



**Les hommes | Nus d'Amour**  
**L'expérience masculine de la rupture amoureuse :**  
**Perspectives sur le deuil, le genre et le sens dans l'hypermodernité**

**Thèse**

**Sacha Genest Dufault**

**Doctorat en service social**

Philosophiæ doctor (Ph. D.)

Québec, Canada

© Sacha Genest Dufault, 2013



## **RÉSUMÉ**

---

Cette thèse a pour sujet la rupture amoureuse chez de jeunes hommes et s'inscrit dans les études sur les hommes et les masculinités. L'intérêt initial découle d'une expérience d'animation d'un groupe d'hommes en rupture dans un centre pour hommes de Québec, AutonHommie. Ainsi, la rupture peut être problématique, elle serait l'un des principaux déclencheurs d'une tentative de suicide (Houle, 2005), d'homicide (Comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux, 2012), et serait impliquée dans bon nombre de dépressions (Rotermann, 2007). L'expérience masculine de rupture serait complexe en raison de difficultés à vivre le deuil, les pertes, et à accepter l'impuissance (Baum, 2003). Cette impuissance pourrait résulter en honte, elle-même liée au constat que les hommes sont réticents à demander de l'aide (Dulac, 2001). L'objectif principal est de comprendre comment des hommes vivent la rupture amoureuse et s'adaptent. Quatre thèmes sont déployés dans la problématique : les masculinités, l'amour, la rupture et le deuil. Le tout a été mis en contexte sur fond d'hypermodernité (Charles, 2007). L'approche théorique se compose de paradigmes compréhensifs des masculinités et d'un modèle du deuil sensible au genre (Martin et Doka, 2000). La méthodologie est qualitative, s'appuie sur des entrevues réalisées auprès de 24 hommes de 18-31 ans et implique une procédure d'analyse de contenu thématique (Paillé et Mucchielli, 2012).

Les résultats démontrent que la rupture serait une expérience de vulnérabilité, ces hommes s'y sentiraient dénudés. Ceux qui vivraient mieux la rupture auraient plus de ressources adaptatives et présenteraient un équilibre entre se laisser vivre la peine, la colère et la vulnérabilité, tout en étant dans l'action. Ensuite, ils ressentiraient moins la nécessité de se conformer aux contraintes de rôle de genre, ils vivraient moins la rupture comme un affront à l'ego et ressentiraient moins de honte, de difficultés à demander de l'aide et d'impuissance. Enfin, ils auraient des périodes de tourments mais se mettraient ensuite en posture d'apprentissage, essayant de saisir les aspects constructifs de la rupture. Ces résultats conduisent à proposer différentes suggestions pour les hommes en rupture, leurs proches et les professionnels de la relation d'aide, voire de formuler quelques souhaits pour une société meilleure.



## **TABLE DES MATIÈRES**

---

RÉSUMÉ .....	III
TABLE DES MATIÈRES .....	V
LISTE DES TABLEAUX.....	IX
LISTE DES FIGURES .....	XI
REMERCIEMENTS .....	XV
AVANT-PROPOS .....	XIX
INTRODUCTION.....	1
<b>1. PROBLEMATIQUE.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 HOMMES ET MASCULINITÉS.....</b>	<b>5</b>
1.1.1 <i>Le souci des hommes : éléments de pertinence</i> .....	5
1.1.2 <i>(Re)produire des hommes et des masculinités</i> .....	10
1.1.3 <i>Désenchantement et promesse : la double réalité des jeunes hommes</i> .....	15
1.1.4 <i>Résumé de la section : Paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités</i> .....	23
1.1.5 <i>Paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités</i> .....	25
<b>1.2 HISTOIRE D'AMOUR.....</b>	<b>47</b>
1.2.1 <i>Une grande histoire d'amours</i> .....	47
1.2.2 <i>Regards amoureux : paradigmes explicatifs de l'amour</i> .....	55
1.2.3 <i>Les ingrédients du triangle amoureux</i> .....	59
1.2.4 <i>Parcours amoureux</i> .....	62
1.2.5 <i>Les mâles amours</i> .....	69
<b>1.3 LA RUPTURE AMOUREUSE.....</b>	<b>73</b>
1.3.1 <i>Indifférenciation de la rupture amoureuse</i> .....	74
1.3.2 <i>Différenciation selon le sexe et le genre</i> .....	76
1.3.3 <i>Spécificités masculines : impacts, adaptation, facteurs d'influence et sens</i> .....	79
1.3.4 <i>Modèles explicatifs de la rupture</i> .....	95
<b>1.4 DEUIL.....</b>	<b>98</b>
1.4.1 <i>Rupture amoureuse et deuil chez les hommes</i> .....	99
1.4.2 <i>Modèle compréhensif du deuil sensible aux dimensions de genre</i> .....	102
<b>2. LIMITES DES ÉTUDES ACTUELLES.....</b>	<b>123</b>
<b>3. QUESTIONS DE RECHERCHE .....</b>	<b>125</b>
<b>4. MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>127</b>
4.1 <b>ORIENTATION DE LA RECHERCHE.....</b>	127
4.2 <b>POPULATION ET ÉCHANTILLON.....</b>	128
4.3 <b>RECRUTEMENT ET COLLECTE DES DONNÉES.....</b>	128
4.4 <b>PROFILS DES PARTICIPANTS.....</b>	132
4.5 <b>ANALYSE DES DONNÉES.....</b>	135
<b>5. ÉTHIQUE.....</b>	<b>137</b>
<b>6. RELATION AMOUREUSE ET EXPÉRIENCE DE LA RUPTURE .....</b>	<b>139</b>
<b>6.1 RESULTATS.....</b>	<b>139</b>
<b>6.1.1 LES CONTOURS DE LA RELATION AMOUREUSE.....</b>	<b>139</b>
6.1.1.1 <i>Rencontre et mise en forme de l'Amour</i> .....	139

6.1.1.2 (Re)choisir l'aimé-e.....	141
6.1.1.3 Déclinaison amoureuse : Je t'aime, tu m'aimes, nous nous aimons... encore ? .....	142
6.1.1.4 Grandeur et misère de la conjugalité.....	145
6.1.2 PROLEGOMENES A L'EXPERIENCE DE RUPTURE AMOUREUSE.....	146
6.1.2.1 Anticipation de la rupture.....	146
6.1.2.2 Initiation et décision de la rupture.....	151
6.1.2.3 Raisons et motifs.....	156
6.1.3 MOMENT DE RUPTURE.....	158
6.1.3.1 Planification de l'annonce.....	158
6.1.3.2 Climat et médiums.....	159
6.1.3.3 Caractère irréversible et définitif de la fin.....	161
6.1.4 EXPERIENCE INITIALE DE LA RUPTURE.....	162
6.1.4.1 État initial.....	162
6.1.4.2 Réactions et comportements liminaires.....	164
6.1.5 DIMENSIONS DE L'EXPERIENCE DE RUPTURE AMOUREUSE.....	166
6.1.5.1 Expérience cognitive.....	166
6.1.5.2 Expérience affective.....	171
6.1.5.3 Expérience physiologique.....	179
6.1.5.4 Expérience sexuelle.....	182
6.1.5.5 Expérience relationnelle.....	184
6.1.5.6 Expérience organisationnelle.....	187
6.1.5.7 Expérience du moral et de la souffrance.....	188
6.1.5.8 Expérience identitaire.....	193
6.2 DISCUSSION.....	203
6.2.1 VISION ET EXPERIENCE DE RELATION AMOUREUSE.....	203
6.2.1.1 Représentation et expérience de l'amour et du couple.....	203
6.2.1.2 Parcours du développement amoureux.....	207
6.2.2 RECIPROCITE ASYMETRIQUE DE LA RUPTURE AMOUREUSE.....	209
6.2.3 PROCLAMATION DE LA RUPTURE.....	214
6.2.4 LA RUPTURE COMME EXPERIENCE DE L'INTIME EN RELATION.....	216
6.2.4.1 L'expérience de l'intime.....	217
6.2.4.2 L'intime en relation.....	221
6.2.4.3 Relation avec le social.....	222
6.2.5 ÉTAT DE VULNERABILITE ET MISE A NU DE SOI.....	223
7. ADAPTATION A LA RUPTURE AMOUREUSE.....	225
7.1 RESULTATS.....	225
7.1.1 STRATEGIES D'ADAPTATION.....	225
7.1.1.1 Stratégies affectives.....	225
7.1.1.2 Stratégies cognitives.....	228
7.1.1.3 Stratégies pratiques.....	233
7.1.1.4 Stratégies relationnelles.....	241
7.1.2 RAPPORT A LA DEMANDE ET AUX SERVICES D'AIDE.....	248
7.1.2.1 Connaissance des services.....	248
7.1.2.2 Perception de la demande et des services d'aide.....	249
7.1.2.3 Consultation des services et motifs.....	252
7.2 DISCUSSION.....	265
7.2.1 INTENTIONNALITE ET FONCTIONS DE L'ACTION.....	265
7.2.2 FONCTIONS DES STRATEGIES D'ADAPTATION : REGULATION DE L'EXPERIENCE.....	267
7.2.2.1 Maîtrise et contrôle.....	268
7.2.2.2 Négation et déni.....	270
7.2.2.3 Consentement et acceptation.....	271

7.2.3 MODALITES DE L'ADAPTATION : MENTALISATION, ACTION ET RELATIONS.....	272
7.2.3.1 <i>Mentalisation</i> .....	273
7.2.3.2 <i>Mise en action</i> .....	274
7.2.3.3 <i>Relations</i> .....	275
7.2.4 RAPPORT PARADOXAL A L'AIDE.....	277
7.2.5 AUX CONDITIONS DE LA RUPTURE.....	278
<b>8. DEUIL. LA RUPTURE AMOUREUSE COMME EXPERIENCE DE LA PERTE.....</b>	<b>283</b>
<b>8.1 RESULTATS.....</b>	<b>283</b>
8.1.1 EXPRESSION DE LA RUPTURE.....	283
8.1.1.1 <i>Visibilité et perception de la rupture par l'environnement</i> .....	283
8.1.1.2 <i>Reconnaissance de la rupture</i> .....	286
8.1.1.3 <i>Gestion de l'image</i> .....	289
8.1.2 LES PERTES AMOUREUSES.....	296
8.1.2.1 <i>Physiques</i> .....	296
8.1.2.2 <i>Complicité et habitudes de vie</i> .....	297
8.1.2.3 <i>Relationnelles</i> .....	298
8.1.2.4 <i>Sécurité</i> .....	299
8.1.2.5 <i>Pouvoir</i> .....	299
8.1.2.6 <i>Amour et affection</i> .....	300
8.1.2.7 <i>Symboles, rêves et idéaux</i> .....	301
8.1.3 PROCESSUS DE DEUIL.....	302
8.1.3.1 <i>Étapes et tâches</i> .....	302
8.1.3.2 <i>Progression du deuil</i> .....	307
8.1.3.3 <i>Marqueurs et finitude du deuil</i> .....	309
8.1.3.4 <i>Mise en contraste des expériences de deuil</i> .....	313
<b>8.2 DISCUSSION.....</b>	<b>319</b>
8.2.1 RECONNAISSANCE SOCIALE DE LA RUPTURE MASCULINE EN TANT QUE DEUIL.....	319
8.2.1.1 <i>Endeuillés (qui ?)</i> .....	320
8.2.1.2 <i>Deuil et temporalité (quand ?)</i> .....	321
8.2.1.3 <i>Objets du deuil (quoi ?)</i> .....	322
8.2.1.4 <i>Les voies du deuil (comment ?)</i> .....	324
8.2.1.5 <i>Deuil désaffranchi et médiatisation de l'expression</i> .....	325
8.2.2 DYNAMIQUES DE DEUIL.....	328
8.2.2.1 <i>Inscription selon les dynamiques de deuil</i> .....	328
8.2.2.2 <i>De la difficulté d'être homme et intuitif : deuil dissonant</i> .....	334
<b>9. GENRE. LA RUPTURE ET LES MASCULINITES.....</b>	<b>337</b>
<b>9.1 RESULTATS.....</b>	<b>337</b>
9.1.1 LA RUPTURE IDEALE.....	337
9.1.1.1 <i>Caractéristiques</i> .....	337
9.1.1.2 <i>Adéquation</i> .....	339
9.1.2 LA RUPTURE SOCIALEMENT ATTENDUE.....	340
9.1.2.1 <i>Caractéristiques</i> .....	340
9.1.2.2 <i>Adéquation</i> .....	344
9.1.3 CONTRAINTES NORMATIVES ET LIBERTE.....	347
9.1.3.1 <i>Contraintes indirectes et intériorisées</i> .....	348
9.1.3.2 <i>Absence ou inconscience de contraintes normatives</i> .....	349
9.1.3.3 <i>Inquiétudes et contraintes directes</i> .....	350
9.1.4 COMPLEXITÉ DES CONFIGURATIONS DE GENRE ET DE SEXE.....	351

9.1.4.1 <i>Différences et ressemblances entre les hommes</i> .....	351
9.1.4.2 <i>Différences et ressemblances entre les hommes et les femmes</i> .....	352
9.1.5 <b>CONSEILS POUR LES HOMMES EN RUPTURE</b> .....	354
<b>9.2 DISCUSSION</b> .....	<b>361</b>
9.2.1 <b>JEU DANS LE GENRE</b> .....	361
9.2.2 <b>ÉMOTIONS, VULNERABILITE, HONTE ET PRESSION NORMATIVE</b> .....	363
9.2.3 <b>IMPUISSANCE, CONTROLE ET DIVERSITE</b> .....	367
9.2.4 <b>RECONNAISSANCE SOCIALE ET PRATIQUES DE (RE)PRODUCTION DU GENRE</b> .....	371
<b>10. SENS. PERSPECTIVE SUR L'AMOUR, LA RUPTURE, LE DEUIL ET LE GENRE DANS L'HYPERMODERNITE</b> .....	<b>375</b>
<b>10.1 RESULTATS</b> .....	<b>375</b>
<b>10.1.1 LA RELATION ET LA RUPTURE AMOUREUSE COMME LIEUX DE RENCONTRE</b> ...	<b>375</b>
10.1.1.1 <i>Rencontre de l'Amour</i> .....	375
10.1.1.2 <i>Rencontre de la relation</i> .....	377
10.1.1.3 <i>Rencontre de soi et de l'autre</i> .....	378
<b>10.1.2 INFLUENCE DE LA RUPTURE SUR L'ÊTRE</b> .....	<b>379</b>
10.1.2.1 <i>Apprentissage de la vie amoureuse</i> .....	379
10.1.2.2 <i>Apprentissage et transformation ontologiques</i> .....	385
<b>10.1.3 APPRÉCIATION GÉNÉRALE DE LA RUPTURE</b> .....	<b>389</b>
10.1.3.1 <i>Effets de la rupture</i> .....	389
10.1.3.2 <i>Vitesse et durée de la rupture et du deuil</i> .....	390
10.1.3.3 <i>Caractéristiques personnelles</i> .....	391
10.1.3.4 <i>Attitude et stratégies</i> .....	391
10.1.3.5 <i>Présence et utilisation du soutien social</i> .....	392
<b>10.2 DISCUSSION</b> .....	<b>395</b>
10.2.1 <b>LES HOMMES NUS D'AMOURS : LA RUPTURE COMME EXPERIENCE DE LA VULNERABILITE</b> .....	395
10.2.2 <b>LA RUPTURE COMME OCCASION DE RENCONTRE TRANSFORMATRICE DE L'ÊTRE AIME</b> .....	398
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>405</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>415</b>
<b>ANNEXE 1. AFFICHE DE RECRUTEMENT DU PROJET DE RECHERCHE</b> .....	<b>427</b>
<b>ANNEXE 2. INFORMATIONS TRANSMISES LORS DES CONTACTS INITIAUX</b> .....	<b>429</b>
<b>ANNEXE 3. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – ENTREVUE INDIVIDUELLE</b> .....	<b>431</b>
<b>ANNEXE 4. GUIDE D'ENTREVUE</b> .....	<b>433</b>



## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Perspectives théoriques des hommes et des masculinités .....	26
Tableau 2. Proposition d'une classification originale des paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités .....	46
Tableau 3. Paradigmes scientifiques de l'amour et leur rationnel. ....	56
Tableau 4. Synthèse des connaissances sur les hommes en rupture amoureuse. ....	91
Tableau 5. Deuil et masculinités. ....	99
Tableau 6. Réactions et manifestations possibles de l'expérience du deuil. ....	105
Tableau 7. Comportements associés au deuil. ....	106
Tableau 8. Dynamiques de deuil. ....	111
Tableau 9. Portrait sociodémographique des participants à l'étude. ....	134
Tableau 10. Faits saillants de l'expérience de relation et de rupture amoureuse. ....	199
Tableau 11. Les étapes de la rupture amoureuse. ....	210
Tableau 12. Faits saillants de l'adaptation à la rupture amoureuse. ....	260
Tableau 13. Faits saillants de la rupture comme expérience de deuil. ....	316
Tableau 14. Inscription aux dynamiques de deuil. ....	329
Tableau 15. Faits saillants de la rupture comme expérience genrée. ....	357
Tableau 16. Faits saillants du sens de la rupture. ....	393



## **LISTE DES FIGURES**

---

Figure 1. Triangle de l'amour.....	60
Figure 2. Continuum des impacts de la rupture amoureuse pour les hommes et les femmes. ....	97
Figure 3. Modèle compréhensif du deuil sensible aux dimensions de genre .....	121



**DEDICACES, EPIGRAPHE**

---

*À mon père*

*Orphée ne descend pas aux enfers pour y acquérir un savoir ou pour s'emparer du secret de l'immortalité. Il cherche seulement à répondre à l'impératif de l'amour qui ne peut acquiescer à la mort de l'aimée.*

*Le poète est donc l'homme de l'amour extrême. Mais pourquoi ? Parce que l'amour nous arrache à nous-mêmes, nous pousse à l'impossible, fait éclater les étroites limites dans lesquelles nous sommes emprisonnés. Aimant, le poète ne s'appartient plus, il y a en lui quelqu'un qui est plus lui-même que lui.*

*Son désir le plus profond est d'obéir à ce souffle intérieur qui renverse l'équilibre des jours. Magnifique circularité : si l'amour transforme tout homme en poète, le poète est celui qui accomplit l'amour en sa perfection, celui qui sait ce qu'est l'amour, et est prêt à tout risquer pour qu'il règne.*

*Aimer, c'est prendre un risque et entrer dénudé dans l'inconnu. Être prêt à tout perdre. À tout donner. À tout recevoir.*

*Parce qu'il répond à cet appel, le poète en sait plus sur l'amour que sur les hommes emprisonnés dans leurs certitudes, dans leur savoir, dans leurs discours confortables. Lui seul peut soutenir l'absence de repères et la défaite de sens. Car le sens jamais ne répond suffisamment à l'amour qui est un saut hors de toutes les conventions, les raisons et les habitudes.*

*Le poète sait que le plus grand courage est d'aimer vraiment ! Voilà la grande leçon de la poésie et son insupportable présence !*

*Fabrice Midal (2010)*

## **REMERCIEMENTS**

---

Écrire est un processus collectif comme le dit Becker. Je tiens donc à remercier ici toutes les personnes croisées sur mon chemin durant la réalisation de ma thèse et de cette part importante de ma vie. Sans vous, je ne serais pas le même homme et n'aurais pas fait la même thèse !

À Dominique, mon amoureuse. Merci pour ta présence, ton soutien indéfectible et d'avoir cru en moi. Je suis si reconnaissant de ce que nous créons ensemble chaque jour depuis 14 ans d'amour, à partir de ce lien qui nous unit au-delà de tout. À Danaé, ma mini-amoureuse, ma fille d'amour plus grande que nature. Pour ta sagesse qui m'a fait comprendre du haut de tes 4 ans la recette d'une fin de thèse : « Tu écris, tu te relis...et tu trouves ça bien ! ». À vous deux qui m'avez permis de parler d'amour de manière incarnée.

Merci à mes parents, Michel et Johanne, pour tout votre soutien. À ma mère pour son amour infini, sous le signe du lien. À mon père pour m'avoir donné le désir du travail intellectuel, pour tous tes diplômes acquis au fil de l'expérience.

Une grande reconnaissance pour Gilles, mon directeur de thèse et bien plus. Pour m'avoir donné envie de m'intéresser aux hommes et aux masculinités. Pour ta présence depuis toutes ces années. Plus encore, pour ton travail incommensurable de chercheur et de professeur qui pave la voie à des générations de chercheurs et d'intervenants préoccupés par les hommes.

À Eve, mon amie précieuse. Merci pour ton « pétillant », ta générosité, ton intelligence qui m'invitent constamment à me dépasser comme homme et ami. Je te souhaite un parcours doctoral à la hauteur de la belle femme que tu es !

À mes amis, alliés et mentors, Jeanne-Marie, Diane, Jean-Philippe, Marie, Mathieu et Luis. Pour votre amour, votre sensibilité, votre soutien sans fin. Quel privilège de pouvoir marcher à vos côtés dans cette vie universitaire... et bien au-delà ! Vous avez fait naître

des parts de moi insoupçonnées mais savoureuses. Un merci spécial à Marie pour sa relecture attentive. Des remerciements pour Jean et Marc-Antoine, mes amis, qui vous êtes si bien occupés de me donner des conditions physiologiques soutenantes pendant les dernières années, de vous être occupés de mon corps et de mon âme.

Merci à mes amis, à mes frères, Pierre-Luc et François-Olivier. Pour votre générosité, votre attention à nourrir notre lien pendant ces moments d'éloignement doctoral. Pour nos moments d'amitié partagés depuis tant d'années.

Une reconnaissance infinie pour mon mentor et ami Michel Lavallée. Merci de m'avoir fait naître comme homme, de m'avoir accouché.

Une reconnaissance spéciale pour Jocelyn Lindsay, pour ta présence tranquille, ton intelligence vive, ta douceur et ta compréhension. Pour ton apport au sein de mon comité de thèse.

Merci du même souffle aux examinateurs de ma thèse ou membres de mon comité de thèse, Pierre Turcotte, Dominic Bizot et Richard Cloutier.

Merci aussi à Germain Dulac et à Gilles Rondeau pour m'avoir offert votre accompagnement lors de mon stage à Montréal et surtout pour votre présence inspirante et tout le travail de pionniers accompli.

Merci à Pierre Paillé pour son accueil, ses judicieux conseils aux fins de ma procédure d'analyse et son travail de pionnier en analyse qualitative.

Merci aussi à tous les chercheurs, étudiants et partenaires de l'équipe Masculinités et Société, tout spécialement à Philippe, homme du monde et communicateur passionné et à Dominic B., un frère d'âme. Merci également à toute l'équipe de professionnelles et d'étudiantes du CRI-VIFF, spécialement à Anne Chamberland.

À Marie-Christine Saint-Jacques, pour m'avoir vu apparaître durant mon baccalauréat et m'avoir donné une envie sans fin pour la recherche. Merci aussi à toute l'équipe du Jefar pour m'avoir permis d'évoluer dans des conditions d'émulations scientifiques idéales.



Merci à Caroline Robitaille pour ta présence au cours de ces années.

Merci à Valérie Roy, pour ton engagement et tes invitations à collaborer ensemble pendant ces moments de transition entre ma vie d'étudiant et de professeur.

Je remercie l'UQAR pour le soutien matériel, financier et académique nécessaire. Un merci spécial à Johanne pour sa présence confiante et supportante. Merci également à mes collègues du module de travail social et du département.

Je tiens à remercier pour leur soutien financier l'équipe Masculinités et Société, et le Fonds Québécois de recherche sur la Société et la Culture.

Merci également à Ingrid qui m'a offert les conditions rêvées pour le dernier droit de ce projet. Merci aussi au Presbytère du Bic pour l'accueil.

Merci également aux organismes et surtout à leurs équipes pleines de cœur qui ont nourri mon intérêt pour les réalités masculines et pour tout votre travail essentiel auprès des hommes. Tout particulièrement à l'équipe d'AutonHommie et de C-TA-C.

Une reconnaissance enfin pour les hommes de ce projet, pour votre confiance et générosité.



## **AVANT-PROPOS**

---

Bien que cette thèse n'en soit pas une par articles, il importe de préciser qu'au chapitre un, la section quatre de la problématique, intitulée « paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités » est similaire à l'un des chapitres de l'examen doctoral un qui a fait l'objet de deux publications. La première publication (Genest Dufault, 2008) est l'ensemble de l'examen doctoral un qui a été publié à titre individuel dans la collection « Essais et synthèse » du Centre d'appui au développement des pratiques et de la recherche en service social de l'école de service social de l'Université Laval. La seconde publication (Genest Dufault et Tremblay, 2010) a pris la forme d'un chapitre d'un livre collectif paru en 2010. Cette deuxième publication a été signée en collaboration avec M. Gilles Tremblay, professeur à l'école de service social de l'Université Laval et directeur de cette thèse de doctorat. Dans ce dernier cas, le chapitre a été écrit par le doctorant intégralement et a été bonifié par les commentaires et les relectures de M. Tremblay. Cette section est donc reprise ici, avec l'accord du comité de thèse, et du deuxième auteur concerné, dans une version adaptée car elle met en lumière les référents théoriques qui seront utilisés aux fins d'analyse des résultats.



## **INTRODUCTION**

Cette thèse a pour sujet la rupture amoureuse chez de jeunes hommes. La recherche s'inscrit dans les études en service social et dans celles sur les hommes et les masculinités. À l'origine, l'intérêt de réaliser une étude sur les jeunes hommes en rupture amoureuse découle d'une expérience professionnelle d'animation d'un groupe d'hommes en rupture au sein d'un centre pour hommes de Québec, AutonHommie. Ainsi, durant une rencontre de groupe, l'un des participants a exprimé des menaces homicides à l'endroit de son ex-épouse car il se percevait victime d'une injustice. Son affirmation a été prise au sérieux, notamment en évaluant les risques de passage à l'acte et en l'accompagnant vers des ressources professionnelles compétentes. Néanmoins, il a été perçu que cet homme pouvait se comporter ainsi pour démontrer aux autres hommes présents, voire à lui-même, qu'il ne se maintiendrait pas longtemps dans ce rôle perçu de victime impuissante et, qu'au besoin, il saurait reprendre le contrôle de sa vie et de son ex-conjointe. Ensuite, la volonté de s'inscrire dans le champ des études sur les hommes et les masculinités découle de mon parcours d'étudiant en service social, une profession dans laquelle peu d'hommes se retrouvent. Ce contexte, tout en étant riche et prônant des valeurs d'égalité entre les hommes et les femmes, ne permettait pas d'emblée de nourrir la conscience de genre du chercheur. Par contre, c'est ce contexte de se vivre minoritaire, voire différent, qui a motivé ce chemin de s'intéresser aux réalités masculines.

Ces motivations à réaliser une recherche sur les jeunes hommes en rupture amoureuse s'ajoutent à d'autres pertinences professionnelle, sociale et scientifique. En effet, les hommes sont associés à différentes réalités sociales préoccupantes, notamment en matière de santé et de bien-être (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004; Tremblay, Cloutier, Antil, Bergeron, et Lapointe-Goupil, 2005). Parfois, ces réalités sont problématiques, par exemple, les taux de suicide et de conduites à risque chez les jeunes hommes. Aussi, les recherches dans le domaine identifient des problématiques spécifiques découlant de la rupture amoureuse vécue par les hommes. Par exemple, la rupture amoureuse serait l'un des principaux déclencheurs d'une tentative de suicide chez les hommes (Houle, 2005), d'homicide (Comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux, 2012), et serait impliquée dans bon nombre de dépressions

(Rotermann, 2007), dépressions qui demeurent pourtant sous-diagnostiquées (Tremblay, Morin, Desbiens, et Bouchard, 2007). Cette articulation de la rupture avec le genre masculin est identifiée comme une situation complexe pour les hommes, en raison de leurs difficultés à vivre le deuil et les pertes, et précisément à accepter la posture d'impuissance que cela peut impliquer (Baum, 2003). Cette impression d'impuissance peut résulter en un sentiment de honte, lui-même lié à un autre enjeu non-négligeable, soit que les hommes sont plus réticents à demander de l'aide (Dulac, 2001).

Cette thèse de doctorat a pour objectif général de mieux comprendre l'expérience que vivent les jeunes hommes en rupture amoureuse et de déterminer comment ils réussissent à passer au travers. Quatre sections seront abordées en premier lieu afin d'établir la problématique, c'est-à-dire l'état des connaissances sur la question et les modèles explicatifs disponibles. D'abord, le champ d'intérêt, à la fois social, professionnel et scientifique, des hommes et des masculinités sera circonscrit. Une dimension, faisant l'objet d'une attention particulière, sera proposée sur les paradigmes explicatifs des hommes et des masculinités, et se veut une contribution originale à la recherche sur les réalités masculines. Ensuite, une étude sur la rupture amoureuse implique de s'intéresser à la relation qui était vécue au préalable. En ce sens, la seconde section présentera un survol de l'amour et de ses différentes configurations. Puis, les connaissances et les modèles explicatifs de la rupture amoureuse seront explicités. Enfin, la quatrième section de la problématique abordera la question du deuil au masculin. Tout au long de ces premiers chapitres, une attention sera accordée à situer l'objet de recherche dans le contexte sociohistorique de l'hypermodernité.

À la suite de la problématisation, les limites des études actuelles seront relevées pour justifier les orientations privilégiées dans cette recherche. Cela permettra de spécifier les questions de recherche formulées qui sont organisées autour de l'expérience de la rupture, de son adaptation, de la place du deuil, du rôle de genre et du sens conféré à la séparation, ce dernier élément du sens étant souvent occulté dans les recherches sur les transitions amoureuses et conjugales. Ensuite, la méthodologie utilisée sera décrite et les considérations éthiques seront présentées.

Finalement, les cinq derniers chapitres porteront chacun sur une des cinq questions de recherche. À chaque reprise, les résultats seront présentés et suivis d'une discussion

conséquente. Les éléments de la discussion seront mis en contexte à partir des référents théoriques retenus, donc la recension des écrits et, plus particulièrement, des modèles conceptuels privilégiés qui se constituent de trois paradigmes explicatifs des hommes et des masculinités (normatif, structurel et performatif) et du modèle de Martin et Doka (2000) qui propose un cadre de référence sur le deuil sensible aux réalités de genre. Ainsi, on retrouvera un premier chapitre sur l'expérience amoureuse et de rupture, un second sur l'adaptation, un troisième sur la rupture envisagée comme un deuil, un quatrième sur les liens entre la rupture comme deuil et le genre masculin, et, un dernier portera sur la question du sens de la rupture.

Enfin, une conclusion sera proposée afin de dégager les principaux résultats qui ont émergé, suivi d'une courte réflexion sur l'accompagnement des hommes en rupture amoureuse selon la position des acteurs concernés (hommes eux-mêmes, entourage de ces hommes et professionnels de la relation d'aide), de même que de quelques prospectives en matière de réflexion et de recherches en lien avec l'amour, la rupture, le deuil, les masculinités et le sens.





## **1. PROBLÉMATIQUE**

Afin de bien camper les pertinences scientifique, professionnelle et sociale du sujet de cette recherche, les jeunes hommes en rupture amoureuse, quatre thèmes seront développés ici à partir d'autant de questions : Pourquoi s'intéresser aux hommes ? Pourquoi s'intéresser à l'amour ? Pourquoi s'intéresser à la rupture amoureuse ? Pourquoi s'intéresser au deuil pour comprendre la rupture amoureuse ?

### **1.1 HOMMES ET MASCULINITÉS**

L'émergence d'une préoccupation pour les réalités masculines et le développement de tout un champ de recherche sur les hommes et les masculinités seront d'abord présentés et ce, à travers leurs pertinences sociale, scientifique, professionnelle et personnelle. Pour bien camper les assises de cette recherche, les notions principales qui (re)produisent les hommes et les masculinités, notamment la socialisation, seront situées. Puis, la population étudiée sera précisée, de même que son contexte social : les jeunes hommes et l'hypermodernité. Enfin, une dernière section sera proposée afin de bien situer les modèles explicatifs pour comprendre les hommes et les masculinités.

#### **1.1.1 Le souci des hommes : éléments de pertinence**

##### **Pertinence scientifique : les études sur les hommes et les masculinités**

Au tournant des années 1960, la notion de genre apparaît en Occident dans la foulée des études féministes qui remettaient en question la manière dont les sciences humaines étaient organisées « par » et « pour » les hommes. Jusque-là, le terme « hommes » représentait un terme générique pour désigner l'ensemble de la société, hommes et femmes. Dans les faits, cela signifiait que les hommes étaient le référent normatif social de prédilection. La notion de genre, plutôt que celle de sexe, a été à partir de ce moment utilisée pour redonner une singularité aux femmes en abordant leurs spécificités et en s'intéressant à leur subjectivité. Les chercheuses féministes ont démontré comment le genre d'une personne a des effets importants sur ses comportements et sur la manière dont elle est considérée socialement. Ce rationnel des études sur les femmes a conduit au tournant des années 1970 à la naissance d'un nouveau champ de recherche qui s'intéresse aux hommes à partir de cette perspective d'une construction sociale des

sexes, c'est-à-dire au genre (Connell, 2002; Kilmartin, 2007).

Le sexe (homme / femme, mâle / femelle) désigne les composantes biologiques comme les hormones, les gènes et autres structures anatomiques, alors que le genre (masculin / féminin) renvoie, entre autres choses, aux aspects comportementaux des rôles sociaux mais aussi aux attitudes et attentes sociales (Connell, 2002; Kilmartin, 2007). En d'autres termes, le sexe réfère à la différenciation biologique entre les hommes et les femmes et le genre s'intéresse à la différenciation sociale entre le masculin et le féminin. En ce sens et bien que différentes définitions et conceptions soient possibles (cf. chapitre sur les paradigmes), la masculinité est utilisée pour identifier les rôles sociaux, comportements et significations prescrits pour les hommes dans une société donnée et à une période précise. Elle réfère aussi à l'incidence de ces normes sociales sur les individus et leur identité. De plus, sa pluralisation, masculinités, consacre l'importance de la diversité des définitions et des configurations possibles selon les contextes sociaux et historiques (Connell et Messerschmidt, 2005; Kimmel, 2004). Donc, les termes « masculinité », « masculinités » et « genre masculin » seront employés dans ce texte.

Par ailleurs, depuis plus de trente ans maintenant, les études sur les hommes et les masculinités, de même que les pratiques militantes et professionnelles préoccupées par les réalités masculines se sont développées et consolidées. Ce champ est en pleine expansion (Genest Dufault et Dulac, 2010; Lindsay, Rondeau, et Desgagnés, 2010). Plus spécifiquement, les études sur les hommes et les masculinités s'établissent comme un champ spécifique avec ses propres enjeux, paradigmes et politiques (Scott et Marshall, 2005). Dans un ouvrage consacrant ce développement, Connell, Hearn et Kimmel (2005), relèvent la présence de dizaines de milliers d'écrits sur les hommes et les masculinités partout au monde ; des bases de données spécifiques sont accessibles en ligne (Flood, 2008; Genest Dufault et Dulac, 2010) ; plusieurs revues scientifiques ou professionnelles existent ; des collections de livres ont été produites ; des collectifs d'auteurs présentant leurs travaux de recherche ont été réalisés dans des dizaines de pays (États-Unis, Australie, Canada, Japon, Amérique latine, pays nordiques, Moyen-Orient, Afrique du sud, etc.) ; et des publications collectives sur la dimension internationale des masculinités sont réalisées, comme le projet impliquant dix pays d'Europe (Critical Research On Men in Europe, 2005) ou celui de l'UNESCO (Breines, Connell, et Eide, 2000). Le Québec ne fait pas exception à la règle, il est riche en ce qui concerne la recherche et l'intervention

auprès des clientèles masculines.

Par exemple, on retrouve l'équipe de recherche sur la paternité, Prospère (Grave-Ardeq) et l'équipe Masculinités et Société. Par ailleurs, si l'on considère les publications scientifiques ou de réflexion sur un thème comme un indice du développement d'un champ de recherche, les études sur les hommes et les masculinités se portent bien au Québec. Un inventaire des écrits a été réalisé sur la question et est accessible en ligne (Genest Dufault et Dulac, 2010). À la vue des publications produites, on constate l'ampleur, la diversité et la vivacité de ce champ d'intérêt. Lors de la dernière mise à jour de cet inventaire en 2011, près de 1000 écrits ont été relevés, essentiellement depuis les années 1980. On constate le nombre important d'auteurs et de thèmes traités mais aussi la variété des formes de publications. Enfin, son existence et son identité étant définies, la question de sa dénomination se pose. Ainsi, au sein des études de genre (*gender studies*), il est possible de dégager plusieurs courants de recherche dont les études féministes (*women's studies*), les études sur l'homosexualité (*gay studies*), les études sur la diversité sexuelle (*queer studies*), de même que les études sur les hommes (*men's studies*). Cependant, l'appellation « études sur les hommes et les masculinités » est ici retenue à l'instar de la proposition de Connell, Hearn et Kimmel (2005) pour qui elle reflète mieux les travaux contemporains sur le genre masculin.

Le développement de ces études sur les hommes et les masculinités témoigne d'un réel souci des hommes et de leurs réalités. Cette préoccupation pour les masculinités pose ensuite la question de leurs pertinences sociale, professionnelle et personnelle, voire même leur confère une « légitimité », c'est-à-dire une reconnaissance qu'il est acceptable socialement de s'y intéresser, mais plus encore, indispensable (Dulac, 2000). En effet, certains auteurs et regroupements questionnent cette « légitimité » de l'intérêt voué aux masculinités et le considère avec suspicion (Blais et Dupuis-Déri, 2008).

### **Pertinence sociale : « légitimité » de s'intéresser aux masculinités**

Malgré une histoire de plus de 30 ans de recherches et d'interventions, la pertinence du champ d'études sur les hommes et les masculinités semble toujours à prouver sur le plan

social. Kilmartin (2007) identifie ainsi différents enjeux de « légitimité » qui se posent lorsqu'on étudie les réalités masculines : Pourquoi devrait-on s'intéresser aux problématiques associées aux hommes alors que certains leur reprochent d'avoir tout le pouvoir ? En fait, selon certains, les hommes se plaindraient pour rien et ne seraient pas capables de vivre avec des femmes plus fortes. Pour d'autres, s'intéresser aux hommes impliquerait de se situer contre les femmes ou dans une perspective antiféministe. Enfin, d'autres se demanderaient quels sont réellement les problèmes des hommes et s'il est si difficile d'être un homme ? Selon l'auteur, ces questions proviennent des femmes et des hommes et témoignent d'une incompréhension et de biais envers les études sur les hommes et les masculinités. Kilmartin propose les pistes de pertinences suivantes.

D'abord, les hommes ont du pouvoir mais nombre d'entre eux se sentent également impuissants et ont été éprouvés par une socialisation masculine exigeante. Cela revient au paradoxe de la souffrance / domination identifié par Cloutier (2004), selon lequel il est plus difficile d'envisager les personnes plus dominantes sous l'angle des vulnérabilités qu'elles peuvent vivre. À cela s'ajoute la répartition inégale du pouvoir entre les hommes comme l'a bien démontré Connell (1995). En fait, la masculinité impliquerait non seulement son lot de bénéfices mais aussi de coûts, notamment sur le plan de la santé (Cloutier, 2004; Courtenay, 2000; Messner, 1997; Pleck, 1995; Tremblay et Déry, 2010)

Ensuite, plusieurs hommes ont probablement de la difficulté à être en relation avec des femmes qui ont du pouvoir. Ils sont confrontés à la croyance selon laquelle les hommes doivent être forts et dominants, le pouvoir des femmes peut être perçu comme une menace en ce sens. Pourtant, les hommes ont à accepter cet état de fait et les études sur les hommes et les masculinités peuvent y contribuer en aidant à mieux comprendre ces rapports sociaux de genre.

Bien que certains chercheurs ou militants qui s'intéressent aux hommes puissent être antiféministes et contre les avancées des femmes, d'autres se trouvent au contraire dans une position opposée, largement proféministe. Également, on retrouve au-delà de ces positions polarisées plusieurs autres manières de s'intéresser aux hommes ici comme ailleurs dans le monde (Clatterbaugh, 1997; Dulac, 1994; Lindsay et al., 2010; Messner, 1997). On ne s'intéresse pas alors aux hommes pour opprimer davantage les femmes mais plutôt pour tendre vers la meilleure qualité de vie des hommes, des femmes et de la

société en général.

Finalement, les hommes sont aux prises avec différents problèmes et préoccupations. Kilmartin (2007) et plusieurs autres auteurs en nomment un bon nombre : Les garçons manquent de modèle masculin et cela peut avoir des effets potentiellement néfastes pour eux et les hommes sont encouragés dès leur jeune âge à réprimer leurs émotions, ce qui peut conduire à de multiples difficultés aux plans psychologique, relationnel et social. Plusieurs éprouvent des difficultés importantes à établir et maintenir des relations d'intimité, tout comme certains hommes vivent des difficultés importantes à la suite de la rupture du couple. Aussi, la plupart des actes de violence sont commis par des hommes et ils composent la majorité des personnes incarcérées et des personnes sans domicile fixe. Ensuite, plusieurs vivent un fort sentiment de déception envers leur père ou encore vivent une piètre qualité générale de leurs relations avec autrui. De plus, les définitions de ce que doivent être les hommes sont en changement (Welzer-Lang, 2004). À cela, on pourrait ajouter nombre de problèmes pour lesquels les hommes sont surreprésentés comme la toxicomanie, les pères séparés de leurs enfants, le suicide, les homicides, le décrochage scolaire, certaines maladies mortelles, les conduites à risque (ex. : automobile), etc. (Cloutier, 2004; Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004; Dulac, 2001; Levant, 1996; Tremblay et al., 2005). Aux pertinences scientifique et sociale présentées, on peut ajouter les pertinences professionnelle et personnelle.

### **Pertinence professionnelle : l'intervention auprès des clientèles masculines**

En ce qui concerne la pertinence professionnelle, bien des intervenants sont confrontés quotidiennement aux enjeux de l'intervention auprès des clientèles masculines, notamment le manque d'intervenants masculins, la faible persévérance des clientèles masculines dans les démarches entreprises, leur rapport à la demande d'aide, la honte vécue, le langage singulier que certains utilisent en consultation, plus souvent orienté vers l'action et la rationalité, etc. (Brooks, 1998; Dulac, 2001; Tremblay et L'heureux, 2010). On remarque d'ailleurs l'implication des disciplines de relation d'aide et de soins comme le service social et la psychologie dans le développement de tout un corpus de connaissances en la matière. Cela témoigne de la préoccupation des intervenants à cet

égard (Genest Dufault et Dulac, 2010). Par exemple, la revue *Intervention de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec* a produit des numéros sur la question des réalités masculines en 2002 et 2011 et cette thématique a été au cœur de son colloque annuel en 2003.

### **Pertinence personnelle : l'équation intellectuelle du chercheur**

En ce qui concerne la pertinence personnelle, Paillé et Mucchielli (2012) rappellent la nécessité que le chercheur soit au fait de sa posture d'analyse, ce qu'ils nomment « l'équation intellectuelle du chercheur ». Comme l'avancent les auteurs, il importe de prendre conscience de son univers interprétatif (ex. : inscription paradigmatique, présumé idéologique, histoire de vie). Ce projet de thèse de doctorat prend donc son origine dans mon parcours en service social. Comme d'autres hommes, je m'y suis rapidement interrogé sur la place des hommes dans les professions de relation d'aide et de soins (Turcotte, 2002a). Plus particulièrement, c'est l'espace occupé par les hommes dans l'organisation des services sociaux et de santé et ce, tant du point de vue des professionnels que des clientèles qui m'a interpellé. De cet intérêt initial pour les réalités masculines, ce sont mes expériences de stagiaire et de travailleur social à AutonHommie, un Centre de ressources pour hommes de Québec, qui m'ont conduit à me questionner sur la rupture amoureuse chez les hommes. Mes préoccupations personnelles, combinées aux pertinences professionnelle et sociale m'ont mené à en faire un réel sujet de recherche, notamment en me concentrant sur une population à risque, peu étudiée et stimulante : les jeunes hommes.

En somme, la pertinence de s'intéresser aux hommes s'appuie sur des considérations scientifiques, sociales, professionnelles et aussi personnelles. Si réel enjeu de légitimité il y a, il semble reposer sur des réflexions davantage idéologiques que rationnelles. En regard des problèmes vécus, et surtout les vies humaines derrière celles-ci, s'intéresser aux hommes et aux masculinités devient une nécessité. Ces pertinences établies, il importe de réfléchir au profil des hommes sous étude. Pour ce faire, ils seront présentés à partir de certains principes (re)producteurs des hommes et des masculinités.

### **1.1.2. (Re)produire des hommes et des masculinités**

#### **Socialisation**

Il n'y a pas qu'une seule et même manière d'être homme et masculin selon les contextes

(Kahn, 2009). On relève au moins deux courants lorsqu'il est question de la socialisation (Tremblay et L'heureux, 2010). Le premier est celui des approches plus individualistes comme la psychologie ou la psychanalyse qui proposent des pistes pour comprendre la formation de l'identité, c'est-à-dire ce que les hommes retiennent, intègrent ou réfutent des normes sociales prescrites. Néanmoins, ces approches ont peu développé la part d'influence que peut avoir l'environnement. Le second courant de pensée est davantage sociologique et anthropologique avec les travaux des Connell et Messerschmidt (2005), Kimmel (1987b) ou Petersen (2003) qui se sont penchés sur la manière dont les structures et les institutions sociales (ex. : famille, travail, politiques) influencent la reproduction de la masculinité et sur la manière dont ces institutions sont elles-mêmes genrées. Certains ciblent néanmoins que la socialisation n'est pas un processus unidirectionnel d'assujettissement, ce qui met en lumière les potentialités subversives des pratiques d'interinfluence entre des sujets et des institutions (Connell, 2002). Dans la lignée des sociologues qui s'intéressent à la constitution dialectique de la société (Bourdieu, 1977; Giddens, 1991, 1997), des auteurs comme Kaufmann (2004) et Seidler (2006) documentent ces échanges et influences mutuelles entre les hommes et leur environnement. Des sociologues de la modernité avancée ou de l'hypermodernité (Charles, 2007; Dulac, 2003; Taylor, 1992) soulignent aussi comment les individus ont désormais la possibilité mais aussi la responsabilité de s'inventer soi-même et de se performer, avec la fatigue et l'angoisse que cela implique (Ehrenberg, 1998).

### **Stéréotypes**

Les garçons sont influencés dès leur plus jeune âge par des représentations d'un genre masculin qui prend une forme idéalisée à partir d'une multitude de stéréotypes qui deviennent autant de normes de genre à suivre (Kilmartin, 2007; Tremblay et L'heureux, 2010). Kilmartin (2007) identifie différentes avenues par lesquelles cette masculinité, souvent caractérisée de « traditionnelle » est définissable : par des traits de personnalité (fort, agressif, physique, compétitif, etc.) ; par ses activités et comportements ou ce que les hommes doivent faire (gagner de l'argent, résoudre des problèmes, garder le contrôle, être dans l'action, etc.) ; ou encore par ce qu'ils ne doivent pas faire (pleurer, demander de l'aide, être proche émotionnellement d'autres hommes, etc.). Selon l'auteur, les différentes

manières de définir la masculinité en Occident ont en commun quatre thèmes fondateurs tels que conceptualisés par Brannon (1985). 1. L'antiféminité (*No Sissy Stuff*), soit la pression exercée sur les hommes pour qu'ils évitent dès l'enfance tous comportements, traits de personnalité et intérêts associés au monde féminin. Cela implique l'expression des émotions, la vulnérabilité émotionnelle, les professions féminines (ex. : relation d'aide). 2. La réussite et le statut (*The Big Wheel*). La réussite et la performance sont des valeurs importantes traditionnellement associées à la masculinité. Cela se remarque notamment dans le rapport de compétition au travail et dans les sports. Les hommes qui réussissent sont admirés et respectés par les autres. 3. L'indépendance et la stoïcité (*The Sturdy Oak, The Male Machine*). Ici, les hommes doivent demeurer en contrôle de la situation, ne pas montrer leurs émotions et résoudre les problèmes par eux-mêmes. 4. Enfin, l'agressivité et la témérité (*Give ' Em Hell*). Ces caractéristiques demandent aux hommes d'être audacieux, de prendre des risques, notamment physiques, voire d'être violents (Kilmartin, 2007). Bien que ces stéréotypes soient remis en question et que d'autres modèles de masculinités coexistent, ils constituent la norme générale à laquelle les hommes occidentaux sentiraient une pression de se conformer.

Parmi ces stéréotypes, on constate une forte présence d'une survalorisation de l'autonomie dans les pratiques éducatives avec les garçons. Les parents auraient tendance à valoriser l'attachement chez les filles et l'autonomie chez les garçons (Pollack, 2001). Sachant le besoin pour l'enfant d'acquérir un attachement sécurisant (Bowlby, 1988), cette tendance à l'autonomisation précoce peut conduire les garçons à faire semblant d'être indépendants alors qu'ils se sentent insécures. Cela procurerait un rapport à l'attachement et à l'engagement qui pourrait les suivre tout au long de leur vie. On constate aussi les pressions de se conformer aux normes de genre. Ici, les garçons sont devant un paradoxe. D'un côté, le modèle de l'homme adhérant aux stéréotypes plus traditionnels, souvent représenté sous l'appellation d'« homme macho » est remis en question et dévalorisé, et de l'autre on leur impose de s'y conformer au risque d'adhérer à un modèle d'homme largement ridiculisé dans les médias.

### **Contention et contingence**

Bien qu'à la base le processus de socialisation ait une fonction positive pour les garçons, en leur permettant de répondre aux attentes sociales et en devenant des êtres adaptés socialement, n'en demeure pas moins que plusieurs effets moins positifs en découlent.



Les hommes peuvent se construire une camisole de force (Pollack, 2001) à travers ce code de la masculinité, se plaçant sous contention dans leur rapport au monde et surtout à eux-mêmes. À ce titre, Tremblay et L'heureux (2010) relèvent au moins quatre effets. Un premier effet de la socialisation masculine conduit à des difficultés d'ajustement psychosocial. Certains hommes peuvent vivre des problèmes avec l'intimité. Par leur désir d'être les plus autonomes ou libres possibles, les hommes qui se rattachent davantage au modèle traditionnel peuvent en venir à éviter les différentes formes d'affiliation (Dulac, 2003; Kilmartin, 2007; Pollack, 2001). Par exemple, ils peuvent être taxés d'avoir peur de l'engagement. Aussi, plus les hommes adhèrent aux stéréotypes de genre plus traditionnels et plus ils aborderaient les femmes avec un rapport de séduction et de domination. Selon des auteurs comme Brannon (1985), Chodorow (1978) et O'Neil, Helms, Gable, David et Wrightman (1986), l'antiféminité est le principe central duquel les autres exigences de la masculinité découlent, les garçons étant plus sévèrement punis que les filles de s'intéresser aux activités de l'autre sexe (Kilmartin, 2007). L'antiféminité est étroitement associée à l'homophobie et l'hétérosexisme chez les hommes. La première réfère à l'intolérance, à la peur de l'autre en soi comme le suggèrent Welzer-Lang, Dutey et Dorais (1994). Elle se nourrit de la volonté des hommes de ne pas agir en femmes, notamment de ne pas aimer intimement un homme ou d'être attiré sexuellement par lui. L'hétérosexisme concerne le biais par lequel la norme des relations conjugales est celle de l'hétérosexualité. Cet évitement du féminin affecte aussi les relations qu'ont les hommes entre eux, ils peuvent éviter d'avoir des rapports d'intimité et d'affection, ce qui renforce leur isolement affectif (Tremblay et L'heureux, 2010). D'ailleurs, les hommes sont souvent isolés lors d'une rupture amoureuse puisque la-le conjoint-e est souvent la seule personne à qui ils se confient (Dulac, 2003; Tremblay et al., 2005).

Un second effet de la socialisation masculine relevé par Tremblay et L'heureux (2010) est la triple dissociation. Les hommes se coupent de leur corps, c'est la dissociation physiologique. C'est le corps envisagé comme un outil, une machine. Les hommes se disent peu sensibles à la douleur notamment. Les hommes ont tendance à surestimer positivement leur état de santé et à minimiser leurs difficultés, attitude qualifiée de biais optimiste (Tremblay et al., 2005). La deuxième dissociation est celle des émotions. Les

garçons apprennent en bas âge que certaines émotions comme la tristesse et l'ensemble du monde affectif est féminin. Seules quelques émotions considérées plus masculines sont autorisées, comme la colère et l'agressivité. Les hommes qui vivent de la tristesse présentent souvent une image d'agressivité ou encore d'irritabilité. Cela expliquerait en partie pourquoi la dépression est deux fois moins diagnostiquée chez les hommes que chez les femmes alors qu'ils se suicident de trois à quatre fois plus (Tremblay et al., 2007). Une dernière dissociation relevée est en rapport avec le monde relationnel. L'intimité masculine est sexualisée (Dulac, 2003), les hommes entretiendraient des rapports de séduction avec les femmes et ils entretiennent peu de rapports d'intimité avec les hommes. Bien que les hommes ont souvent de nombreuses relations sociales, ils développeraient des relations superficielles tant avec des femmes qu'avec des hommes et se retrouveraient souvent isolés affectivement. Sachant ces dissociations, quel genre de conscience d'eux-mêmes ont les hommes ? Quel est leur rapport à l'expérience intérieure qu'ils vivent ? N'y a-t-il pas là les prémisses à une quatrième dissociation, soit celle entre l'expérience vécue et le discours entretenu par les hommes ? Alors quelle valeur accorder à la parole des hommes comme le pose Dulac (2000) ? Cela souligne l'importance de voir au-delà des comportements et des discours des hommes pour avoir accès à l'expérience vécue intérieurement, en dehors des diktats sociaux. C'est la distinction entre soi intime et soi statutaire, autrement dit, entre l'identité personnelle et les normes sociales de référence pour le genre (de Singly, 1996; de Singly, 2000 dans Dulac, 2003).

Un troisième effet de la socialisation masculine est le sentiment de honte. Selon plusieurs auteurs, comme les hommes ont à prouver leur masculinité en démontrant qu'ils sont conformes aux standards sociaux, ils s'évalueraient inadéquats lorsqu'ils n'y parviennent pas, et il en résulte de la honte (Dulac, 2001; Keefler et Rondeau, 2002; Tremblay et L'heureux, 2010). Le message implicite de la honte est « je ne suis pas correct ». La honte entraîne son lot de mécanismes de défense et est proche parente du sentiment d'humiliation.

Un dernier effet de la socialisation masculine lié à la honte concerne la demande d'aide. Le rapport que les hommes entretiennent avec la demande d'aide est complexifié à toutes ses étapes (Brooks, 1998; Dulac, 2001; Kilmartin, 2007; Tremblay et al., 2005; Turcotte, Dulac, Lindsay, Rondeau, et Dufour, 2002). Ainsi, comme la triple dissociation coupe les hommes de leur expérience intérieure, ils vont demander de l'aide plus tardivement et

souvent une fois en crise. Ils gardent pour eux leur détresse et essaient de s'en sortir seuls. Lorsqu'ils demandent de l'aide, ils ne savent pas toujours où s'adresser, ils connaissent très peu les services, encore moins ceux psychosociaux (Tremblay et al., 2005). Leur demande d'aide se fait souvent sous pression d'un tiers (conjointe, famille, employeur) et ils adoptent une relative méfiance envers les services (Dulac, 2001). Or, les services sociaux et de santé sont souvent peu adaptés à ces réalités (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004).

### **Des hommes forts aux forces des masculinités**

Les études sur les hommes et les masculinités se sont construites à partir d'un but commun, celui de mieux comprendre les réalités vécues par les hommes à partir de leur subjectivité propre. Si étudier les hommes à partir de leurs problématiques semble aller de soi, cette approche implique de les aborder à partir d'une vision pathologisante. Bien que cela soit cohérent avec tout le courant des approches diagnostiques et curatives, cette perspective ne permet pas ou peu d'en apprendre sur les dimensions positives, réussies, adaptées des hommes. À cet égard, on remarque le développement depuis les dernières années d'un nouveau courant de psychologie positive, d'approches de résilience, centrées sur les forces, sur les solutions, etc. Comme le mentionne Macdonald (2005), il est temps de faire de même lorsqu'on s'intéresse aux réalités masculines, ce qu'il nomme le passage d'une approche pathogène à l'une salutogène. Cela permettrait de sortir de la représentation des hommes comme des mâles immoraux et toxiques (Dulac, 2001), voire de redonner de la crédibilité à leurs récits (Dulac, 2000). En somme, si les hommes se veulent forts, il n'en faut pas moins s'attarder aux forces des masculinités.

### **1.1.3. Désenchantement et promesse : la double réalité des jeunes hommes**

La jeunesse se caractérise par une période de transformation allant d'un état de dépendance à une plus grande autonomie envers différentes figures d'autorité telles les parents, l'école, etc. Le Conseil permanent de la jeunesse (CPJ) du Québec regroupe les jeunes sous la tranche d'âge des 15 à 29 ans. Une transformation progressive ou radicale mais qui aboutit à une plus grande indépendance et à davantage de pouvoir de choisir. La situation actuelle des jeunes mérite une attention car elle inclue des états de vulnérabilité

sur le marché du travail, des taux élevés de non diplomation et de détresse psychologique (Conseil permanent de la jeunesse, 2006). Plus spécifiquement, bien qu'ils sont porteurs d'avenir, les jeunes hommes sont une population qui inquiète et est méconnue.

### **Danger ! Jeunes hommes**

Les hommes sont souvent associés à la source de problèmes sociaux, voire comme étant eux-mêmes problématiques. Plus encore, ils sont parfois vus comme un danger pour la société (Seidler, 2006). Comme le mentionnent Tremblay et Déry (2010), jeunesse et masculinités se conjuguent pour plusieurs problèmes comme la consommation de drogues et d'alcool, le décrochage scolaire et particulièrement les traumatismes et accidents. Les plus jeunes hommes adoptent ainsi des comportements plus à risque, ce que Cloutier, Tremblay et Antil (2005) identifient comme une forme de radicalisme comportemental. Ces comportements qui ont des impacts sur eux d'abord mais aussi sur le reste de la population, d'où l'idée qu'ils peuvent être « dangereux ». Pour toutes ces situations, les hommes, et particulièrement les jeunes, sont deux à quatre fois plus impliqués que les femmes. Un autre exemple est le suicide pour lequel, chez les 15 à 24 ans, même si ce ratio est moins élevés que chez les hommes plus âgés, le ratio est de plus de cinq à six jeunes hommes qui se suicident pour une jeune femme (Caron et Robitaille, 2007).

### **Masculinités, crises et changement**

Les repères pour être homme sont en transformation et cela touche, entre autres, les jeunes hommes qui sont à une étape de leur développement durant laquelle l'adhésion à des normes de genre apparaît importante (Seidler, 2006). Qu'ils soient envisagés de manière positive ou négative, les valeurs et rôles masculins ont été remis en question dans les dernières années pour une multitude de raisons. Certains auteurs parlent d'une crise du masculin, une crise de l'identité masculine (Clare, 2004; Dorais, 1988; Haddad, 1993; Kimmel, 1987a; Pleck, 1981). Au Québec, cette crise aurait pris racine au tournant des années 1960-1970 à la suite de la révolution contre-culturelle, qui fut notamment consacrée par Dumont (1968) comme « la mort du père ». L'apport du mouvement gai mais particulièrement l'émergence d'un nouveau féminisme (Lindsay et al., 2010) ont participé à l'avènement de cette crise. Certains hommes, devant des femmes qui investissent plus qu'avant la sphère publique, dont le monde du travail, se seraient retrouvés ébranlés, en perte de repère, ou du moins en redéfinition. Qui sont-ils,

désormais, dans un monde nouveau, alors que les femmes travaillent, que la technologie rend la force physique moins importante et que la reproduction peut se faire avec une contribution restreinte de l'homme ? Quel est le sens d'être un homme désormais, si les hommes ne peuvent se définir par leurs rôles de pourvoyeurs, de reproducteurs et de protecteurs (Dulac, 2001) ? Ainsi, alors que les femmes investissent dorénavant un nouveau rapport au monde, les hommes peinent à s'investir davantage dans la sphère intime (Dulac, 2003).

Certains stéréotypes de la masculinité dite traditionnelle persistent bien que leurs effets néfastes soient questionnés. D'autres stéréotypes apparaissent, les hommes changent (Seidler, 2006; Welzer-Lang, 2004). Par exemple, ils changent dans leur rapport à la paternité (Castelain-Meunier, 2005) mais aussi à l'intime (Giddens, 1992; Seidler, 2006). Par exemple, Quéniart (2004) a démontré que les hommes plus jeunes sont davantage présents et démontrent de l'affection plus que leurs aînés. Les discours sociaux sur les hommes sont aussi en changement : plus que jamais on entend parler du souci des hommes à partir de leurs difficultés et de leurs besoins, en témoigne le développement du champ de pratique et de recherche sur les hommes et les masculinités. Donc, les hommes changent et les jeunes hommes arrivent en plein cœur de ces transformations. Ces derniers sont nés et vivent dans un monde différent de celui de leurs aînés. Un monde que les plus vieux ne pourraient pas comprendre de la même manière (Seidler, 2006).

### **Double contrainte et paradoxe**

Devant ces changements, les hommes se trouveraient dans une situation de double contrainte dans laquelle « on leur demande d'être forts et virils, de se tailler une place dans le monde du travail, mais aussi de s'occuper des enfants et de refuser de s'engager dans une quelconque voie qui les mènerait à supplanter les femmes » (Dulac, 2003 : 29). Les jeunes seraient aux prises avec une situation délicate sachant que le début de l'âge adulte est une période cruciale dans le développement d'une identité genrée (Catlett, 1998; LaGrand, 1989; Swanson, 2004). On assiste à un véritable paradoxe de la conformité / émancipation, dans lequel les jeunes hommes doivent développer ou consolider une identité genrée, ce qui implique de se conformer aux normes idéalisées

disponibles socialement, tout en étant dans un contexte où ces mêmes normes sont en mouvance. Des jeunes hommes confrontés à ce paradoxe de conformité / émancipation et à la double contrainte d'adhérer au modèle traditionnel et de s'en émanciper sont à risque de s'y perdre. D'autres vont, pour leur part, mettre en place toute une renégociation de leur masculinité, qui les amènerait à adopter certains comportements plus traditionnels et d'autres moins. Par exemple, ils vont se permettre de pleurer mais seulement en privé (Dulac, 2003). Seidler (2006) donne l'exemple de jeunes hommes qui, observant certains désavantages au principe d'égalité entre les sexes tel que véhiculé actuellement, et sachant qu'ils sont à l'encontre d'un discours social dominant, vont se taire et se replier sur eux-mêmes. D'où l'importance, selon lui, d'apprendre à écouter les silences et les non-dits des hommes. Or, si on connaît le modèle de masculinité dite traditionnelle, on en connaît peu sur les autres formes de masculinités. De quoi se composent ces autres masculinités ? Cela est difficile à dire parce que la société actuelle tend à s'éloigner des modèles d'identités prêts-à-porter dans lesquels chacun des individus peut endosser les rôles à sa disposition. Si les modèles masculins alternatifs demeurent difficilement identifiables, les caractéristiques de la société dans laquelle évoluent maintenant les jeunes hommes permettent de repérer les grandes orientations génératrices des vies individuelles et collectives. Ces transformations sociales apportent un éclairage nouveau sur les changements des hommes. Et si ces changements n'étaient pas causés essentiellement par une crise de la masculinité mais plutôt par une crise de la modernité ?

### **Tradition et temps hypermodernes**

Le monde et ses repères changent. Alors que certains nomment la période actuelle de « postmodernité » (Lyotard, 1979) arguant une rupture d'avec ce qui est appelé la « modernité », plusieurs autres auteurs penchent davantage pour une radicalisation de la modernité qu'ils nomment « métamodernité », « modernité avancée » (Giddens, 1991, 1997), « modernité réflexive » (Beck, Bonss, et Lau, 2003), « modernité liquide » (Bauman, 2006) ou « hypermodernité » (Charles, 2007; Lipovetsky et Charles, 2004). Selon Charles (2007), le superlatif d'hyper rend mieux compte de l'idée d'une radicalisation de la modernité, d'une extension de ses logiques intrinsèques, voire d'une modernisation de la modernité. L'hypermodernité implique des changements des plus collectifs aux plus individuels. Que l'on pense au climat social d'incertitude et d'anxiété (Beck, 1992; Beck et al., 2003; Ehrenberg, 1995, 1998), au déploiement de l'information en réseaux (Castells, 1998), à la démocratisation des rapports sociaux, de l'intimité, de

l'amour (Giddens, 1992; Seidler, 2006) et à la fluidité des identités (Butler, 1990; Taylor, 1998). Selon Charles (2007), avec le passage à l'hypermodernité, le climat social et le rapport au présent changent. On remarque une crispation devant l'érosion des repères tranquilles de la tradition, on s'éloigne ainsi de l'émancipation propre à la postmodernité.

Cette crispation reposerait sur la peur d'un avenir incertain dans un monde sans cesse globalisé et complexifié, avec la montée de la compétition néolibérale, l'augmentation des inégalités sociales, le développement exponentiel des technologies de l'information et une situation de l'employabilité précaire, doublée d'un taux de chômage élevé. Ce constat est cohérent avec le propos de Beck (1992) qui qualifie le contexte actuel de société du risque. Pour Charles (2007), tout devient source d'inquiétude, de peur. L'hypermodernité est une société complexe et paradoxale qui incite aux plaisirs (consommation, loisirs, liberté) tout en étant génératrice d'anxiété (responsabilités, devoirs, dépendance). Chaque individu est aux prises avec plus de liberté de penser sa vie comme bon lui semble mais avec la responsabilité ontologique que cela induit, le poids des possibles en quelque sorte ou une réelle fatigue d'être soi (Ehrenberg, 1998) « dans un monde où chaque moi doit sans cesse choisir, redéfinir et justifier son mode d'existence, tout en assumant ses responsabilités de plus en plus complexes d'acteur social et politique dans un monde de moins en moins lisible et compréhensible » (Charles, 2007 : 22).

Dans la lignée de la pensée hypermoderne dans laquelle la construction de soi est non seulement possible mais exigée, qu'est-ce qui caractérise la masculinité actuelle? La mort symbolique du père (*pater familias* ou autorité paternelle) (Dumont, 1968) correspond-elle à la fin d'un grand récit des modernes, dans la foulée de la fin des identités stables et réifiées de génération en génération ? La fin d'une forme restrictive de masculinité ? Le discours sur une crise de la masculinité compris à la lumière de ces transformations sociales est peut-être une tentative de récupération politique des hommes sur les femmes, une sorte de discours de la plainte (Dulac, 1994) mais aussi et peut-être surtout l'expression d'une volonté de changer le masculin, de le réguler, voire de l'améliorer! Différents auteurs se sont intéressés à la question de ces nouvelles masculinités (Gutterman, 1994; Petersen, 1998, 2003; Welzer-Lang, 2004; Whitehead, 2002). Mais on

en sait peu sur les jeunes hommes. Sont-ils désenchantés, cyniques ou ironiques ? Réussissent-ils à se construire des identités plus souples qu'auparavant ? Sentent-ils ce poids des possibles, cette incertitude, cette anxiété ou cette fatigue ontologique associés à la responsabilité individuelle de se construire davantage soi-même ? Sont-ils plus connectés aux réseaux sociaux mais à la fois plus seuls que jamais auparavant ? Comment réussissent-ils à prouver leur masculin ? D'ailleurs, cette nécessité de se prouver comme homme est-elle encore une exigence pour les hommes plus jeunes ? Le processus de socialisation a-t-il les mêmes assises qu'avant et alors, comment se construire devant des modèles fluctuants et contradictoires ? Comment sont-ils influencés par les médias de masse et les technologies ? Comment négocient-ils leur genre, écartelés entre les valeurs de la tradition, de la modernité, de la postmodernité et de l'hypermodernité ? Comment cette négociation influence-t-elle leur manière d'être et d'agir dans le monde et dans leurs relations interpersonnelles et amoureuses ? Autant de questions essentielles pour bien comprendre les hommes, d'autant plus en considérant les enjeux inhérents à ces masculinités hypermodernes :

La conception moderne de l'être masculin dévalorise les rôles au profit d'une fidélité à sa propre originalité, celle que le sujet masculin peut encore découvrir: l'authenticité. Ce qui compte désormais c'est justement l'expression de soi, cette partie de soi la plus personnelle, la plus intime. On comprendra que la question de l'intime et du masculin est d'autant plus cruciale que l'on assiste à une rapide dévaluation de la reconnaissance sociale des capitaux et attributs fondateurs de la masculinité traditionnelle (Dulac, 2003 : 10).

Seidler (2006) suggère différentes réponses. D'abord les jeunes hommes se représenteraient plus qu'avant comme des êtres genrés, grandissant dans des images globales de relations genrées et sexuées. Ils se sentiraient coincés entre leurs efforts pour se définir eux-mêmes et les modèles antérieurs de masculinités. Ils vivraient de réelles contradictions entre créer leurs identités et établir des relations égalitaires dans un monde de plus en plus inégal d'un point de vue économique. Dans la construction de soi, les jeunes hommes se sentiraient légitimés d'explorer leurs propres désirs et identités. Ils se refuseraient aux étiquettes qui stigmatisent leurs expériences. Contrairement aux années 1970, ils ne voudraient pas être catégorisés selon leur genre ou sexualité (homosexuel, hétérosexuel, bisexuel), ils seraient plutôt attirés par des identités authentiques et souples. Malgré tout, selon Seidler, les jeunes hommes continueraient de garder leur vie intime cachée mais l'exploreraient aussi sur Internet, de manière virtuelle (ex. : questionnaire



sur leur orientation sexuelle). Comme les jeunes femmes, ils seraient silencieux s'ils sentent que leur expérience doit se conformer à une certaine idéologie ou rhétorique véhiculée socialement et ils se sentiraient limités dans leurs possibilités de négocier leur identité de manière authentique et honnête. Certaines visées traditionnelles persisteraient dans la société actuelle alors que les masculinités dominantes demeurent associées à l'esprit, à la raison et à la conscience de soi, apprises de la tradition cartésienne. Celles-ci conduiraient les hommes à désavouer les corps, les sexualités et la vie émotionnelle car ce seraient des éléments de la nature animale qu'il faut apprendre à contrôler. Ces éléments confirment, selon cet auteur, le besoin de penser à de nouvelles manières de transformer les masculinités, à réfléchir sur de nouvelles préoccupations masculines, très différentes de celles qui ont formé les générations précédentes (ex. : nouvelles identités masculines complexes influencées par les procédés de migration, de métissage). De plus, toujours selon Seidler, la culture actuelle, héritière de la culture catholique qui distinguait clairement la sexualité de l'amour, se heurterait, dans sa prétention à aborder la sexualité comme un plaisir, à une difficulté de repenser l'intimité et l'amour. Les jeunes hommes seraient devant la nécessité de s'approprier de nouveaux référents spirituels et éthiques pour mieux se positionner devant le moralisme latent issu de traditions religieuses. Ils grandissent dans un monde plus inégal, d'un point de vue économique, mais qui pratique une plus grande égalité entre les sexes que celui de leurs parents. Cela peut créer de la confusion pour les jeunes hommes incertains de ce que signifie être un homme désormais. Cette importance de l'intimité pour comprendre les hommes fait écho chez Dulac (2003 : 29-30) :

C'est dans la vie privée que le débat est maintenant porté, plus précisément dans l'intimité des relations humaines, qu'elles soient amicales, amoureuses, conjugales, parentales ou professionnelles. Comprendre le fonctionnement de l'intimité en regard des codes de la masculinité hégémonique, c'est entrer de plain-pied dans ce que Giddens (1992, p. 3) nomme la recalibration postmoderne de l'intimité redéfinie comme négociation.

En somme, les sections précédentes ont permis de circonscrire l'apparition et le développement des études sur les hommes et les masculinités. Ces études ont pour point commun de permettre l'élaboration d'un réel souci légitime des hommes en documentant différentes pertinences scientifique, professionnelle ou sociale. Plus particulièrement, les

procédés sociaux de (re)production des masculinités ont été succinctement rapportés à travers leurs idées principales, de la socialisation aux forces des hommes, en passant par les stéréotypes et la contention en présence. La réalité paradoxale des plus jeunes hommes, entre désenchantement et promesse, a fait l'objet d'une attention spécifique. On a ainsi vu comment ces derniers sont souvent envisagés avec appréhension, comme étant une source potentielle de danger public, d'autant plus en ces temps incertains propres à l'hypermodernité. En ce sens, pour mieux entendre les hommes et les plus jeunes d'aujourd'hui, il faut mieux écouter leur rapport à l'intimité, à l'amour et à la rupture amoureuse. Pour ce faire, différents paradigmes compréhensifs des masculinités sont disponibles et seront présentés dans la prochaine section.

#### **1.1.4 Résumé de la section : Paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités**

Les études sur les hommes et les masculinités ont généré une somme appréciable de connaissances au Québec et ailleurs dans le monde. Plus de trente ans après leurs débuts, une multitude de thèmes ont été développés dont la paternité, l'intervention psychosociale, la santé, la violence, etc. Bien que certains auteurs aient développé des théories qui sont utilisées dans les études sur les hommes et les masculinités, peu d'écrits en proposent un aperçu général. Tel est l'objectif de ce chapitre, présenter une synthèse des perspectives théoriques utilisées dans le champ de recherche sur le genre masculin. D'abord, les différentes perspectives théoriques identifiées par certains auteurs seront présentées, suivies d'une classification originale à partir d'une description des paradigmes qui la constituent.



## **1.1.5 Paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités**

### **1.1.5.1 Perspectives théoriques**

L'utilisation du concept de paradigme réfère ici à la définition qu'en fait Kuhn : « une constellation entière de croyances, de valeurs et de techniques [...], partagée par les membres d'une communauté donnée » (1970 : 175, traduction libre). Ce sont les dimensions subjective, normative et historique qui caractérisent les paradigmes. Ils sont compris en relation aux normes sociales en présence à un temps donné et dans une communauté précise. Le concept de paradigme se rapproche des notions d'école de pensée ou de courant théorique. Bien qu'auparavant l'enjeu fût d'avoir un paradigme explicatif du genre, dont le genre masculin, le défi est maintenant de présenter de façon structurée la multitude de paradigmes existants (Connell, 2002).

Certains auteurs proposent leur vision des paradigmes existants dans les études sur les hommes et les masculinités (voir tableau 1). Pleck (1995) distingue deux approches principales du genre, l'essentialisme et le socioconstructivisme. L'essentialisme implique une conception naturaliste dans laquelle hommes et femmes sont distincts en raison de caractéristiques physiques innées. Selon cette vision, chacun présente une essence profonde et immuable, déterminée par son sexe. Pour sa part, l'approche socioconstructiviste repose sur l'importance accordée aux facteurs culturels dans la reconnaissance des spécificités propres aux hommes et aux femmes. Ces spécificités sont vues à travers un processus de socialisation différencié selon le genre. Whitehead et Barret (2001), identifient trois vagues théoriques depuis les années 1950 en sociologie de la masculinité. La première, associée au travail de Pleck, concerne les exigences et les effets du rôle de genre masculin. La seconde est liée au concept de masculinité hégémonique, découlant des écrits de Connell, qui met en exergue l'importance du pouvoir des hommes et les manières dominantes d'être masculin. La troisième vague découle du féminisme contemporain et des théories de la postmodernité, dans la foulée des approches *queer* (qui met l'accent sur la diversité sexuelle) avec les écrits de Butler et Petersen notamment. Pour leur part, Addis et Cohane (2005) soulignent quatre perspectives : psychodynamique, socioconstructiviste, féministe et apprentissage social.

De son côté, Kilmartin (2007) distingue les perspectives : biologique, psychanalytique, de l'apprentissage social, culturelle et phénoménologique. Il est l'un des seuls à s'être aventuré à distinguer différentes approches et à en situer leur apport respectif. Plus récemment, Kahn (2009) avance que le regard qui est porté sur les hommes et les masculinités est issu d'une posture épistémologique spécifique. Il repère les perspectives psychologique (théories psychanalytiques, psychodynamiques et cognitives), socioconstructiviste, essentialiste, interactionniste et psychosociale (notamment les théories liées au rôle de genre). Ces propositions se recoupent, mais ne permettent pas de comprendre les fondements historiques des paradigmes en présence, ce qui est intrinsèque à la notion même de paradigme.

**Tableau 1. Perspectives théoriques des hommes et des masculinités**

Auteurs	Pleck (1995)	Whitehead et Barret (2001)	Addis et Cohane (2005)	Kilmartin (2007)	Kahn (2009)
Classification proposée	Essentialiste		Psychodynamique	Biologique	Essentialiste
	Socioconstructiviste	Exigences et effets du rôle de genre masculin.	Socioconstructiviste	Apprentissage social	Psychologique ( <i>Psychanalytique, Psychodynamique, Cognitive</i> )
			Apprentissage social		
	Rapport de pouvoir et masculinités.		Féministe	Culturelle	Socioconstructiviste Psychosociale
	Performance du soi.			Phénoménologique	Interactionniste

Pour y pallier, la classification originale présentée ici est inspirée des propositions existantes, mais aussi d'un ouvrage de Connell (2002). De ces propositions, nous retenons cinq paradigmes théoriques qui seront étudiés dans ce chapitre. Ils sont identifiés à partir de leur rationnel : biologique, identitaire, normatif, structurel et performatif. Les deux premiers sont distingués des trois derniers selon leur inscription dans deux épistémologies distinctes. Les trois derniers constituant le champ de recherche sur les hommes et les masculinités sont autant d'écoles de pensée relevant du socioconstructivisme. Chacun des paradigmes sera situé selon la période historique,

l'épistémologie, les principaux auteurs, les concepts et les savoirs générés. Par la suite, des critiques seront formulées concernant chacun d'eux.

### **1.1.5.2 Classification originale des paradigmes**

#### **Biologique: Naître homme**

Ce paradigme émerge dans les années 1860-1920, Connell (2002) l'identifie par l'appellation de « Science, suffrage et empire ». On assiste au passage de la religion à la science pour cadre de référence universel. Cela se voit dans la pensée évolutionniste découlant des travaux de Darwin sur l'origine des espèces. Selon cette optique, le choix des partenaires sexuels dans l'évolution est central pour la reproduction des espèces. À ce moment, le clivage entre les hommes et les femmes est omniprésent, notamment dans la division du travail selon le sexe. L'influence des travaux de Darwin, plus que l'auteur lui-même, conduit à l'idée de bases biologiques comme source des différences de genre. Cette idée est associée à un courant conservateur biologique, en étroite relation avec une épistémologie essentialiste, où les différences entre les hommes et les femmes sont identifiées comme découlant de la « nature ». Ainsi, les différences entre les sexes deviennent fondamentales et ne sont plus une question de degré. Les deux sexes sont alors hiérarchisés, la femme étant inférieure à l'homme. La dimension évolutionniste vient consolider la distinction des sexes, par des visées que Butler (2005) nomme hétéronormatives, où la norme des rapports entre les sexes est la relation hétérosexuelle. Cette distinction est aussi présente dans les premiers écrits de la sociologie comme ceux de Comte qui voit la fonction des femmes comme base sociale de l'atteinte d'une société idéale dans la mesure où ces dernières demeurent dans leur sphère d'activité, c'est-à-dire de s'occuper et de prendre soin de la famille et des hommes (Connell, 2002).

Ces visées sont contestées par le mouvement de suffrage des femmes où l'émancipation du féminin apparaît comme un indice du progrès social. C'est à ce moment que Connell (2002) situe l'apparition de la notion de « masculinité », en réaction au mouvement du droit de vote des femmes, bien que le terme « masculin » en tant que synonyme de « mâle » soit utilisé dès le 14<sup>ème</sup> siècle. Cette notion de masculinité est utilisée pour légitimer ce que Ward qualifie « d'inégalités socio-sexuelles », en invoquant les

différences dites « profondes et naturelles » entre les hommes et les femmes.

### *Critiques de cette perspective*

La critique principale du paradigme biologique qui émerge concerne la rigidité et les caractéristiques figées attribuées aux hommes et aux femmes (Connell, 2002). La dimension immuable et biologique des différences entre les deux sexes est remise en question par les tenants du paradigme identitaire, autour des années 1920, qui s'intéressent à l'identité de rôle de sexe. L'injonction biologique associée à une position essentialiste fait alors place aux arguments d'ordre psychologique, s'intéressant à la construction identitaire des individus. En effet, le choix des caractéristiques de l'essence masculine, tout autant que féminine, semble plus que jamais arbitraire (Connell, 1995). L'explication positiviste initiée par Comte sera développée davantage par les sociologues fonctionnalistes, notamment Parsons, qui s'intéressent aux fonctions distinctes entre les hommes et les femmes. Ce passage marquera le début de l'analyse moderne des sexes.

### **Identitaire : Devenir mâle**

Ce paradigme s'inscrit en continuité et en rupture avec le premier. Il est question de différences fondamentales entre les sexes mais cela repose sur une logique fonctionnaliste et moins essentialiste. On y retrouve le principe selon lequel des différences entre les rôles attribués aux hommes et aux femmes sont nécessaires pour assurer le bon fonctionnement de la société. Les différences entre les sexes sont expliquées par des traditions transmises par des institutions, dont la famille (Clatterbaugh, 1997). Cela ouvre sur la construction de l'identité et des rôles de sexe. Connell (2002) situe cette période, entre les années 1920-1965, sous l'appellation « Psychanalyse et réaction ».

Les débuts de l'analyse différentielle des sexes sont attribués à Freud et Adler. Selon Freud, tout individu passe par une série d'étapes de développement de son identité psychosexuelle qui sont marquées par la relation d'amour avec le parent du sexe opposé et un conflit avec le parent de même sexe (complexe d'Œdipe). Cela se jouerait principalement dans les premières années de la vie et permettrait une différenciation psychologique « fondamentale » entre le garçon et la fille. Pour sa part, Adler considère que tout ne se joue pas dans la petite enfance, le processus se poursuivant tout au long de la vie. Tout comme Freud, il considère que la biologie, particulièrement l'appareil



reproducteur, détermine les différences psychologiques entre les hommes et les femmes. Bien que l'influence de la psychanalyse soit toujours d'actualité, notamment dans les travaux d'orientation psychodynamique de Chodorow et de Pollack (Addis et Cohane, 2005), ce sont l'anthropologie et la sociologie qui ont introduit les considérations culturelles dans la compréhension des hommes et des femmes.

Des anthropologues et sociologues tels Malinowski, Mead et Vaerting portent une attention particulière au sexe (Connell, 2002). Critiquant les positions de la psychanalyse qu'il juge trop rigides, Malinowski, par ses travaux en Nouvelle-Guinée, remet en question le caractère universel du complexe d'Œdipe en relevant des variantes dans le développement émotionnel des individus selon les différentes structures de communautés, dont celles qui sont matrilineaires. Mead explore à cette époque les liens entre sexe biologique et caractère « genré ». La notion de genre est ainsi introduite mais demeure peu utilisée avant les années 1970. L'attention accordée aux différences culturelles entre les sexes et l'importance des structures et des normes dans la construction de ces différences se cristallisent au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle dans le concept de rôle de sexe (*sex role*) (Connell et al., 2005). Formulé en anthropologie, le rôle de sexe gagne rapidement la psychologie et la sociologie. C'est le sociologue fonctionnaliste Parsons qui apporte la plus grande contribution à cette perspective. Il est ensuite d'usage d'employer le concept d'identité de rôle du sexe mâle. Ce paradigme implique que les individus deviennent psychologiquement mûrs par l'acquisition d'une identité de rôle de sexe qui se manifeste par l'acquisition de traits, d'attitudes et d'intérêts qui viennent valider et affirmer leur sexe biologique (Pleck, 1987). L'origine du rôle de sexe est associée à une approche développementale, dans laquelle masculinité et féminité sont acquises par un processus d'identification. Des « problèmes » comme le manque de masculinité (ex. : homme efféminé) ou le surplus (hypermasculinité) sont expliqués par l'absence de modèles masculins et les changements apportés par le mouvement des femmes.

En fait, Parsons et Bales (Parsons et Bales, 1956, dans Pleck 1987) présentent une conception différente du genre au-delà des positions de Malinowski et Mead. Alors que ces derniers reconnaissent une détermination biologique entre les rôles des hommes et

des femmes, Parsons et Bales abordent cette différenciation par sa fonction sociale. Qualifiées d'instrumentales et d'expressives, ces fonctions seraient apprises par un processus d'intériorisation des normes (socialisation) de rôles. C'est ainsi qu'on parle de sphères séparées entre les sexes dont la distinction pourvoyeur - ménagère. Ces rôles demeurent compris comme partie prenante d'un processus de genre répondant aux besoins d'intégration et de stabilité d'un système social. Pour Connell (2002), on y trouve le germe de la construction sociale du genre et les possibilités de changement social. Ensuite, *Le deuxième sexe* de De Beauvoir, est un renouveau dans la manière d'aborder les sexes et ce qui sera appelé le genre. Elle refuse de prendre pour acquis la polarité entre masculin et féminin et s'intéresse à la manière dont la femme est construite différente et subordonnée à l'homme.

#### *Critiques de cette perspective*

Pour Pleck (1987), c'est avec les années 1970 que le paradigme identitaire perd de son attrait. Ce sont les développements de la recherche et les attitudes sociales à l'égard des rôles de sexe qui le rendent caduque. En ce qui a trait à la recherche, une distinction entre l'identité de genre et le rôle de genre est établie. L'identité réfère à la conscience et à la satisfaction d'être un homme ou une femme alors que la notion de genre concerne la manière dont les individus ont les traits, les attitudes et les intérêts attendus en rapport à leur sexe. Un exemple se retrouve dans les études sur l'androgynie, réalisées par Bem (1974) qui remettent en question la division claire et nécessaire entre la masculinité et la féminité (Pleck, 1987). Cette critique est similaire à celle de Connell (1995) pour qui cette approche des sexes est biaisée et simpliste. Décrire ce que font les hommes et les femmes revient à départager les individus en deux catégories par un processus d'attribution sociale. Cela est simpliste car en s'attardant à des conceptions dichotomiques du masculin et du féminin, on évacue les femmes présentant des caractéristiques masculines et les hommes avec des attributs féminins. Cette conception va même à l'encontre des écrits psychanalytiques sur la personnalité (les concepts d'*animus* et d'*anima* de Jung par exemple).

Cependant, ce sont de nouvelles attitudes sociales envers les rôles de sexe qui sonnent le glas de l'utilisation de ce paradigme. Ce que Connell nomme « moment de la libération des femmes », dans les années 1965 à 1980, met de l'avant les lacunes de cette approche identitaire dont une confusion des normes et des comportements, une approche

du genre catégorique, stéréotypée et ethnocentriste. On y remarque une difficulté à saisir les dimensions de pouvoir et d'inégalités et, par le fait même, une incapacité à penser le changement (Connell, 1998, 2002). Des auteures comme Delphy s'intéressent à la division du travail et à l'exploitation économique des femmes au sein de la famille. De son côté, Rubin aborde l'économie politique du sexe. Cette période, marquée par la naissance du féminisme contemporain, autour des années 1965, et par le déclin du paradigme identitaire à la fin des années 1970, est déterminante pour les études sur les hommes et les femmes. C'est le passage d'une conception naturelle des sexes à une conception reposant sur la dichotomie entre sexe biologique et genre social (Connell, 2002). Les féministes ont rendu le genre visible. Cette conception est à la base des études contemporaines des hommes et des masculinités.

### **Normatif : l'homme sous tensions**

À partir de ce paradigme, on assiste à une véritable rupture de sens. La critique la plus importante vient du courant socioconstructiviste qui déboute l'essentialisme devant son incapacité à expliquer la grande diversité au sein des hommes (Kahn, 2009). Cette époque marque le début de la coexistence d'une multiplicité d'approches. D'ailleurs, Connell (2002) regroupe ces années, comprises particulièrement entre 1980 et 2000 mais aussi au-delà, sous l'appellation « Âge de la diversité ».

Ce paradigme normatif est souvent confondu avec le paradigme identitaire. Cela s'explique peut-être par la formulation initiale du concept de « tension de rôle de sexe » par Pleck (1981), qui propose ensuite le concept de « tension de rôle de genre » (Pleck, 1995). Par exemple, Whitehead et Barret (2001) semblent les confondre lorsqu'ils situent un premier paradigme, émergeant à partir des années 1950, qui aborde les problèmes reliés au rôle masculin et au coût, pour les hommes, d'essayer de se conformer aux exigences de l'idéologie masculine. Cette définition reflète la tension de rôle de genre de Pleck, mais ne concorde pas avec le paradigme identitaire, axé sur l'importance d'atteindre une identité déterminée afin de jouer pleinement sa fonction sociale.

Tel que présenté initialement par Pleck (1981), le paradigme normatif apparaît alors

comme une alternative au précédent. L'approche psychologique de Pleck accorde une importance aux implications normatives de la socialisation. Dans une analyse de la notion de masculinité, Clatterbaugh donne un exemple de définition de la masculinité selon cette approche : « c'est un ensemble d'attitudes, de comportements et d'habiletés d'un groupe d'individus qui se conforment à un stéréotype et une norme de la masculinité » (1998 : 31, traduction libre). Le principe général de la tension de rôle de genre implique que les standards culturels de la masculinité, vers lesquels est orienté le processus de socialisation, ont des effets potentiellement négatifs sur les hommes (Pleck, 1995). Trois catégories de tensions sont identifiées : inadéquation, trauma et dysfonction.

D'abord, l'inadéquation est marquée par le fait que la plupart des hommes ne peuvent atteindre les exigences du genre masculin. Cette inadéquation peut résulter en une faible estime de soi et en d'autres conséquences psychologiques. S'inspirant de Goffman, Pleck aborde cette tension en référence au modèle masculin socialement idéalisé et intériorisé par les individus. Les hommes qui ne correspondent pas à ces critères peuvent avoir un sentiment d'inadéquation prononcé. Par exemple, cela peut être le cas d'hommes homosexuels ou d'hommes immigrants dans un pays occidental. Cette approche n'est pas sans rappeler les écrits sur la déviance, comme ceux de Becker notamment (1963). Pleck (1995) rappelle à ce sujet que Mead a déjà avancé cette idée, d'adéquation aux normes de genre, en précisant que le modèle idéal de genre varie selon les cultures et qu'un individu adapté aux normes de genre d'une culture peut ne pas l'être dans une autre. Différentes approches découlent de ce premier type de tension, l'une centrée sur les dimensions psychologiques de la tension et l'autre sur ses aspects physiologiques. Il s'agit respectivement des travaux sur le conflit de rôle de genre masculin de O'Neil et ses collègues (O'Neil, 2008; O'Neil, Good, et Holmes, 1995) et de ceux de Eisler (1995) sur le stress lié au rôle de genre masculin.

Par ailleurs, cette tension se compose des différents traumas associés au processus de socialisation des hommes ou encore de ceux induits par l'atteinte des exigences liées au genre masculin. Pleck mentionne certains traumas et leurs effets sur l'expérience émotionnelle des garçons et des hommes, comme ceux vécus lors de la séparation d'avec la mère, dans les équipes sportives (ex. : initiations), à l'école, dans le dévoilement de l'homosexualité, dans la verbalisation des émotions, au retour de la guerre, etc.

Enfin, si la tension de l'inadéquation, c'est-à-dire les effets de ne pas atteindre les caractéristiques désirables pour le genre masculin (indépendance, force, etc.), peut avoir des conséquences négatives pour les hommes et leurs proches, de manière paradoxale, l'atteinte des exigences du rôle de genre peut aussi impliquer une autre forme de tension. C'est celle de la dysfonction. Elle est développée dans le domaine de la santé mais on l'utilise également pour s'intéresser à l'adhésion des hommes aux rôles sociaux tels les rôles familiaux. Ce type de tension est la plus utilisée dans les études récentes sur les hommes et les masculinités.

Bien que la diversité des masculinités soit présente dès la première formulation du paradigme normatif, elle revêt une importance moindre que lors de son actualisation, alors que Pleck (1995) introduit la notion d'idéologie de la masculinité. Cette idéologie réfère à l'importance accordée à l'adhésion aux standards définis pour les comportements masculins. Il n'y a pas une seule idéologie mais bien plusieurs. Pleck donne l'exemple de l'idéologie qui prévaut aux États-Unis et qui correspond aux caractéristiques d'une masculinité occidentale telles que relevées par Brannon (antiféminité, réussite et le statut, indépendance et stoïcité, agressivité et témérité), ajoutant qu'elle doit être située dans son contexte culturel et historique.

#### *Critiques de cette perspective*

L'approche de Pleck n'est pas critiquée sur la validité de ses résultats, mais plus sur les savoirs qu'elle génère. Les critiques les plus acerbes proviennent de sociologues comme Connell, Hearn, Messner et Whitehead. Quoique Pleck (1995) définisse son approche comme étant socioconstructiviste, il perçoit la socialisation comme un processus par lequel un individu intègre les valeurs et les normes de son environnement. Or, plusieurs auteurs socioconstructivistes ajoutent que l'individu n'est pas socialisé passivement par son environnement mais qu'il l'influence à son tour. Cette dimension d'influence mutuelle est au cœur de la critique du rôle de genre (Carrigan, Connell, et Lee, 1987). Selon Brod (1987), Connell (1995) et Kimmel et Messner (2001), le paradigme de la tension de rôle de genre utilise la construction sociale dans la lignée des écrits sur l'apprentissage social pour comprendre le processus normatif de socialisation et ses effets sur les hommes. Les

auteurs utilisant la notion de masculinité hégémonique considèrent la construction sociale dans une perspective relationnelle, au sein de laquelle les individus interagissent à la fois entre eux mais aussi avec une structure.

Cette critique en rejoint une autre qui questionne le caractère unidimensionnel du rôle de genre. La notion d'idéologie de la masculinité présente des similarités avec la masculinité hégémonique en rendant compte de la diversité des masculinités tout en offrant peu de prises pour comprendre la hiérarchisation des relations de genre. Rappelons que Pleck a sans doute été le premier à présenter une déconstruction de la perspective essentialiste du genre masculin. De plus, il a clairement démontré que les hommes aussi subissent les contrecoups de la masculinité traditionnelle.

### **Structurel : hégémonie et diversité**

Ce paradigme structurel est articulé autour du concept de masculinité hégémonique, développé par la sociologue australienne Connell (1995) qui prône une conception structurelle du genre. Plutôt que de définir la masculinité comme un objet (type naturel de caractère, ensemble de comportements et de normes), ce que font les paradigmes précédents, Connell suggère de s'attarder au principe de connexion. Un symbole (ici le genre) ne peut être compris qu'à travers un système interconnecté avec d'autres symboles comme la classe sociale, l'origine ethnique, etc. Addis et Cohane (2005) établissent un parallèle entre la compréhension du genre et celle de l'ethnicité. À plusieurs égards, cette façon d'appréhender le genre émerge de la prise en considération d'une série de facteurs historiques, économiques, politiques, linguistiques, interpersonnels et psychologiques (Falmagne, 2000, dans Addis et Cohane, 2005). La notion de genre est plus que la différence entre les sexes, ce que démontrent d'ailleurs les recherches portant sur les différences entre les hommes eux-mêmes. Les masculinités sont dès lors définies comme des configurations d'une pratique structurée par le genre (Connell, 2002). La notion de « pratique » réfère ici aux activités réalisées au quotidien et non seulement à l'ensemble des exigences de rôle ou à l'identité (Connell et Messerschmidt, 2005). Cette utilisation peut être comprise également sous l'appellation de « praxis ». La praxis est associée au marxisme mais surtout aux écrits de Gramsci, lui-même à la base du concept d'hégémonie. Ce dernier met l'accent sur l'aspect subversif de l'action et de sa présence sur la réflexion (Scott et Marshall, 2005). Cette conception dynamique et relationnelle des masculinités implique l'influence d'une structure aux multiples dimensions. Trois

dimensions sont relevées, les masculinités sont plurielles, relationnelles et situationnelles (Kimmel, 2004).

Les masculinités sont plurielles en ce sens que le genre varie selon les cultures, la période historique, entre les hommes et les femmes d'une même culture, et au cours de la vie. On ne parle plus de la masculinité comme d'une essence universelle à tous les hommes (Connell, 2003). Le genre a une plasticité à l'intérieur d'une même société et à un temps donné, par analogie au caractère malléable d'un objet. C'est un assemblage fluide de significations et de comportements, constamment en changement. La pluralisation reconnaît que la masculinité revêt de multiples significations pour différents groupes de personnes et à différents moments. On conçoit donc des masculinités afro-américaines urbaines, des masculinités des hommes blancs de classe moyenne, etc. (Addis et Cohane, 2005).

La reconnaissance des masculinités se fait en référence aux caractéristiques variables entre les hommes, et en relation avec la hiérarchisation des relations de genre. L'introduction du pouvoir est centrale dans ce paradigme. Cependant, comme la pluralisation du terme devient rapidement populaire, sa connexion avec le pouvoir en est occultée (Petersen, 2003). À cet égard, Connell propose la notion de masculinité hégémonique. Découlant des écrits du théoricien marxiste Gramsci dans les années 1930, l'hégémonie est utilisée dans l'analyse des relations de classe avant d'être appliquée à la compréhension de celles de genre (Connell et Messerschmidt, 2005). La masculinité hégémonique réfère à l'analyse structurelle du pouvoir en mettant l'accent sur les rapports au groupe dominant qui peuvent être différentes formes de masculinités : subordonnée, complice et marginalisée (Connell, 1995; Connell et Messerschmidt, 2005). La masculinité subordonnée réfère aux hommes qui ne correspondent pas aux caractéristiques masculines désirables selon l'idéologie dominante. Les hommes homosexuels se retrouvent dans ce type de relation qui peut inclure différentes pratiques quotidiennes d'assujettissement, comme l'exclusion (ex. : droit au mariage), la discrimination (ex. : enrôlement militaire) et de multiples formes de violence. La masculinité complice renvoie aux hommes qui profitent des bénéfices d'une société patriarcale sans pour autant

adhérer à une vision stricte de la domination masculine. L'écart de salaires entre les hommes et les femmes en est un exemple. La masculinité marginalisée pourrait être celle des hommes Afro-américains durant la période de l'esclavage ou celle des hommes sans domicile fixe. La notion d'hégémonie ne signifie pas que ces différentes relations à la masculinité sont déterminées et inchangeables, elles évoluent et sont construites en référence les unes par rapport aux autres, de manière relationnelle.

Les masculinités sont des réalités que les individus agissent et construisent, elles ne sont pas subies passivement (Clatterbaugh, 1998). Connell (1995) relève trois types de relations constitutives du genre : pouvoir, production et cathexis. Les relations de pouvoir sont comprises à partir de la domination des hommes et de la subordination des femmes et sont regroupées sous l'appellation de structure patriarcale. Les relations de production sont analysées à partir de la division du travail et des tâches en mettant l'accent sur les conséquences économiques de cette division selon le genre, notamment le processus d'accumulation du capital qui y est inhérent. La cathexis correspond principalement aux relations impliquant une charge d'énergie psychique au sens de la libido (énergie sexuelle) développée par Freud (Scott et Marshall, 2005). Le désir est ainsi compris en tant qu'énergie émotionnelle associée à un objet et implique une logique de genre (Connell, 1995). Les désirs hétérosexuels et leur imposition sociale en sont un exemple. La différence et l'inégalité de genre sont toutes deux produites à travers ces différents types de relations. Les masculinités sont des construits relationnels que les individus reproduisent dans leurs interactions avec les autres individus mais aussi avec les institutions, selon les situations.

La signification d'être homme ou femme varie selon les contextes sociaux et institutionnels. Par exemple, un homme peut ne pas se conduire de la même manière dans une activité sportive entre hommes et au travail avec une femme. Connell (1995) ajoute que la structure et ses institutions sont aussi genrées (ex. : famille, entreprise, politique), ce qu'il nomme l'ordre de genre (Connell, 1998, 2003). Connell, Hearn et Kimmel (2005) détaillent quatre dimensions des masculinités pour comprendre l'axe situationnel : culturelle, historique, développementale et sociale.

Ainsi, les masculinités varient selon les cultures comme l'ont documenté les anthropologues. Par exemple, certaines cultures encouragent les hommes à être stoïques



et à prouver leur masculinité, notamment par les conquêtes sexuelles. D'autres adoptent une définition de la masculinité basée sur une participation citoyenne, l'implication émotionnelle et la participation aux besoins d'une collectivité. Les différences dans les conceptions de la masculinité entre deux cultures sont souvent aussi importantes que les différents types de masculinités présents dans une société donnée. Également, les masculinités sont définies différemment selon la période historique.

Des historiens ont exploré comment ces définitions se sont modifiées avec les processus d'industrialisation et d'urbanisation, avec leur position dans un plus large contexte géopolitique et économique mondial, et avec le développement des nouvelles technologies. La signification d'être homme en Amérique coloniale est différente de celle d'aujourd'hui.

De plus, les masculinités peuvent prendre différentes formes tout au long de la vie d'une personne. Les psychologues du paradigme normatif tels que Pleck, Levant, Pollack et O'Neil examinent comment l'expérience et l'expression de l'identité de genre sont influencées par des repères développementaux qui varient selon les cycles de la vie. Par exemple, un jeune homme célibataire risque de définir la masculinité d'une manière différente que ne le ferait un père ou un grand-père.

Les significations de la masculinité varient dans une société à un même temps donné. Différentes conceptions des masculinités coexistent en même temps. Les sociologues du présent paradigme explorent les manières dont la classe, la race, l'ethnicité, l'âge, la sexualité et le lieu géographique contribuent à la formation de l'identité de genre. Prenons l'exemple de deux Québécois, l'un âgé, noir et gai vivant à Montréal et un autre, jeune habitant à Rimouski, blanc et hétérosexuel ; ils risquent de ne pas avoir la même définition de la masculinité.

En somme, selon Connell, Hearn et Kimmel (2005), le genre n'est pas la propriété d'un individu mais un ensemble de comportements produits dans des situations sociales spécifiques. En adoptant cette vision dynamique du genre, Connell (2002) affirme que la

masculinité et la féminité sont comprises comme des projets de genre, en référence à un idéal de justice sociale. Cette vision est associée à ce qui peut être qualifié d'analyse critique de genre. Les recherches réalisées selon cette conception plurielle, relationnelle et situationnelle des hommes portent une attention aux dimensions spécifiques et locales des contextes sociaux. On ne s'intéresse plus uniquement aux hommes ayant des caractéristiques du modèle dominant mais de plus en plus aux hommes présentant des différences selon leur pays ou origine ethnique, leur orientation sexuelle, leur classe sociale, leur âge, etc. Ce corpus de recherche est nommé : « moment ethnographique » (Connell, 1998, 2003). Bref, cette période permet au champ de recherche sur les hommes et les masculinités de prendre toute sa profondeur et sa diversité actuelles.

### *Critiques de cette perspective*

Bien que l'approche souligne à juste titre l'importance de s'attarder aux dynamiques de pouvoir entre les hommes et les femmes, ne considérer que celles-ci apparaît simpliste pour Pleck (1995). Selon lui, cette perspective exagèrerait la manière dont le paradigme normatif voit la socialisation comme un processus opérant sur des individus passifs. Pour Pleck, cela correspond au paradigme identitaire. Une autre critique prête un double standard à l'approche structurelle. D'un côté, on y rejette les considérations identitaires associées à une analyse des rôles et de l'autre, on tient pour acquis ces dernières en utilisant les travaux psychanalytiques. Une autre critique formule que l'on sous-estime l'importance qu'accorde le paradigme normatif aux différences entre les hommes. Pour Pleck (1995), les tenants du paradigme structurel soulignent avec justesse le besoin de porter plus d'intérêt à la dimension plurielle du genre mais, dans leurs efforts pour comprendre cette diversité, ils génèrent peu de connaissances sur la masculinité elle-même.

Connell et Messerschmidt (2005) relèvent plusieurs critiques adressées au paradigme structurel. Les critiques matérialistes (Collinson et Hearn, 2001), questionnent d'abord le concept de masculinité et en relèvent le caractère imprécis, statique, narcissique et sa tendance à occulter les effets d'autres divisions sociales dans la compréhension de l'oppression (ex. : classe, âge, culture). Pour les poststructuralistes (Collier, 1998; MacInnes, 1998; Whitehead, 1998), la masculinité demeure prise dans une logique dichotomique entre sexe et genre, ce qui marginalise et naturalise les corps. Cette conception hétéronormative du genre exacerbe les différences entre hommes et femmes

et minimise les différences au sein même de ces catégories (ex. : les différences entre les hommes eux-mêmes). Une autre critique (Martin, 1998; Wetherell et Edley, 1999; Whitehead, 1998) relève l'ambiguïté du concept de masculinité hégémonique, et sa difficulté à identifier les hommes ayant une telle masculinité tout comme celle de différencier cette position d'avec les autres du modèle, notamment les hommes complices. En fait, selon ces critiques, le concept d'hégémonie culturelle de Gramsci duquel est emprunté celui de masculinité hégémonique réfère davantage à une idéologie, au même sens que l'idéologie de masculinité développée par Pleck dans le paradigme précédent, et moins à des individus en particulier. Une autre critique a trait au problème de réification du pouvoir et de la toxicité des hommes et à la nécessité de distinguer genre et patriarcat. Alors que le genre réfère à un système d'échanges spécifiques dans un contexte de capitalisme moderne, le patriarcat est associé à une permanence de la structure de subordination des femmes. Pour d'autres, la masculinité hégémonique exclut les comportements positifs des hommes qui ne seraient pas en lien avec les intérêts et désirs des femmes, ce qui aurait pour effet de réaffirmer la « toxicité » des hommes. La toxicité des hommes se reconnaît dans les concepts du mâle immoral et du parent toxique de Dulac (2001). Comme cette théorie demeure complexe, elle est souvent réduite à une plus simple expression. Ainsi, au lieu de dire que la masculinité hégémonique valorise par exemple la restriction de l'expression des émotions chez les hommes, certains diront : « les hommes restreignent l'expression de leurs émotions », comme s'il s'agissait d'un trait caractéristique des hommes.

En considérant ces critiques, Connell et Messerschmidt (2005) reformulent le paradigme selon quatre dimensions. La première concerne la compréhension globale de la hiérarchie de genre. Il faut porter une attention au pouvoir des groupes subordonnés autant qu'au pouvoir des dominants et à l'influence mutuelle entre les dynamiques de genre et d'autres processus sociaux. La seconde dimension est la géographie des masculinités qui doivent continuer d'être envisagées de manière spécifique à partir de leurs contextes locaux et régionaux, mais une compréhension globale est aussi souhaitée. L'idée n'est pas de s'intéresser de manière isolée aux réalités des hommes d'autres pays, mais de se tourner vers les relations entre ceux-ci et surtout vers les influences réciproques entre les

contextes locaux, régionaux et globaux (Connell, 1998, 2003). La troisième est la manière d'aborder le corps dans l'analyse. L'incorporation sociale doit être pensée à la fois comme objet et agent de pratique. Cette proposition est au cœur du paradigme suivant, le performatif. La dernière touche aux transformations et contradictions inhérentes aux dynamiques des masculinités : le paradigme structurel permet de penser la démocratisation des relations de genre et l'abolition des inégalités. L'une de ses contributions les plus importantes est d'avoir déconstruit le monopole du genre masculin.

### **Performatif : (re)produire le genre masculin**

Le paradigme performatif émerge durant les années 1990 dans les écrits féministes et dans les études sur la diversité sexuelle. Le manque de recul sur ses développements récents en fait un paradigme plus difficile à expliciter parmi ceux présentés dans ce chapitre. Son appellation même n'est pas déterminée. Certains parlent de postmodernisme ou de poststructuralisme (Connell, 2003; Gutterman, 1994; Petersen, 2003; Whitehead et Barret, 2001) et, plus rarement, des masculinités *queer* ou discursives (Wright, 2005). L'attention accordée aux symboles discursifs et la critique des catégories fixes dans la compréhension du genre sont abordées par les théories postmodernes et celle de la diversité sexuelle ou *queer*. Cette dernière est notamment développée dans les écrits de Butler, dont le livre *Gender trouble* (1990). Ce paradigme est nommé par l'un des concepts fondateurs de la théorie : la performativité (Butler, 2005). Il est présenté à partir de trois thèmes : la performativité, le discours et le corps.

La masculinité est considérée comme une structure de pratiques procurant les ressources nécessaires à la construction de l'identité. Si la masculinité est une réalité que le sujet construit plutôt que quelque chose qu'il possède, cette construction se réalise de différentes manières, selon les contextes et ressources à sa disposition (Whitehead et Barret, 2001). Devant ce constat de la diversité, la notion d'identité stable et unifiée est remise en question et la masculinité échappe à toute définition empirique (Petersen, 2003). Ce que certains représentent par des traits de la masculinité réfère à des possibilités auxquelles les individus ont accès à différents moments dans le temps et qui coexistent difficilement (MacInnes, 1998). Cette conception de l'identité rejoint les travaux de Beck (1992) sur le risque et ceux de Giddens sur la modernité (1991). La multiplicité et le désordre du quotidien seraient ainsi difficilement tolérables et risqueraient d'ébranler le sentiment de sécurité ontologique, c'est-à-dire le sentiment de sécurité intérieur ou la

stabilité intrinsèque éprouvés par chaque individu en relation avec son environnement. Les conceptions dichotomiques associées à la modernité (sexe-genre, nature-culture, masculinité-féminité, etc.) sont contestées, cette approche dualiste de la réalité ayant pour but de procurer l'illusion d'un ordre naturel des phénomènes et d'une certaine sécurité (Whitehead et Barret, 2001).

Selon cette perspective, la masculinité en tant que pratique est assujettie à la manière dont les sujets la performant. La performativité est associée aux écrits linguistiques pour signifier une expression constituant simultanément l'action qu'elle exprime. Un exemple est le « Je vous prononce mari et femme » du mariage (Felluga, 2003), cette expression faisant changer de statut les époux au sein d'une communauté symbolique précise. Nommer la masculinité revient incidemment à la construire. Ce n'est pas la manière dont le genre influence le sujet qui importe mais plutôt la dynamique par laquelle les pratiques discursives et corporelles constituent le genre. Par exemple, ce n'est pas une identité stable qui permet d'acter au quotidien mais plutôt l'inverse, c'est par ce processus de performativité que se construit l'identité. La performativité est comprise comme une performance théâtrale, dans laquelle le sujet se remet en scène de manière constante. Butler avance que « l'attente fait advenir son objet » (Butler, 2005 : 35). Elle se demande si on ne s'attend pas à ce que le genre fonctionne comme une essence intérieure qui se révèle au sujet et finit par faire advenir le phénomène attendu. Cette obligation culturelle de performance du genre résulte en une perception du genre comme étant inscrit dans l'ordre naturel des choses, conception qui conduit à l'impression d'une stabilité du genre chez le sujet (Wikipédia, 2006). Celui-ci doit alors s'investir de manière répétée, quotidienne et avec effort afin de préserver cette impression de stabilité de soi. Pour une réflexion approfondie de la difficulté de constance dans l'investissement identitaire, on se réfèrera à *La fatigue d'être soi* de Ehrenberg (1998). L'auteur présente aussi cette thèse dans un ouvrage antérieur, *L'individu incertain*, en s'intéressant à la manière dont la technique (particulièrement pharmacologique et électronique) facilite la restauration de la sensation de soi (Ehrenberg, 1995). Le genre et la masculinité pourraient être conçus sous cet angle en tant que restaurateurs identitaires. Ce processus de performativité se veut une subversion des conceptions hétéronormatives des sexes et des genres. L'objectif

politique étant de dénaturiser le déterminisme entre sexe et genre (Butler, 2005). Ce caractère instable et fluide de la performativité implique l'assujettissement du sujet par la répétition aveugle de discours et d'actes mais aussi des possibilités de subversion.

Ainsi, le langage et les discours entretenus au quotidien (pratiques discursives) sont l'une des clés pour performer, étiqueter et interpréter les masculinités. Ils donnent sens aux identités des sujets (Whitehead et Barret, 2001) qui ne sauraient exister en dehors des discours (Clatterbaugh, 1998; Connell, 2002). Cette sensation d'exister se construit à travers un processus de réflexivité au cours duquel le sujet se remet régulièrement en question, ce qui implique des possibilités de changement chez ce dernier.

Les récentes approches cliniques narratives développées par White (Zimmerman et Dickerson, 1995), inspirés des travaux de Foucault et Derrida, mettent à profit la réflexivité en aidant les sujets aux prises avec des difficultés à réécrire leur histoire personnelle. On comprend la portée subversive dont recèlent les discours entretenus et répétés, dans la mesure où ils peuvent être remis en question. Ce paradigme accorde une importance au pouvoir inhérent du savoir. Les préoccupations épistémologiques occupent une place majeure dans cette approche critique du savoir qui ne peut se réaliser sans une plus grande sensibilité historique (Petersen, 2003). Ce processus de réinterprétation de l'histoire est associé au concept de déconstruction développé par Derrida, consistant à relever les conditions historiques en présence dans la production du sens (Zimmerman et Dickerson, 1995). Cela permet de revisiter les conceptions de réalités immuables. Par exemple, Laqueur (1992) a démontré la part importante de la construction sociale dans la différenciation des sexes. Il souligne ainsi le passage d'un modèle à un sexe (les femmes ont les mêmes organes sexuels que les hommes mais internes) à un modèle à deux sexes au cours des Années Lumière. Les différences entre les hommes et les femmes sont alors affaire de nature fondamentale et non plus de degré. Les deux modèles impliquant une hiérarchisation des sexes, la femme étant inférieure à l'homme dans les deux cas, la dimension fondamentale de ce passage pour Laqueur est la revendication du pouvoir qu'il implique.

À la suite de critiques lui reprochant de ne s'intéresser qu'aux dimensions discursives, Butler (1993) développe sa théorie en reconnaissant la matérialité du corps et les possibilités d'inscription de sa surface, notamment dans *Bodies that matter*. Le corps est

considéré comme étant largement construit historiquement et socialement à travers les discours (Petersen, 2003). Il en est de même pour la construction de la différence entre les corps des hommes et ceux des femmes. Pour Connell, l'exemple ultime de ce travail corporel se retrouve chez des *body-builders* (les constructeurs de corps) qui sculptent leur corps selon les formes idéales masculines en s'astreignant à un régime sévère d'entraînement, de diète et de consommation de drogues. Un exemple tout aussi ultime est la popularité des chirurgies esthétiques (ex. : implants mammaires) chez les femmes nord-américaines. Néanmoins, le corps assujéti recèle un pouvoir de subversion important. Butler utilise l'exemple du *drag* (*Drag Queen*: un homme se travestissant en femme ; *Drag King*: une femme qui se travestit en homme) pour expliquer son pouvoir subversif mais aussi la notion de performativité. Le *drag*, en « imitant », révèle le jeu du genre ou le jeu dans le genre de la même manière que le font l'homme qui surjoue sa masculinité ou la femme qui en rajoute à sa féminité. L'exemple du *drag* ne doit pas être compris comme la possibilité pour le sujet de s'inventer soi-même comme on le fait dans un jeu de rôle. Pour citer Butler, on ne change pas de genre comme on change de chemise, ce qui impliquerait une antécédence du sujet. L'exemple du *drag* sert plutôt à remettre en question la normalité du genre en prenant appui sur les exceptions pour penser la règle. Il se veut un « modèle d'invention de nouvelles formations du sujet, et en même temps comme vérité générale sur la norme » (Butler, 2005 : 16).

#### *Critiques de cette perspective*

Pour Connell (2003), la masculinité doit être considérée dans de multiples contextes sociaux et selon les inégalités de genre. La production, la consommation, l'économie et les institutions comme l'État sont des exemples de contextes dans lesquels une approche discursive semble offrir peu de prises. Pour Clatterbaugh (1998), l'antécédence du discours est le problème principal du paradigme performatif. Si on affirme que les masculinités sont produites par les discours, il est nécessaire d'avoir une description indépendante de ces masculinités, ce qui n'est pas le cas. Sachant que les discours sont des construits sociaux, dans quelle mesure correspondent-ils aux masculinités qu'ils représentent ? Si on avance l'argument selon lequel les masculinités ne sont rien sans les discours, cela revient à nier l'argument causal des discours sur le genre. Dans la mesure

où les discours sont identifiés avec les masculinités (Clatterbaugh, 1997), ils ne peuvent en être en même temps la cause. Si les individus sont les sujets de multiples discours, cela revient à considérer qu'il y a autant de masculinités qu'il y a d'individus. On pourrait alors simplement parler des individus et ne plus utiliser la notion de genre.

Pour Petersen, l'affirmation de la construction sociale ne réfute en rien la matérialité du corps (Petersen, 1998), elle souligne plutôt que celle-ci découle d'un processus de pouvoir et de connaissance. L'approche d'un corps inscriptible est critiquée par Connell (2002) pour qui les actes corporels ne font sens que lorsqu'ils sont mis en relation avec un ordre institutionnel et culturel général. Donc, pour elle, la dimension structurelle est peu présente dans ce paradigme. Il exagérerait la docilité du corps qui participe pourtant à différentes pratiques parce qu'il est justement actif et à la recherche de plaisirs, d'expériences et de changements. Connell cite les pratiques sadomasochistes dans lesquelles les corps sont impliqués parce qu'ils y trouvent leur compte en matière de sensations. Les corps sont aussi récalcitrants et résistants. L'auteur donne l'exemple d'un jeune homme dont la masculinité performée (ex. : fêter, consommer de l'alcool et des drogues) s'est modifiée lorsque son corps ne fut plus en mesure de récupérer. Enfin, en mettant l'accent sur les différences, ces chercheurs donnent une voix à des individus marginalisés et aident ainsi à mieux saisir la complexité et la multiplicité des genres.

À la suite de la présentation de ces paradigmes, on peut voir la proposition de classification originale au tableau 2. On y retrouve les paradigmes classifiés à partir des éléments présentés ici : la période historique dans laquelle ils s'inscrivent, le courant épistémologique dont ils sont issus, les principaux auteurs s'y étant attardés, les concepts associés et les savoirs qu'ils ont générés.

En accord avec Kilmartin (2007), les paradigmes permettent d'aborder différentes dimensions d'une même réalité. Un paradigme n'est pas meilleur qu'un autre, cela dépend de l'angle d'analyse souhaité, de la réalité observée ou encore des choix du chercheur. Par ailleurs, l'utilisation d'un paradigme dépend de la personne qui s'en sert, de son niveau d'aisance avec l'approche mais aussi de sa discipline d'appartenance. Par exemple, dans les cinq paradigmes relevés, l'un est d'ordre physiologique (biologique) alors que d'autres sont psychologique (identitaire, normatif) ou encore sociologique (structurel, performatif). Dans le cadre de ce projet, les trois derniers paradigmes seront



utilisés aux fins de l'analyse de genre. Cela se justifie en considérant comment ils proposent différents angles d'analyse et se complètent, tout en s'inscrivant dans une perspective constructiviste de la réalité sociale. De même, cette complémentarité donnera accès non seulement à comment le fait d'être masculins influence le vécu de la rupture (normatif), à la place singulière de l'impuissance, du contrôle et de la diversité (structurel) mais aussi comment l'expérience de rupture influence les masculinités à travers différentes pratiques de (re)production (performatif).

**Tableau 2. Proposition d'une classification originale des paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités**

PARADIGMES	PÉRIODE HISTORIQUE	ÉPISTÉMOLOGIES	EXEMPLES D'AUTEURS	CONCEPTS ASSOCIÉS	SAVOIRS GÉNÉRÉS
BIOLOGIQUE Caractère évolutionniste du sexe ( <i>Evolutionary role of sex</i> )	Société traditionnelle : « Science, suffrage et empire » (1860-1920)	Essentialiste	Darwin Comte Ward	Sexes Évolution Reproduction Essences naturelles	Distinction des sexes Évolution naturelle et reproduction Division des rôles : forces biologiques
IDENTITAIRE Identité de rôle de sexe ( <i>Sex role identity</i> )	Début de la modernité : « Psychanalyse et réaction » (1920-1965)	Positiviste	Freud Adler Malinowski Mead Parsons	Identité Identification Attachement Rôle de sexe Fonction sociale des sexes	Identité construite Rôle social de sexe
<i>Naissance des études de genre et féminisme moderne</i>	« Libération des femmes » (1965-1980)		De Beauvoir Delphy Bem Rubin	<i>Genre</i> <i>Pouvoir</i> <i>Patriarcat</i> <i>Androgynie</i>	<i>Apparition de la notion de genre pour sortir de la différenciation selon les sexes et l'oppression associée</i>
NORMATIF Tension de rôle de sexe/de genre ( <i>Sex/gender role strain</i> )	Modernité avancée ou tardive : « Âge de la diversité » (1980-...)	Socio-constructiviste	Pleck O'Neil Pollack Brooks	Masculinité Rôle de genre Tension Dysfonction Trauma Inadéquation	Socialisation Effets de la tension entre le soi individuel et le soi social (ce que je suis c. ce que je dois être)
STRUCTUREL Masculinité hégémonique ( <i>Hegemonic masculinity</i> )			Connell Kimmel Hearn	Masculinités Plurielles Relationnelles Situationnelles Ordre de genre Globalisation	Multiples masculinités Hiérarchie de genre
PERFORMATIF Masculinité performative ( <i>Performative masculinity</i> )	Postmodernité Hypermodernité	Sémiotique Poststructuraliste	Butler Whitehead Petersen	Performativité Discours Corps	Dichotomie : limitante Pouvoir du savoir Importance du discours et du corps

## **1.2 HISTOIRE D'AMOUR**

---

Pour Ferry (2010), l'amour est un thème universel qui habite et bouleverse chacun au quotidien. Bien qu'il donne tout son sens aux existences et qu'on puisse maintenant parler librement d'autres tabous (sexualité, mort, argent), l'amour est rarement abordé directement ou on ne sait trop comment le faire. Comme le dit d'Ormesson (1998), on peut tout dire, comme son contraire, de l'amour : l'éloignement stimule l'amour comme il le tue, la manque attise l'amour et la satisfaction l'éteint, etc. Ici, parler d'amour, de relation amoureuse, d'intimité et de couple pose la difficulté de préciser le sujet à l'étude, ces notions étant souvent utilisées indistinctement. Parfois, cela se fait par négligence des auteurs, à d'autres moments, il est possible que cette confusion soit symptomatique de la difficulté à saisir l'amour, concept enchâssé avec tout ce qui concerne la vie intime :

Comment soudain ne pas manquer de mots devant la pureté cristalline qui parfois enlace le commencement d'aimer, le commencement de toutes les nudités ? Comment parler de ce qui nous comble et nous échappe, du trop nouveau, de l'au-delà du beau, de ce qui se passe dans l'ineffable ? Comment parler de ce qui jamais ne se dit, qui seulement par grâce quelquefois se vit... Comment dire quand la peur et la joie se sourient ? Quand une étrange légèreté se glisse dans la pesanteur du monde ? Comment dire sans détruire... Comment parler d'amour sans le réduire ? (de Solemne, 2006 : 9-11).

L'amour sera abordé dans ce chapitre par son évolution historique et sociale, en se concentrant sur les ères moderne et hypermoderne, afin de constater sa grande plasticité et d'en cerner ses formes actuelles et en devenir. Ensuite, différentes manières d'envisager l'amour et ses déclinaisons sont identifiées à travers un bref survol des tendances scientifique et philosophique disponibles. De là, des distinctions et définitions sont proposées. Puis, un mot est dit sur le déroulement de l'amour et de la relation amoureuse, de leur naissance, à leur dissolution en passant par leur maintien. Finalement, différentes hypothèses sont avancées afin de montrer ce que l'amour et les hommes, dont les plus jeunes, ont en commun.

### **1.2.1 Une grande histoire d'amours**

---

L'amour est un concept controversé, contesté et souvent galvaudé (Hamilton, 2006). On l'utilise indistinctement pour décrire des sentiments (je me sens amoureux), des pensées

(je crois que je suis en amour), des états (je suis en amour), des relations (mariage, couple, relation amoureuse), des comportements et attitudes (faire l'amour, aimer ses amis), etc. À l'origine, le mot amour a été créé pour désigner les manifestations physiques d'une maladie : la maladie d'amour! Le poète Sappho l'aurait introduit au sixième siècle avant J.-C. pour aider les médecins à comprendre un ensemble de symptômes tels les palpitations cardiaques, sudation abondante, etc. (Tzeng et Gomez, 1992a).

### **Anciens : reproduction sociale et biologique**

L'amour a-t-il toujours été à la base des unions, des couples ?, demande Ferry (2010). Les analyses historique et sociologique de l'amour et des unions montrent clairement qu'il n'en est rien (Attali et Bonvicini, 2007; Bruckner, 2010; Giddens, 1992). Pendant la majeure partie de l'histoire du monde, les unions, et le mariage en particulier, n'avaient pas pour origine la passion amoureuse. On se mariait pour trois motifs : la lignée (reproduction sociale), la survie de l'humanité (reproduction biologique) et la main-d'œuvre (force de travail) ou comme le dit Ferry (2010 : 100) pour : « assurer le lignage, la transmission du nom et du patrimoine à l'aîné, mais aussi de fabriquer des bras pour faire vivre la ferme et y travailler ». Si l'amour est possible dans le mariage, voire recommandé par l'Église, ce n'est pas sa fonction première et c'est encore moins affaire de passion et de sexualité. Par exemple, la notion de devoir conjugal démontre bien la place réelle des sentiments et de la sexualité dans ce type d'union. On ne fondait pas un couple et une famille sur le sentiment amoureux. D'ailleurs, on ne se mariait pas, on était marié, ce qui témoigne du peu de place laissé aux affinités électives des époux. Le mariage était organisé par les aînés et visait le bénéfice familial (pouvoir, prospérité, stabilité sociale). Alors que l'amour romantique et passionnel est plutôt concerné par les valeurs individuelles et le bonheur. En ce sens, Tzeng (1992) distingue l'amour romantique ou passionnel de l'amour conjugal. Historiquement, le premier se retrouve dans l'amour courtois et est le propre des familles aisées, alors que l'amour conjugal se manifeste par l'institution du mariage. Par la suite, le sentiment amoureux, considéré volatil, voire éphémère, devient accessible à tous, mais est toujours dissocié du mariage qui, lui, doit s'inscrire dans la continuité afin de produire la société (Ferry, 2010).

### **Modernes : mariage d'amour**

S'il est vrai que l'amour existe depuis des lustres et a pu historiquement se vivre dans les unions, ce n'était tout simplement pas le but ou la fonction de ces relations. Ferry (2010)

met en garde contre la tentation de réinterpréter l'histoire à partir de paradigmes contemporains, afin de légitimer ou glorifier l'existence des unions amoureuses qui sont un idéal assez récent dans l'histoire de l'humanité. L'amour tel qu'on le conçoit aujourd'hui n'a pas toujours été ainsi fait (Tzeng, 1992). Un point tournant dans cette histoire des relations amoureuses et de l'amour est l'union entre l'institution du mariage et le sentiment amoureux, aux alentours du passage à la modernité. C'est une révolution de la vie privée alors que les unions sont maintenant choisies et fondées sur l'amour, qualifiée d'agonie du mariage (Attali et Bonvicini, 2007; Bruckner, 2010) et de révolution de l'amour-passion (Ferry, 2010). Ces deux positions reflètent les deux visages d'une même réalité qui perdurent encore aujourd'hui, soit le droit à l'amour pour tous qui devient une véritable revendication planétaire. Par exemple, on remarque mondialement une critique et un refus de plus en plus net devant les mariages forcés et, en même temps, des revendications pour le droit au mariage d'amour de la part de ceux qui n'y ont pas accès (ex.: homosexuels, prêtres) (Attali et Bonvicini, 2007). L'agonie du mariage forcé correspond à l'émergence du mariage d'amour.

Cette révolution de l'amour-passion a eu de nombreuses conséquences. Ferry (2010) en identifie six principales : l'invention du divorce, l'avènement de la laïcité, la naissance de l'intimité, l'amour des enfants, l'ouverture au collectif et la sacralisation de l'humain. Seules l'invention du divorce et la sacralisation de l'humain sont abordés ici. L'invention du divorce comme effet de l'émergence de l'amour-passion est pour le moins paradoxale. Cela sous-tend l'idée qu'il vaut mieux un divorce (ou une rupture) réussit qu'un mariage (couple) malheureux. Ainsi, si les unions sont désormais libres et choisies, elles peuvent se défaire pour les mêmes motifs sentimentaux : qu'on ne s'aime plus ou qu'on en aime un-e autre. Ce qui fait dire à Ferry (2010) que, contrairement aux idées reçues, la famille ne se porte pas mal, au contraire, elle est plus libre qu'auparavant. Ce qui ne veut pas dire qu'elle ne soit pas confrontée aux échecs de ses logiques endogènes, voire à la fin de sa forme actuelle (Dagenais, 2000). Pour Ferry (2010 : 123), « on est entré, sans doute de manière définitive, dans la logique de l'union amoureuse et que, dans ces conditions, en effet, il est normal que le divorce devienne une réalité courante ». Ainsi, en considérant que plus d'une union sur deux se termine maintenant par une séparation, la rupture est

une nouvelle norme de l'intime (Dagenais, 2000). Cela permet à la famille de s'ouvrir sur une multiplicité de possibles. D'ailleurs, pour Coontz (2004), le renouveau dans la famille et le couple correspond à la coexistence dans une société d'autant de variations sur le thème de la famille (recomposée, monoparentale, homoparentale, etc.) et la légitimité grandissante de celles-ci. Cela amène certains à parler dorénavant de désinstitutionnalisation du mariage (Cherlin, 2004).

Ensuite, la plus importante conséquence associée à l'amour-passion est assurément la sacralisation de la personne humaine par l'amour. Bien qu'il reconnaisse le désenchantement du monde (Gauchet, 1985) ou encore l'ère du vide (Lipovetsky, 1983) propres à la postmodernité, Ferry (2010) est très critique des conséquences qui en sont tirées, qu'il identifie comme « le déclin du collectif » ou encore « l'éclipse du sacré ». Selon l'auteur, nous sommes à un passage historique de naissance d'un nouvel humanisme qui se caractérise notamment par un nouveau rapport, laïque, au sacré (entendre : qui vaut la peine que l'on s'y sacrifie). Si le sacré ne se trouve plus dans les grandes idéologies et récits progressistes des modernes, il n'en serait pas moins toujours d'actualité et se trouverait maintenant incarné dans l'être humain. Cependant, tous ne sont pas aussi optimistes devant la montée de l'amour-passion et particulièrement du mariage d'amour et d'aucuns annoncent son échec ou soulignent ses lacunes (Bruckner, 2010). Néanmoins, les conséquences de l'amour-passion sont associées à l'émergence d'un autre paradigme amoureux, propre à l'hypermodernité.

### **Hypermodernes: entre errance et réenchantement**

Si l'amour-passion et le mariage d'amour correspondent au passage d'une société traditionnelle à une société moderne, il est légitime de se demander ce qu'il advient de l'amour et des unions dans un contexte d'hypermodernité. Ici comme ailleurs dans les sociétés hypermodernes, la logique inhérente à l'amour-passion, soit l'union sur la base de sentiments amoureux, s'est radicalisée et on remarque des tendances si puissantes que l'on peut parler d'un nouveau paradigme de l'engagement amoureux. Un paradigme résolument hypermoderne. Quoique cela ne veuille pas dire que les autres formes d'unions et d'amours ne sont plus présentes. Comme le disait Coontz (2004), c'est une période marquée par la coexistence de modèles distincts.

Un tel paradigme hypermoderne est d'abord marqué par les liens entre ce que Dagenais

identifie comme la crise de l'institution familiale et conjugale avec une errance existentielle : « ce que la société globale affronte comme une crise de l'institution est vécue par les personnes comme une crise d'identité » (2000 : 198). En ce sens, c'est la remise en question des types-idéaux modernes qui contribue à cette errance par la perte de points de repères (sociaux et individuels) qu'elle implique. L'auteur donne en exemple les changements survenus dans le vocabulaire propre au couple. Il y a une génération, trois modes de relations étaient possibles, on pouvait être chum / blonde, fiancés ou mariés. Alors que maintenant, les qualificatifs abondent : c'est ma femme, ma compagne, ma blonde, mon amie, etc. Pour Dagenais (2000), cela relève d'une indétermination de la relation conjugale. On hésite ainsi à dire qui est l'autre mais on passe aussi son temps à se le demander et à redéfinir la relation. D'où les liens avec le processus réflexif intrinsèque à l'hypermodernité (Martucelli, 1999).

Le sens de la relation conjugale a changé, on observe une objectivation de l'amour. Pour Dagenais (2000), les critères dans les petites annonces classées sur les relations amoureuses en sont l'exemple ultime, l'individu à la recherche de relation intime annonçant d'emblée ce qu'il veut et ne veut pas de manière assez précise selon le cas (taille, goûts, statut social, etc.). Cette pré-sélection des partenaires potentiels, bien qu'elle permette une ouverture au monde et une multiplication des possibles, a pour objectif de se prémunir du plus de risques possibles, c'est la recherche de l'amour sécuritaire, voire, d'un amour zéro risque publicisé par les agences de rencontres, en choisissant une personne qui correspond à nos attentes. D'autant plus que cela se fait le plus souvent de manière virtuelle (Badiou et Truong, 2009). Si cette objectivation vise à se prémunir des risques inhérents à l'engagement (rupture, désillusion, tristesse, sentiment de rejet, etc.), elle se caractérise aussi par la possibilité de s'inventer soi-même et d'inventer sa vie de couple comme le titrait une récente revue *Psychologies magazine* (Gelly, 2010). On peut ainsi établir ses propres exigences relationnelles : on recherche l'amour parfait. Dans la société actuelle d'hyperconsommation, l'amour devient un objet à acquérir, à consommer. Il se magasine et se jette quand il n'est plus bon. En d'autres mots, on passe de « pour le meilleur et pour le pire » à « pour le meilleur, sinon tant pis » (Bruckner, 2010). D'ailleurs, combien de personnes sont à la recherche de « la bonne personne pour eux » que l'on

pense ici aux notions populaires de l'âme sœur ou de l'élu. Dans cette course à l'amour parfait pour soi dans lequel on en veut plus, se disant que l'on mérite mieux ou encore que l'on a peur de passer à côté de quelque chose d'incroyable (Langelier, 2010), on demande tout à l'amour, l'autre se devant d'être amie, amante, mère, confidente, etc. Enfin, l'amour devient une réponse à cette errance existentielle, l'équivalent laïque du salut.

L'amour hypermoderne est non seulement un objet de consommation plus qu'avant mais présente désormais une nouvelle fonction sociale : il est un médium pour l'épanouissement personnel (Dagenais, 2000). Les relations amoureuses sont vues comme une manière de s'autodévelopper et sont vouées à la dissolution quand elles ne servent plus ces buts. Ainsi, on devine déjà tout le sens que l'on peut attacher à la rupture amoureuse à la suite d'une relation de ce type. Giddens (1992) qualifie ces relations « d'amour pur » (*pure love relationship* ou *confluent love*). Ces relations sont prometteuses pour la liberté et le bonheur des individus mais sont si imprévisibles qu'elles peuvent aussi submerger les gens anxieux et les amener à s'engager dans des comportements compensateurs d'assuétude. En effet, peu de changements historiques dans le monde ont occasionné autant d'anxiété que la détraditionnalisation, c'est-à-dire le processus historique par lequel les normes traditionnelles perdent de leur présence en matière de repères pour vivre (Gross et Simmons, 2002). Martucelli explicite bien toute la portée de cette intimité revisitée, précisant la fonction de production et de stabilisation de la sécurité ontologique du développement de liens avec autrui : « cet investissement de la confiance dans des systèmes abstraits, désincarnés et désencastrés, contraint les agents à une stabilisation de leur sécurité ontologique par le biais des relations interpersonnelles d'amitié et d'amour. Il s'agit de contrer par les expériences intimes l'engagement impersonnel du monde extérieur » (1999 : 526).

Tandis que l'amour romantique ou amour-passion était centré sur le confort de cœur et de maison, l'« amour pur » est réflexivité sur l'état de la relation (Gross et Simmons, 2002), d'où l'indétermination relationnelle évoquée par Dagenais (2000). Bien plus qu'un processus réflexif, ces relations sont organisées et basées sur la relation elle-même, d'où l'appellation de « pures ». Cependant, l'appellation de « couple réflexif » aurait pu être privilégiée aussi car elle reflète la logique intrinsèque à cette nouvelle organisation conjugale qui met l'accent sur la réévaluation constante de l'état de la relation.

Les relations sont moins ancrées que jamais auparavant dans les normes, traditions ou



institutions formelles (Hall, 1996). Elles impliquent l'ouverture de l'un à l'autre, l'appréciation des qualités de chacun et la confiance par le dévoilement mutuel des partenaires (authenticité), autant de qualités qui se retrouvent véhiculées par les médias de masse, par exemple dans les émissions de télé-réalité (ex. : Occupation double). La satisfaction mutuelle fait foi de la durée de la relation. Parmi les particularités de ces relations, on retrouve plus d'égalité entre les partenaires et une dissociation nette entre amour, sexualité et reproduction, ce que Giddens (1992) nomme « sexualité plastique ». L'origine de la « sexualité plastique » est associée au contrôle de la fertilité qui a accompagné les transitions démographiques européennes. L'émergence rapide de cette sexualité depuis 1960 est en lien avec l'utilisation de masse des technologies contraceptives mais aussi de reproductions plus sophistiquées. Vue comme le catalyseur des transformations profondes de l'intimité, la sexualité plastique est perçue comme étant libre des contrôles de reproduction, institutionnel, normatif et du patriarcat. Elle est perçue comme un médium pour l'expression de soi.

La « relation pure » est vue selon Gross et Simmons (2002) comme un phénomène à double tranchant. L'avantage majeur de ce type de relation est qu'il serait plus égalitaire que l'amour romantique. On assisterait à une démocratisation de l'intimité, alors que la tradition impliquait un nombre de modèles limités donc sécurisants et un cadre de compréhension pour le passé, le présent et le futur. Les auteurs insistent sur l'importance du mouvement féministe dans l'émergence des relations pures. Les revendications véhiculées comme l'égalité dans le partage des tâches domestiques et les ajustements concernant l'éducation des enfants, notamment, auraient mené à considérer l'amour romantique comme rétrograde (Gross et Simmons, 2002).

Hall (1996) considère que les unions libres correspondent approximativement au concept de couple d'amour pur ou réflexif. Unions qui sont en pleine croissance, passant de 19% des couples en 1991 à 37,8% en 2011 au Québec (Statistique Canada, 2013). La prévalence des unions libres croît de manière inversement proportionnelle avec l'âge des conjoints (Baillargeon et Detellier, 2004). Cependant, le type d'union légale privilégié par les couples n'est pas une fin en soi. Ainsi, les couples mariés peuvent également

présenter des caractéristiques associées au couple réflexif. Dans une typologie des mariages réalisée par Hetherington (2003), quatre grands types de relations sont identifiés. Les plus jeunes couples se situent majoritairement dans le type de relation « cohésion / individuation » dont les caractéristiques se rapprochent de celles des couples réflexifs, c'est-à-dire l'égalité, le respect, le support mutuel, l'autonomie, etc. Ces résultats confirmeraient que les jeunes adultes privilégient le couple réflexif. D'autres résultats de recherche (Gross et Simmons, 2002) donnent d'ailleurs crédit à Giddens selon lequel c'est à travers le mécanisme de l'intimité que s'actualise le potentiel de la modernité de refaire l'ordre social de manière compatible avec les valeurs d'autonomie et d'égalité.

Comme on le voit ici, malgré leurs singularités, l'amour et les unions, des débuts de la modernité jusqu'à aujourd'hui, participeraient à une démocratisation radicale de la sphère intime, dans laquelle chacun a davantage de choix, d'égalité, d'autonomie mais aussi de responsabilité ontologique. Les positions exprimées sur l'amour sont liées aux désillusions et au désenchantement du social, exprimés par les tenants de la postmodernité et de l'hypermodernité, mais aussi à la naissance de ce qui peut devenir un nouvel humanisme, un réenchantement du monde par l'amour (ex. : en remettant de l'amour dans l'amour) et une sacralisation de l'humain :

Quand il nous fuit, que pour une raison ou une autre, il vient à nous manquer – mort d'un être cher, séparation, rupture ou simple période de basses eaux amoureuses –, c'est l'univers entier qui devient terne et s'assombrit [...] Mais, d'un autre côté, c'est pour ainsi dire à l'inverse qu'on assiste, je veux dire à une forme inédite de réenchantement du monde à travers l'émergence d'une nouvelle figure du sacré qui, pour être humaine et non religieuse, n'en est pas moins fondatrice d'une vision morale tout aussi prometteuse qu'encore inexplorée (Ferry, 2010 : 118).

Enfin, après ces analyses de l'évolution historique et sociale de l'amour et de ses configurations de pratique, que sait-on des amours du futur ? Attali et Bonvicini (2007) proposent quelques pistes, parfois troublantes, de réflexion. De nouvelles formes de relations s'annoncent, selon eux, d'ici très longtemps, largement fondées sur la satisfaction instantanée des désirs, plus que jamais dégagées des exigences de la reproduction et reposant sur une dictature de la liberté individuelle. Ils identifient différentes tendances en émergence actuellement comme le mariage contractuellement provisoire, qui impliquerait de déterminer au départ la durée de la relation désirée entre deux êtres. Ils relèvent essentiellement la multiplicité des formes qui seraient possibles.

Par exemple le polyamour, au sein duquel chacun pourrait avoir plusieurs partenaires simultanément mais en toute connaissance de cause de chacun des amoureux. De même, ils soulignent la polyfidélité et les polyfamilles qui peuvent en découler. Ils annoncent du même souffle une accentuation accrue de la dissociation entre la reproduction sociale et celle biologique mais aussi entre sexualité, désir et amour. Ils terminent en soulignant que l'amour demeurera le seul mystère insoluble avec la mort.

En somme, ce survol historique et social, particulièrement sous les ères moderne et hypermoderne, permet de constater que l'amour et ses configurations se sont transformés à travers le temps et les cultures. Afin de bien circonscrire cet objet à l'étude, différentes perspectives théoriques sont disponibles, elles seront abordées dans la prochaine section.

### **1.2.2 Regards amoureux : paradigmes explicatifs de l'amour**

Différentes représentations normatives de l'amour coexistent (ex. : amour de raison / traditionnel, amour-passion / romantique, amour pur / réflexif). Sans compter qu'en plus de ces modèles, l'ère actuelle est à l'invention singulière de soi et de ses relations. Pour ces représentations, il existe plusieurs manières de comprendre les « mystères » de l'amour : pourquoi on aime ? Qui on aime ? Comment on aime ? Sans prétendre tout couvrir ici, deux axes seront présentés, l'un davantage scientifique et l'autre philosophique.

Parmi les nombreuses approches scientifiques de l'amour et ses déclinaisons, l'approche de Tzeng (1992) aide à s'y retrouver. Ce dernier propose un paradigme ou une théorie générale pour comprendre le développement, le maintien et la dissolution de l'amour (*psychosemantic process paradigm for love formation, development and evaluation*). L'auteur utilise son paradigme pour évaluer les principales théories de l'amour en regard de critères spécifiques pour comprendre globalement l'objet de recherche. À cet effet, il pose notamment les questions suivantes : Est-ce que ces théories tiennent compte des différentes étapes de développement d'une relation ? Est-ce qu'elles offrent des réponses pour expliquer les stressés à court et long terme dans une relation ? Permettent-elles d'identifier les composantes affectives, cognitives et comportementales ? De ce paradigme évaluatif fort complexe, on ne retient pour le présent projet que deux éléments :

l'inventaire et l'analyse des théories explicatives de la formation, du développement et de la dissolution de l'amour, de même que le processus de développement de l'amour (*octogonal process of love development*) qui est abordé un peu plus loin.

Tzeng (1992) identifie 21 théories explicatives de la formation et du développement de l'amour qu'il regroupe en sept paradigmes sur la base de leur rationnel commun. Il relève aussi différentes théories explicatives de la dissolution de l'amour du mariage qui sont explicitées dans la section sur la rupture amoureuse. Ces paradigmes permettent de comprendre autant de facettes de l'amour, l'un n'est pas meilleur que l'autre. Voici un survol des paradigmes relevés en présentant certains éléments caractéristiques de leur rationnel et des illustrations de leur compréhension de l'amour (tableau 3).

**Tableau 3. Paradigmes scientifiques de l'amour et leur rationnel.**

PARADIGMES	RATIONNEL ET ILLUSTRATIONS
<p><b>1. Théories (n=5) de la personnalité</b> (<i>Personality attribution paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent mis sur l'enfance et les premières expériences de vie qui façonnent le développement de la personnalité des individus et influencent le développement des expériences amoureuses.</li> <li>• La qualité des relations vécues dépend des caractéristiques des deux personnes et des changements vécus par chacun dans la relation.</li> <li>• Accent sur la nature des expériences selon les types de personnes.</li> </ul> <p><i>Ex. : Le type d'attachement formé en bas âge influence la manière d'être dans des relations amoureuses</i>  <i>Ex. : La personnalité influence la préférence pour les types d'amour (n=6). Eros : attraction physique ; Storge : affection amicale, etc.</i></p>
<p><b>2. Théories (n=2) expérientielles</b> (<i>Introspective paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théories inspirées d'observations cliniques et expérientielles des auteurs.</li> </ul> <p><i>Ex. : L'amour se compose des attachements passionnel, spirituel et sexuel entre deux personnes.</i>  <i>Ex. : La relation amoureuse ne peut exister isolément et doit être comprise dans le contexte de la vie entière de la personne.</i></p>
<p><b>3. Théories biologiques (n=3)</b> (<i>Physiological paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains stimuli induisent des réactions physiologiques sur le système nerveux central, lequel propose une réaction émotionnelle qui peut s'appeler « amour ».</li> <li>• Attention portée aussi au processus cognitif pendant ces stimulations.</li> </ul> <p><i>Ex. : Les personnes qui ressentent ces stimuli les interprètent</i></p>

	<p><i>cognitivement en les qualifiant « d'amour ».</i>  <i>Ex. : Distinction entre relations passionnées (désir intense d'une union avec un autre) et de compagnonnage (affection pour un autre).</i></p>
<p><b>4. Théories behavioristes</b>  (n=3) (<i>Behavioral reinforcement paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modèles ancrés dans la tradition behavioriste qui met l'accent sur les interactions de stimulation-réponse.</li> <li>• Importance accordée aux concepts de renforcement, de punition et de récompense.</li> </ul> <p><i>Ex. : La force de l'attraction est déterminée par la durée des interactions ; l'intensité des caractéristiques désirables et la personnalité ; les réponses de renforcement de la personne désirée.</i>  <i>Ex. : Le maintien de relations amoureuses repose sur trois aspects de renforcement positif : caractéristiques personnelles similaires, évitement des impacts négatifs de l'habituation, et utilisation d'une communication verbale positive.</i></p>
<p><b>5. Théories cognitives</b> (n=3)  (<i>Cognitive / comparative judgment paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent sur la manière dont les individus interagissent dans une relation avec autrui et comment ils changent quand ils sont devant des situations déséquilibrées, inégales ou incohérentes sur le plan cognitif.</li> </ul> <p><i>Ex. : Évaluation cognitive de l'équilibre entre l'investissement et les récompenses ou résultats obtenus dans la relation.</i></p>
<p><b>6. Théories psychométriques</b>  (n=2)  (<i>Psychometric paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'amour est étudié à partir d'analyses psychométriques de différents éléments de mesure qui ont pour fonction d'évaluer la présence de l'amour.</li> </ul> <p><i>Ex. : Mesure de l'intensité entre les amoureux : la joie, l'égalité, la confiance, le soutien mutuel, le respect, l'acceptation, la spontanéité, la compréhension et l'intimité.</i></p>
<p><b>7. Théories structurelles</b>  (n=3) (<i>Structural components paradigm</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'amour est vu comme un phénomène multidimensionnel qui peut se comprendre à partir de ses différentes composantes.</li> </ul> <p><i>Ex. : L'amour se compose de niveaux variables d'intimité (émotion), de passion (réactions physiques) et d'engagement (cognitions). Différentes combinaisons sont possibles et produisent huit types d'amour : romantique (intimité et passion), amitié (intimité), vide (engagement seul), etc.</i></p>

Adapté de Tzeng (1992).

À la lumière de ce survol scientifique des paradigmes explicatifs, on voit qu'il est possible de comprendre l'amour et ses relations à partir de points de vue très divers. Il est intéressant de constater comment ces paradigmes s'incarnent dans le quotidien amoureux

sans que l'on s'en rende toujours compte. Il est, par exemple, possible d'associer autant de questions ou d'énoncés populaires à ces sept paradigmes, dans l'ordre et peu importe l'orientation sexuelle :

1. *Ils sont pareils, ils sont faits pour aller ensemble...*
2. *Je pense que je l'aime mais j'aimerais vivre d'autres expériences avec d'autres personnes dans ma vie, je suis trop jeune...*
3. *Il est amoureux, il a les yeux qui brillent, il a l'air d'avoir des papillons dans le ventre...*
4. *Après toutes ces années, on continue d'entretenir notre amour, on se parle de ce qui ne va pas, on essaye de briser la routine...*
5. *On s'aime, on s'apporte tellement l'un à l'autre...*
6. *Je suis heureux avec cette personne, on se soutient beaucoup l'un et l'autre, on se respecte, elle a tout ce que je désire d'une amoureuse...*
7. *Elle, je l'aime vraiment, elle m'attire physiquement, on partage tout, on veut vivre ensemble. Avec mon ex, on vivait ensemble mais sans passion...*

De plus, d'autres manières de voir l'amour existent dans un tout autre champ de connaissance, davantage philosophique. On retrouve différents exemples dans les ouvrages déjà cités de Ferry (2010) et Badiou et Truong (2009), mais deux autres retiennent l'attention pour la diversité des positions qu'ils proposent. D'abord, Merrien (2010) présente un survol de la pensée sur l'amour de dix philosophes. Il est évidemment impossible de rendre compte ici de la pensée de chacun sur la question. Un constat s'impose toutefois encore, les positions sur l'amour sont ici très riches et diversifiées. De Nietzsche qui présente l'amitié comme un idéal amoureux à Rousseau qui met en lumière les contradictions amoureuses entre brûlure de la passion ou ennui conjugal en passant par Schopenhauer qui fait de l'amour un crime contre la vie en associant mariage d'amour à malheur pour toujours... Ces positions recourent pour plusieurs ce qui a été dit jusqu'ici (ex. : sur la dissociation entre mariage et amour). Un second ouvrage (il y en aurait tant d'autres !) intéressant sur la question est celui de de Solemne (2006) qui s'entretient avec le philosophe Comte-Sponville, le physicien Klein et le théologien Leloup, mettant du coup en exergue les paradoxes de l'amour. Par exemple, Leloup fait l'apologie de l'espérance disant que de celle-ci « l'amour puise chaque jour sa force et sa lumière, sa liberté » (de Solemne, 2006 : 10). Un espoir qui est perçu d'une toute autre manière par Comte-Sponville alors que ce dernier propose une typologie amoureuse : l'eros à la Platon (le

manque, l'amour possessif), le *philia* d'Aristote ou de Spinoza (l'amour partagé, qui conforte, se réjouit comme dans le couple ou en amitié) et l'*agapè* de Pascal ou Simone Weil (amour universel, altruiste, l'amour dépossession et abandon). De là, il suggère au contraire d'aimer désespérément, non au sens d'un désespoir triste, mais bien d'un amour authentique subverti de ses exigences et attentes envers autrui et soi, de ses espoirs. Une logique qui s'inscrit en opposition radicale avec ce que Bruckner (2010) identifiait de l'amour actuel, assujetti aux pressions de performance, investi d'une quête d'absolu. Aimer l'amour dans l'amour, en d'autres termes, et non aimer ce que l'amour peut nous apporter, peut nous offrir :

Nous faut-il donc, comme nous le dit André Comte-Sponville, aimer désespérément, dans l'intuition que seule l'absence de tout espoir offrirait à l'amour l'espace qui lui revient, la liberté de choisir lui-même ses chemins ? Aimer désespérément, est-ce là le secret pour chaque jour être étonné, puisque sans cesse vivant sans attente, sans « présumé », sans exigence, dans une sorte de gratuité de l'acte d'aimer... ? (de Solemne, 2006 : 10).

En somme, les points de vue ne manquent pas sur l'amour et ont pour conséquence d'influencer les définitions, les composantes et les types même de l'amour et de ses corollaires. On comprend les enjeux de définir et distinguer les notions d'amour, d'amitié, d'intimité, de couple... ce qui ne dispense pas pour autant de s'y essayer !

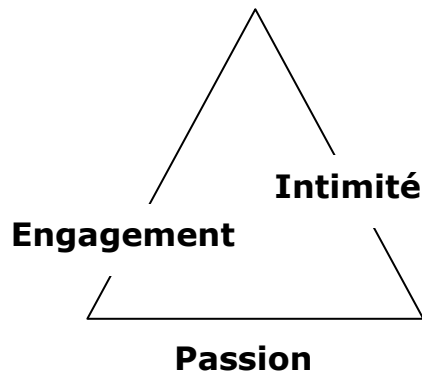
### **1.2.3 Les ingrédients du triangle amoureux**

L'approche retenue est celle de Sternberg (1986) qui fait partie du paradigme sur les composantes structurelles de l'amour. La théorie du triangle de l'amour (*Triangular theory of love*) comprend l'amour comme le résultat de la combinaison variable de ses trois composantes : de la passion, de l'intimité et de l'engagement.

La passion se définit comme les motivations intrinsèques qui conduisent à la romance, à l'attraction physique et à la sexualité. L'intimité réfère aux sentiments de proximité, de connection, d'attachement dans une relation amoureuse. Elle comprend un état de bien-être, une expérience de bonheur, une haute estime, une confiance, une compréhension, un soutien, etc. L'engagement implique pour sa part la décision à court-terme d'aimer

quelqu'un et ou l'engagement à plus long terme de maintenir cet amour. Ce modèle est représenté par un triangle où chaque côté est l'une des trois composantes mentionnées. La grosseur du triangle représente l'importance de l'amour et la longueur de chaque côté témoigne de la valeur des dimensions mentionnées dans l'amour en question (Figure 1).

**Figure 1. Triangle de l'amour.**



Adapté de Tzeng et Gomez (1992b)

Les combinaisons possibles ont pour résultat huit formes d'amour : 1. Amitié / affection (intimité) ; 2. Amour-passion (passion) ; 3. Amour romantique (intimité et passion) ; 4. Amour tourmenté (passion et intimité) ; 5. Amour vide (engagement) ; 6. Amour de compagnonnage (intimité et engagement) ; 7. Amour plein (intimité, passion et engagement) ; 8. Non amour (aucune composante). Selon ce modèle, deux personnes peuvent se concevoir dans un type de relation mais accorder une importance différente à chacune des composantes. Ces composantes ne sont pas statiques, elles varient dans le temps et l'espace. Par exemple, l'intimité peut se développer de manière consistante dans les premiers moments de l'amour, la passion peut se développer très rapidement mais aussi ralentir aussi rapidement alors que l'engagement prend davantage de temps à croître. Ce modèle du triangle est une simplification de la réalité, il faudrait plusieurs triangles pour bien la représenter. Par exemple, un triangle personnel (état actuel de l'amour avec l'être aimé), un triangle idéal (état idéal de l'amour avec l'autre) et un triangle perçu (état de l'amour tel que vécu par l'autre) (Tzeng et Gomez, 1992b).

Si l'intimité, la passion et l'engagement sont maintenant définis, qu'en est-il de l'amour ? Selon cette théorie, l'amour est (au moins) à la fois ou séparément un sentiment, un état, une pensée, une attitude, un comportement, voire un rapport au monde orientés envers



une personne qui se caractérise par la présence variable d'intimité, de passion et d'engagement et s'incarne souvent dans différentes configurations de pratique : relation amoureuse, couple, mariage, union libre, amitié, amour filial, etc.

L'amour existe à travers différentes manifestations dirigées envers un être aimé. Différentes incarnations de cet amour existent, par exemple : on peut aimer profondément une autre personne sans avoir de relation de couple avec elle, au sens commun à tout le moins. La composante passion (et notamment la sexualité) sert habituellement à discriminer l'amour conjugal des autres types. La notion de relation amoureuse est normalement utilisée pour décrire une forme ou une autre de couple et non l'amour d'un parent pour un enfant ou d'une amie pour une autre. On peut penser à une personne qui en aime une autre qui, elle, ne l'aime pas en retour. Ici non seulement la passion n'y est pas mais l'intimité non plus, l'amour étant restreint à un sentiment individuel. À l'inverse, certaines personnes peuvent être en couple sans la composante passion, que l'on pense à ces couples qui sont ensemble par engagement depuis tant d'année (ex. : amour compagnonnage). Parle-t-on alors de relation amoureuse ou seulement d'un couple ? Pour éviter davantage de confusion : relation amoureuse, couple, mariage et autres déclinaisons possibles sont utilisées ici au sens large d'une union entre deux êtres qui se représentent en relation et qui est investie d'une forme ou d'une autre d'amour. Bien entendu, il ne faut pas perdre de vue les nuances entre les types de relation, le plus souvent légales, sachant les impacts des liens légaux lors d'une rupture amoureuse. Par exemple, les personnes en union libre n'habitent pas ensemble ; celles qui habitent ensemble depuis un certain temps sont considérés (au Québec à tout le moins) conjoints de fait et ceux qui officialisent leur amour tant au civil que religieusement sont mariés.

Le choix des termes pour désigner la relation et l'être aimé a aussi une portée subjective importante. La manière de nommer revient à identifier plus ou moins consciemment la partie qui est la plus chère aux yeux de la personne. Par exemple, celle qui se dit en amour semble indiquer une préséance de la composante passion (émotions) alors qu'une autre qui se dit en couple met l'accent sur la part d'engagement (cognitions).

Les notions de relation amoureuse et de rupture amoureuse ont été utilisées dans cette étude car, on le verra, les jeunes participants sont peu souvent mariés et plus souvent en union libre. Il aurait été possible d'utiliser également, et de manière appropriée, les notions de couple et de rupture de couple (ou conjugale). Cependant, celles-ci mettent l'accent davantage sur l'union, alors que les termes relation et rupture amoureuse mettent de l'avant les sentiments et autres composantes de l'amour identifiées jusqu'à maintenant.

#### **1.2.4 Parcours amoureux**

##### **Faire l'amour en huit étapes**

En considérant maintenant les composantes de l'amour, reste à savoir comment on « fait » l'amour, ou plutôt, comment il se construit, quelles en sont les étapes marquantes, les moments clés. Deux sources seront utilisées ici. D'abord, Tzeng (1992), qui présente un processus général du développement jusqu'à la dissolution d'une relation amoureuse, et ensuite, Lemieux (2003), qui propose une illustration de parcours amoureux à partir de récits de jeunes couples québécois.

Le modèle de Tzeng (1992) comprend huit étapes. Les deux premières (1-2) concernent les premiers contacts entre deux personnes qui apprennent à se connaître et développent une amitié. Les trois suivantes (3-4-5) constituent les étapes concrètes du développement de l'amour. Les trois dernières (6-7-8) sont celles du déclin amoureux et de la rupture.

1. *Étape des étrangers*. Les deux personnes sont neutres l'une face à l'autre. Lorsqu'elles sont ensemble, aucune des deux n'a de réactions ou de stimulation émotionnelle, psychologique ou physique.
2. *Étape d'amitié*. Les deux personnes commencent à se connaître et à se faire une impression positive de l'autre qui les incite à davantage d'échanges. Ce sont des moments amicaux plaisants passés ensemble. Bien que les personnes manifestent un regard positif pour l'autre, ils ne souhaitent pas nécessairement plus d'intimité.
3. *Étape d'attraction / désir*. L'une des personnes prend conscience de son attirance pour l'autre, devant des sensations physiques ressenties, par exemple (en lien avec l'apparence, la personnalité, les intérêts partagés, etc.). Même si la personne désirée peut sentir l'intérêt de l'autre, il n'y a pas toujours de réciprocité ou du moins une même intensité à ce moment. Cette étape est caractérisée par une projection idéalisée de l'amour sur l'autre, souvent identifiée par « tomber en amour » : « S'éprendre d'un être, c'est lui donner la permission de nous mystifier

avec notre consentement. La cristallisation de nos désirs sur une personne précise implique que nous la découvrons autant que nous l'inventons, au risque de l'embellir dans cette recreation » (Bruckner, 2010 : 97).

4. *Étape de romance*. Réciprocité et implication émotionnelle spontanée de chacun caractérise cette étape. Les deux s'identifient l'un à l'autre et interagissent de manière accrue : baisers romantiques, relations sexuelles, révélation de soi, intimité, exclusion d'autrui, etc. Selon Tzeng (1992), l'amour dans la littérature (et dans d'autres médias, notamment ceux de masse) est associé à l'étape de romance. La romance est une représentation collective et idéalisée de l'amour. En fait, la romance est le point culminant de l'implication physique et émotionnelle dans une relation, selon ce modèle. Cette étape est temporaire dans une relation amoureuse et conduit à un engagement plus profond et à long-terme ou encore à un retour aux étapes d'amitié ou d'étranger dans le cas d'une séparation. Néanmoins, cette étape semble à ce point l'idéal-type amoureux que lorsqu'elle se dissipe, bien des couples ou des amoureux vont se demander s'ils sont encore en amour, se séparer ou faire leur deuil de leurs idéaux amoureux.
5. *Étape de l'engagement* (cohabitation / mariage et union légale). La caractéristique distinctive de cette étape est son inscription dans la durée au contraire des deux étapes précédentes. L'engagement se manifeste par un partage de droits et responsabilités et peut ou non être formalisé. Par exemple par une union comme le mariage et la cohabitation avec signature d'un bail ou la contraction d'une hypothèque et le statut de conjoints de fait qui en découle. C'est également le moment du développement de « lieux communs » par l'attribution de tâches et de rôles en fonction d'un quotidien partagé (ex. : éducation des enfants, amis, activités, finances). À ce moment, l'engagement est la matérialisation positive de l'amour conjugal. Sa durée varie d'une relation à l'autre selon les attentes de chacun des partenaires, les normes sociales, l'histoire familiale, etc. (Tzeng, 1992).
6. *Étape de conflit* (déclin amoureux). Contrairement aux étapes du développement de l'amour (attraction, romance et engagement) où l'on se concentre sur les ressemblances, on constate ici une prise de conscience des différences, parfois minimes, entre les partenaires, qui implique un ajustement. Les conflits peuvent

survenir quand un ou les deux amoureux commencent à se concentrer sur ces différences, ce qui peut conduire à une forme de frustration ou d'hostilité qui limite les potentialités amoureuses.

7. *Étape de la dissolution de l'amour.* C'est une période de dégradation du lien amoureux qui peut advenir pour de multiples raisons comme les relations extraconjugales, des conflits persistants, un retrait de l'engagement en raison de projets différents (ex. : peur d'avoir des enfants), l'évolution de chacun des partenaires, etc. À ce moment, l'amour est de moins en moins présent même si les partenaires peuvent toujours être en couple. Comme l'illustre Tzeng (1992), les deux personnes partagent le même lit mais plus les mêmes rêves. La distance, le sentiment de vide remplacent le bonheur et l'excitation des premières étapes. On peut retrouver aussi des émotions de frustration (colère, arrogance, amertume) et ou d'inhibition (peur, honte, indifférence). Comme le mentionne l'auteur, à moins d'un revirement, la dissolution de l'amour conduit à la séparation.
8. *Étape de la séparation / rupture / divorce.* Cette étape de la déliaison est celle de l'engagement amoureux avec un retrait de l'énergie et des buts investis dans la relation. La dissolution est souvent liée aux stressors dans la relation et, en ce sens, peut être plus ou moins anticipée ou soudaine. Les différents niveaux d'engagement (amoureux, parental, etc.) peuvent être plus ou moins affectés selon le cas. Si la rupture, la séparation ou le divorce officialisent la fin de la relation, ils peuvent ou non coïncider avec la dissolution de l'amour. La persistance du sentiment amoureux au-delà des unions se constate dans le remariage, dans les pauses que peuvent prendre les partenaires pour réfléchir à l'amour envers l'autre ou encore dans les liens entretenus entre deux ex-partenaires qui ne se conçoivent plus comme un couple mais qui s'aiment encore. Cela est sans compter les situations où l'un des partenaires aime toujours son ancien amoureux.

Différents auteurs se sont intéressés aux étapes de l'attraction / désir et de romance qui correspondent à la naissance de l'amour. Alberoni (1980), devant le manque de mots ou l'anglicisme « tomber en amour – *falling in love* » pour parler de ces premiers balbutiements amoureux, a développé la notion d'amour naissant, aussi parfois appelé s'énamourer dans l'ancien français ou *innamoramento* dans la langue de l'amour (italien). Dans le langage populaire on parle de coup de foudre pour désigner un amour né quasi spontanément, sans connaître plus qu'il ne faut l'autre personne, bien que cela ne soit

finalement peut-être pas si commun (Lemieux, 2003). Quoique le coup de foudre puisse aussi survenir plus tard, dans une relation d'amitié par exemple, comme un déclic ou un éclair de compréhension (Lemieux, 2003). D'un point de vue sociologique, ces étapes, qu'Alberoni (1980) titre de choc amoureux, constituent, selon lui, l'« état naissant d'un mouvement collectif à deux ». Les voies de l'amour naissant revêtent les mêmes apparences que les grands mouvements révolutionnaires, notamment par les transformations majeures de la vie qu'elles impliquent, mais aussi par l'émergence de sentiments de solidarité, de joie de vivre, de renouveau, de forces libérées, sentiment enfin que plus rien ne sera jamais pareil!

Cette étape de la romance et ensuite celle de l'engagement constituent le point tournant d'une relation qui advient relation amoureuse ou couple par sa proclamation. En d'autres termes, une première étape de formalisation de l'amour survient lorsque les amoureux se disent et se conçoivent en couple ensemble. On se représente mal une relation où un seul des partenaires se dit en couple avec l'autre! Cela reprend la thèse de la performativité des identités et des relations explicitée plus loin (cf. chapitre sur les paradigmes). À ce moment précis, nommer revient à créer, comme dans l'expression : « Je vous déclare mari et femme » où chaque amoureux, comme leur union, change instantanément de statut. C'est en quelque sorte la genèse, le mythe fondateur du couple, alors qu'une seconde étape de formalisation est celle de l'engagement décrite par Tzeng (1992).

En somme, ce modèle est une représentation simplifiée de la réalité complexe de l'amour. L'auteur nuance l'apparente hiérarchie des étapes présentées. Les étapes peuvent se vivre plus ou moins rapidement. Par exemple, même s'il est peu fréquent (Lemieux, 2003), il se peut que deux personnes passent en un très court laps de temps de l'étape d'inconnus à celle de l'attraction et de la romance, sans demeurer longtemps à l'étape de l'appréciation et de l'amitié. Ensuite, certains couples peuvent demeurer à un même stade. Par exemple, l'amour compagnonnage (intimité et engagement selon le modèle du triangle de l'amour) peut se voir comme l'étape de l'engagement départie de sa composante passionnelle. Un couple peut passer à travers différentes formes amoureuses selon les étapes traversées. Par exemple d'une relation d'amitié (composante de l'intimité seule) à

une romantique (intimité et passion) à une d'amour plein (intimité, passion et engagement). Autant de variantes sont possibles selon les situations. Ce qui ne veut pas dire que les couples vont tous passer à travers les huit étapes présentées. Tous n'atteindront ni ne se maintiendront à l'étape cinq, relation idéale et pleinement satisfaisante, dans les sociétés occidentales hypermodernes à tout le moins.

À la suite de ces réflexions sur l'amour et de ses composantes, de même que des modèles explicatifs de leurs déroulement, il est proposé dans la prochaine section d'illustrer le parcours amoureux à partir des résultats d'une recherche de Lemieux (2003) qui présente une étude réalisée auprès de jeunes couples québécois.

### **Tendances dans la construction amoureuse de jeunes couples au Québec**

Les résultats de cette étude s'inscrivent dans la même veine que le modèle générique de Tzeng (1992). Lemieux (2003) abonde dans le même sens que lui lorsqu'elle souligne que l'attention accordée à la cohabitation en tant que marqueur conjugal occulte une part importante des processus intrinsèques à la coconstruction d'une relation intime et amoureuse (ex. : choix du conjoint). Elle s'est intéressée notamment aux rites de passage contribuant à l'institution du couple comme cellule sociale mais aussi au sens donné par les couples à leur union. L'étude porte sur les histoires racontées en duo de 35 couples, âgés entre 20 et 35 ans, mariés ou qui cohabitent et qui se conçoivent comme un couple. L'auteure relève des indicateurs développementaux similaires à Tzeng (1992) et s'attarde aux moments de rencontre, au couple avant la cohabitation, à la cohabitation et au sens investit dans la formalisation de l'union (mariage, fiançailles, bague, etc.).

La rencontre des partenaires se fait souvent à partir d'un terrain commun qui permet le développement d'une relation de proximité. Par exemple, la plupart se sont connus à l'école, au travail ou par des amis communs. L'auteure constate que les amoureux ont souvent un souvenir différent des débuts de leur histoire, voire « deux rythmes différents de la conscience amoureuse » (Lemieux, 2003 : 65). Leurs parcours ne sont pas toujours linéaires, parfois les premières fréquentations sont entrecoupées d'autres relations. Tous ces couples en devenir ne passent pas du premier coup les étapes explicitées par Tzeng (1992), par exemple de l'attraction, à la romance, à l'engagement. Certains peuvent passer en ce sens de l'attraction, à la romance pour revenir à l'attraction, voire à l'amitié s'ils développent une autre relation à ce moment. L'amour naissant, pour reprendre

Alberoni (1980), est souvent ambigu : « si un des deux se découvre vite intéressé ou se dit touché par la foudre (un thème en réalité minoritaire dans ces récits), celui qui se dit le premier attiré fait ensuite certains gestes pour susciter l'intérêt de l'autre » (Lemieux, 2003 : 65). Le passage de l'amitié à l'amour ne coule pas de source et la conscience de cette possibilité requière un changement de contexte ou un évènement singulier.

Pour ces jeunes, le couple se construit la plupart du temps à travers une intimité amoureuse qui prend plusieurs mois mais souvent davantage à se réaliser. Les rencontres d'un soir qui se concrétisent par une relation sexuelle et mènent rapidement à une cohabitation sont rares. On parle ici d'une entrée dans la conjugalité qui s'inscrit dans la durée des échanges mais aussi dans la romance. Cela se fait le plus souvent de manière antécédente à la cohabitation car plusieurs souhaitent protéger leur lien amoureux des aléas du quotidien : « En fait, la plupart des couples interrogés se sont donné un temps d'attente pour se donner les bases matérielles de cette vie à deux ou pour être sûrs de franchir l'étape de la mise en ménage sans mettre en péril un lien conjugal encore neuf ou fragile. Des échecs antérieurs ou les rumeurs et opinions sur la difficulté de cohabiter en incitent quelques-uns à repousser l'échéance » (Lemieux, 2003 : 68). D'autres motifs pour repousser l'échéance de la cohabitation sont des moyens financiers limités, trouver un emploi, réaliser un projet d'études ou de voyage, régler des problèmes personnels (comme une précédente rupture amoureuse), etc. Parfois, un ou les deux partenaires habitaient chez leurs parents pendant le début de la relation (six couples sur 35 dans l'étude) mais plus souvent, ils étaient en cohabitation avec des colocataires. Dans les deux cas, cela implique une réorganisation des relations avec l'entourage. Pour ceux qui étaient chez leurs parents, cela se vit bien s'ils sentent une liberté dans la possibilité d'y vivre leur intimité, ils y voient dans ce cas essentiellement les bénéfices d'avoir un espace à occuper sans ressentir les obligations et responsabilités quotidiennes (selon le cas : tâches ménagères, etc.). Certaines filles mentionnent l'interdiction de vivre une relation et une intimité amoureuse sous le toit parental alors qu'elles peuvent dormir chez leur amoureux, les parents évoquant la protection de leur vie privée et leur pudeur.

L'étape de cohabitation se distingue par une présence quotidienne à l'autre alors que la

relation était auparavant sporadique mais intense. Alors que certains voient l'exclusivité sexuelle comme le critère fondateur de leur couple, la cohabitation est pour la majorité l'indicateur le plus apparent de leur engagement. Ce nouveau partage de l'intimité est à ce point un signe d'engagement que certains comparent leur appartement à un mariage. La cohabitation est une forme importante d'officialisation du lien amoureux tout comme les fiançailles qui surviennent souvent au début de l'aménagement en commun (14 couples sur 35 ici). En effet, bien que la majorité des jeunes qui se marient s'étaient fiancés, plusieurs qui ne se sentent pas prêts au mariage ou même qui se questionnent à ce sujet le font pour montrer à l'entourage tout le sérieux de leur union. Ces derniers se fiancent d'ailleurs plus souvent seuls et en secret, dans un lieu symbolique (Lemieux, 2003).

Alors que certains ont critiqué le mariage d'amour (Bruckner, 2010), le mariage demeure un signe d'engagement et une recherche de romance. Il préserve un sens recherché par plusieurs couples, particulièrement par les femmes, pour le faste de sa cérémonie et son romantisme. Par ailleurs, le mariage est toujours associé à la famille restreinte et élargie, même dans le cas de mariage civil : « C'est pour affirmer l'existence de leur couple ou pour obtenir un prêt d'études que des étudiants ont recouru à un mariage civil dont la célébration à caractère juridique leur est apparue dénuée de romantisme mais non de sens. Civil ou religieux, le choix du mariage émerge de la vie en commun, de la recherche d'une forme d'engagement projeté dans l'avenir » (Lemieux, 2003 : 72).

Ce qui se remarque dans les histoires de ces couples est le caractère réflexif et la renégociation des formes amoureuses et les moments pour les actualiser (ex. : mariage, avoir des enfants). Lemieux (2003 : 72) constate la difficulté pour ces jeunes de concilier : « non seulement le travail et la famille mais les aspirations et les rêves de l'un et de l'autre concernant la vie conjugale ». Ces jeunes démontrent un travail sur eux-mêmes et une constante réflexion sur leurs relations, espoirs et rêves. Les résultats de Lemieux (2003) sont cohérents avec le modèle de Tzeng (1992) concernant le développement graduel des relations et le point tournant de l'étape de l'engagement officiel à travers des rituels comme le mariage et la cohabitation. Ces histoires de jeunes couples québécois sont aussi des exemples du caractère indéterminé des relations amoureuses « dans un monde où les étapes ne sont pas fixées d'avance mais sont construites au fur et à mesure par les protagonistes au moyen de beaucoup de paroles échangées, de discussions qui mettent de l'avant leurs propres situations, leurs propres désirs et se font donc au prix de



beaucoup d'efforts » (Lemieux, 2003 : 73). On constate le besoin de produire à deux une histoire commune pour donner un sens à la relation et l'inscrire dans le temps. En d'autres termes, ces couples se font exister et reconnaître par des rituels variés et symboliques et à travers des itinéraires singuliers : « Certains fêtent les débuts de la rencontre, poétisent le lieu ou des moments de leur vie en ménage ; d'autres formulent des projets, rêvent d'enfants à venir. Quelques-uns vivent cette étape dans l'isolement ; d'autres redéfinissent leurs liens aux amis, aux familles qui les ont vus naître. Certains échangent des anneaux, célèbrent des fiançailles, et parfois un mariage » (Lemieux, 2003 : 75).

Maintenant que beaucoup a été dit sur l'amour, ses composantes, son déroulement : que sait-on de l'amour chez les jeunes hommes d'aujourd'hui ? Pour quelles raisons s'engagent-ils dans des relations amoureuses ? Comment s'y engagent-ils ? Quel est le sens véritable de l'amour et de ses formes ? En d'autres termes, et par conséquent, qu'est-ce qui est en jeu lors d'une rupture amoureuse actuellement ?

### **1.2.5 Les mâles amours**

---

Hommes et femmes ont des rapports et représentations différentes de l'amour et de l'intimité (Dulac, 2003). L'intimité est depuis longtemps (déjà avec l'amour courtois) un champ d'intérêt et de pratiques associé au monde des femmes et est abordée, comme ses corollaires (amour, passion, engagement, etc.), à partir des styles féminins (ex. : expression des émotions, révélation de soi). Pour certains, les recherches sur l'intimité et l'amour peuvent être biaisées (Swain, 1989; Swain, 1992 dans Dulac, 2003).

Dans le champ scientifique et historique mais aussi populaire, le portrait de l'intimité masculine est très sombre. Il suffit de penser dans la culture populaire à toutes ces émissions et films récents (ex. : *Québec-Montréal*, *Horloge biologique*, *Les invincibles*) ou encore à des romans (*Un petit pas pour l'homme* de Stéphane Dompierre, *Carnets de naufrage* de Guillaume Vigneault, *L'amour dure trois ans* de Frédéric Beigbeder, *Le principe du geyser* de Stéphane Bourguignon, etc.) qui soulignent la peur de l'engagement, de la cohabitation à la parentalité ; la sexualisation de l'amour ; l'égocentrisme ; les relations extraconjugales ; le mutisme ; l'indifférence ; les désillusions

et autres incapacités relationnelles souvent attribuées de manière stéréotypée aux hommes et particulièrement ici aux plus jeunes. Ces productions ont toutes comme thèmes communs l'amour, l'intimité et la rupture amoureuse. Bien qu'elles puissent être vues comme des critiques sociales, des satires, elles illustrent ce que d'autres identifient comme la thèse du déficit de l'intimité masculine (Dulac, 2003). Une intimité qui se définit par les manques des hommes, tout ce que supposément ils ne savent pas faire ou qu'ils feraient mal car cela ne serait pas dans leur prétendue nature profonde ! Si la société contemporaine est appelée par Lipovetsky (1983) « l'ère du vide », 30 ans plus tard on constate, à l'instar de ces images sociales, une « ère du vide intime » chez les hommes de l'Amérique du Nord (Dulac, 2003). Or, il est essentiel de voir au-delà des stéréotypes pour comprendre la subjectivité des hommes à partir de leurs points de vue (Dulac, 2000). Deux constats sont clairs ici : leur rapport à l'intime est largement objectivé et l'intimité renvoie les hommes, et particulièrement les jeunes adultes, au cœur de la double contrainte identitaire explicitée plus tôt qui devient une double contrainte relationnelle.

### **Objectivation de l'amour**

Une plus grande objectivation de l'amour que dans les sociétés traditionnelles et modernes est bien documentée dans nos sociétés contemporaines (Dagenais, 2000). L'amour est devenu, en partie, un produit de consommation qui se magasine et dont on peut se départir quand il ne convient plus, ou encore un médium, un moyen pour s'épanouir, être heureux, exister. L'objectivation de l'intime et de l'amour chez les hommes prend une forme encore plus tangible. Pour bien des hommes, l'expression de leur amour et affection pour l'autre passe par sa matérialisation : par des cadeaux, par des services instrumentaux (rénovations de la maison, etc.) ou encore par la sexualité, et moins par des mots. Cela est cohérent avec les modes de communication masculins qui s'incarnent par des gestes et des actions concrètes (Dulac, 2001) :

Le message, le moyen et la fin sont emmêlés. Pour les hommes, la sexualité (acte sexuel) est l'expression et le substitut de l'intimité. Ils utilisent la sexualité comme échange émotionnel et confondent amour, sexualité et intimité. La sexualité équivaut alors à un dévoilement, comme si la mise à nu du corps équivalait à celle de l'âme. C'est à la fois la mesure et le moyen, mais c'est aussi un obstacle au développement de l'intimité (Dulac, 2003 : 25).

Un effet de cette sexualisation de l'intime, conjuguée à la norme hétérosexiste, est de restreindre l'intimité entre hommes. De nombreux hommes rapportent que leur seule

confidente est leur conjointe (Dulac, 2003), ce qui peut avoir des impacts majeurs lors d'une rupture amoureuse, ils sont plus isolés. Cette relation des hommes à une intimité objectivée n'est pas cohérente avec les modèles de l'amour présentés plus tôt. Par exemple, pour reprendre le triangle de l'amour et ses composantes, les hommes ont une peur de l'engagement, un rapport sexualisé et distant à l'intimité et expriment peu leurs émotions. Cela pose des enjeux majeurs dans un rapport amoureux qui se compose de ces trois dimensions. Les hommes ont-ils un problème avec l'amour ? La seconde caractéristique de l'intimité et de l'amour au masculin est éclairante à ce sujet.

### **Amour sous contraintes**

La double contrainte explicitée dans la section sur les masculinités se comprend comme la contrainte sociale et intériorisée ressentie par les hommes pour qu'ils se conforment à deux représentations de la masculinité qui apparaissent contradictoires. Par exemple, l'écart entre devenir un homme « vrai » en association avec un être authentique, connecté à son intériorité, plutôt qu'un « vrai » homme, en référence à ceux qui adhèrent davantage aux normes de la masculinité traditionnelle (Phaneuf, 2009). Cette contrainte s'applique dans la sphère intime entre une masculinité dite romantique et une masculinité hégémonique (Allen, 2007) : être fort, ou au contraire être doux, être autonome ou en relation, exprimer son affection ou être stoïque, etc. Les jeunes hommes sont sensibles à cette contrainte, l'adolescence et des débuts de l'âge adulte étant très importants dans la construction d'une identité genrée, qui s'élabore largement à travers les premiers échanges amoureux et intimes qui surviennent à la même période, tout comme les représentations de l'amour et de la sexualité sont influencées par l'identité de genre en retour. En effet, les garçons vivent leur première relation amoureuse vers l'âge de 17 ans, en moyenne (Regan, Durvasula, Howell, Ureño, et Rea, 2004).

De manière générale, au contraire des jeunes femmes, les jeunes hommes semblent au premier abord peu intéressés par l'amour, à tout le moins dans sa version romantique et non sexuelle, et ce, même quand on les interroge sur le sujet (Gilmartin, 2007; Korobov, 2009). Leurs discours sur leurs relations amoureuses teintées d'indifférence et de désinvolture contredisent la réalité de leur quotidien et les comportements qu'ils posent :

faire des sorties avec des femmes sans relation sexuelle, passer du temps avec leurs amoureuses et penser tout autant à leurs relations (Gilmartin, 2007). Dans une étude au cours de laquelle de jeunes hommes étaient invités à parler sur des sujets de leur choix pendant dix minutes, plus du tiers (36%) des conversations portaient sur les relations amoureuses et la romance (Korobov et Thorne, 2006). Cette apparente contradiction et ces attitudes seraient leur manière de réagir devant cette pression paradoxale de l'intimité masculine.

En général, les jeunes hommes réagissent de manière toute aussi ambiguë par une mise à distance en même temps qu'une recherche de proximité dans leurs relations amoureuses (Allen, 2007; Gilmartin, 2007; Korobov et Thorne, 2006), phénomène représenté par l'expression de Lynch et Kilmartin (1999 dans Tremblay et L'heureux, 2010) « ni trop proche, ni trop loin ». Comme si l'intimité menaçait leur virilité, alors que l'engagement menaçait leur liberté et leur autonomie. En d'autres termes, un rapport privilégié au soi intime menace le soi statutaire (de Singly, 1996). Ce n'est pas que les jeunes hommes n'aiment pas l'amour, mais ils s'y sentiraient menacés dans la performance de leur identité d'homme. Les attitudes qu'ils adoptent (désinvolture, indifférence, arrogance) leur permettaient d'être à la fois amoureux et homme (Gilmartin, 2007; Korobov, 2009). On peut se demander si ces jeunes hommes ne réagissent pas de la même manière à la suite d'une rupture amoureuse. Néanmoins, cela est la manière qu'ont plusieurs de construire et d'incarner leur identité, leur rôle masculin en négociant avec des exigences contradictoires de genre (Korobov et Thorne, 2006) mais aussi avec les pressions de s'inventer soi-même dans une société du choix et des possibles, toujours avec les doutes, la pression et l'anxiété qui accompagnent ce processus incertain. D'autres voies seraient aussi utilisées par les jeunes hommes pour négocier cette double contrainte amoureuse. Certains s'inscriraient en contradiction avec les modèles émergents en essayant de reproduire à l'échelle individuelle toute une représentation traditionnelle de la masculinité. Ils adopteraient des pratiques machistes à l'extrême tant dans leur discours que dans leurs actes, restaurant du coup leur identité d'hommes virils. D'autres s'effaceraient littéralement, disparaîtraient, voire se tairaient (Seidler, 2006) ou seraient désillusionnés, désenchantés par l'insaisissable genre masculin. Enfin, certains peuvent adopter une masculinité en devenir, à renouveler (ex. : masculinité romantique) (Allen, 2007). Sur ce dernier point, Seidler (2006) souligne le besoin de présenter de nouvelles formes d'intimité et d'amour comme faisant partie d'un processus de transformation des

masculinités.

À ce titre, en général, les jeunes sont différents des plus âgés car ces derniers ont répondu aux défis des femmes et des débuts du féminisme en se centrant sur leurs relations avec les femmes alors que les jeunes hommes se centrent sur les contradictions et les tensions dans leur expérience singulière d'hommes (Seidler, 2006). Les jeunes hommes rechercheraient une intimité qui leur permette d'exposer leurs vulnérabilités et d'entretenir des relations de proximité. Ils chercheraient à négocier des relations qui correspondent à leurs besoins et désirs changeants. Par exemple, ils souhaiteraient définir leur vision de la famille, du couple, de l'amour. Ils désireraient les relations sexuelles mais seraient incertains de leur rapport à l'intimité qui peut être une menace aux frontières du soi. Pour Seidler (2006), l'association toujours présente entre masculinité et autocontrôle peut mener les jeunes hommes à se sentir menacés par les incertitudes de leurs désirs, rendant l'amour et ses corollaires inquiétants, risqués. Peut-être en est-il de même pour le rapport des hommes avec la rupture amoureuse...

### **1.3 LA RUPTURE AMOUREUSE**

La rupture amoureuse est le cœur de ce projet de recherche. L'expérience vécue et spécialement les impacts et l'adaptation à la rupture seront situés selon leur compréhension scientifique qui est passée d'une indifférenciation, à une différenciation selon le genre et à une spécification aux singularités masculines. Sur ce dernier point, les impacts et l'adaptation des hommes à la rupture seront explicités, de même que les différents facteurs qui peuvent les influencer. Une réflexion sur le passage d'une logique de l'ajustement à une logique de l'expérience subjective et signifiante sera proposée, et suivie par la présentation de différents modèles explicatifs de la rupture.

Comme pour l'amour et ses incarnations relationnelles, on retrouve dans le langage populaire et scientifique un nombre impressionnant de manière de nommer la fin d'une relation amoureuse. Le choix des termes réfère à la nature des liens (ex. : divorce pour parler de la fin du mariage). On le verra plus loin, à d'autres moments, cela parle du sens qui était investi dans la relation mais aussi de celui donné à la rupture elle-même. Pour le

moment, les termes utilisés dans ce projet sont ceux de rupture amoureuse (ou de couple) ou de séparation car ceux-ci correspondent à l'utilisation qu'en font les jeunes participants à la présente étude et qui n'étaient pas mariés. Le terme de divorce est utilisé dans cette section à certains endroits par souci de refléter les premières études réalisées dans ce domaine qui se sont intéressées à la fin du mariage.

La rupture amoureuse peut se dérouler de manière plus ou moins difficile selon les contextes et les individus, certains s'adaptent rapidement alors que d'autres éprouvent davantage de difficultés (Amato, 2000). De manière générale, il est pertinent de mieux comprendre la rupture amoureuse car elle demeure depuis des années l'une des trois expériences de vie les plus stressantes que l'on peut vivre avec la mort du conjoint et le divorce (Gorwood, 2004; Holmes et Rahe, 1967). Il faut se rappeler qu'en plus des impacts négatifs liés à la séparation, plusieurs impacts sont positifs (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Devant la coexistence de multiples configurations amoureuses et conjugales, dont certaines très récentes, on peut poser l'hypothèse que la rupture amoureuse se vit maintenant de plusieurs manières. Surtout que plus d'une union actuelle sur deux se termine par une rupture (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009).

Cela pose la question des unions libres, des relations dont on peut penser qu'elles sont plus fragiles ou du moins éphémères et qui sont plus sujettes à se terminer par une rupture amoureuse. Enfin, on connaît toujours trop peu et trop mal la rupture vécue par les adultes, particulièrement telle qu'elle est vécue pas les hommes, dont les plus jeunes.

### **1.3.1 Indifférenciation de la rupture amoureuse**

La variable de genre n'est pas utilisée avant les années 1960-1970 dans les études en sciences sociales. Les études sur le divorce en sont un bel exemple. À noter que les études sur les transitions familiales ont longtemps reposé sur la compréhension du divorce et non de la séparation, comme la plupart des couples étaient mariés et avaient des enfants. Cela a bien changé depuis, on s'intéresse maintenant à la rupture dans une perspective de la conjugalité et du rapport à l'intime. Avant cette période, le divorce est considéré comme un phénomène qui se vit de manière indifférenciée et donc similaire pour tous, que l'on soit un homme ou une femme (Baum, 2003). L'étude de Goode réalisée à la fin des années 1940 est éloquente à cet égard (Goode, 1956). Les participants de son étude sont toutes des jeunes femmes et si l'échantillon présente des

caractéristiques distinctes, l'analyse des résultats qui est faite demeure générale. En ce sens, l'indifférenciation dans ces études ne tient pas aux participants interrogés mais bien à une généralisation qui est faite des résultats obtenus. Ce traitement non spécifique des réalités rejoint le point de vue de Dulac (1998), selon lequel les hommes furent peu considérés dans les études sur la famille et les transitions familiales, si ce n'est comme des groupes témoins. Il a fallu attendre la naissance du champ de recherche sur les hommes et les masculinités dans les années 1970-1980 pour que les hommes soient abordés comme sujets et acteurs. À la lecture de la recherche de Goode, on peut ajouter qu'il en fut probablement de même pour les femmes avant les années 1960-1970, période d'émergence du féminisme moderne. Néanmoins, un thème tout aussi universel se dégage de cette approche, que l'on pourrait qualifier d'indifférenciée du divorce, soit le processus d'ajustement.

L'ajustement demeure au cœur des études sur le divorce depuis les tous débuts. L'ajustement peut se définir simplement comme un processus impliquant un ensemble de stratégies plus ou moins conscientes qui sont mises de l'avant afin de s'adapter à différentes situations stressantes (Dictionnaire de la psychologie, 1997). Certains auteurs parlent de stratégies de *coping* (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009), d'autres de stratégies d'adaptation (Lazarus et Folkman, 1984). C'est ce second terme qui est utilisé ici en cohérence avec le modèle explicatif retenu. Deux facettes ont été particulièrement explorées : le stress et les stratégies d'adaptation. Kressel (1980) distingue les sources psychologiques de stress de celles qui sont non psychologiques. Les sources psychologiques incluent les blessures narcissiques, le sentiment de ne plus être aimable et la détresse de séparation, alors que les changements de résidence, de travail, de tâches à accomplir, de revenus et dans les contacts avec les enfants sont des exemples de sources non psychologiques de stress. D'autres auteurs comme Berman et Turk (1981) s'intéressent pour leur part aux problèmes vécus et aux stratégies d'adaptation utilisées. Ces derniers relèvent six types de problèmes : les contacts avec l'ancien-ne époux-se ; les interactions parents-enfants ; les relations interpersonnelles ; l'isolement ; les problèmes pratiques (de la vie quotidienne) et les soucis financiers. Ils mentionnent autant de stratégies d'adaptation : les activités sociales ; l'apprentissage ; la compréhension

personnelle (prise de conscience); l'expression des émotions; l'autonomie (développement); et les activités dans la maison et familiales. Au-delà des problèmes et des stratégies, l'ajustement est abordé comme un processus de changement impliquant différentes tâches à accomplir (Wallerstein et Blakeslee, 1989; Wallerstein et Kelly, 1980).

Dans la suite de son ouvrage fondateur de 1980, *Surviving the breakup*, dans lequel elle s'intéressait à l'ajustement des enfants et des parents au divorce, Wallerstein (1989) mentionne sept tâches psychologiques à réaliser à la suite d'une séparation : terminer le mariage ; faire le deuil des pertes, par exemple les rêves et espoirs non réalisés dans la relation ; se retrouver, en développant un nouveau sens de soi, de son identité ; résoudre ou contenir les passions, comme lors du remariage de l'ex-conjoint ou en cas d'inégalité financière ; s'aventurer à l'extérieur, en essayant de nouer de nouvelles relations au travail et avec l'autre sexe ; reconstruire, c'est la tâche psychologique et sociale centrale dont le but est de créer une nouvelle relation meilleure que la précédente ; et aider les enfants dans leurs propres tâches, comme de comprendre la rupture, de composer avec la perte, la colère, la culpabilité, et d'accepter la permanence du divorce. Kressel (1980) et d'autres plus tard (Audet, Brousseau, Lavallée, Tremblay, et Saint-Pierre, 2006; Baum, 2003) relèvent des étapes que rencontrent les individus (déli, deuil, colère, réajustement) et les couples (période avant la décision du divorce, période de décision, période de négociation, période de rééquilibrage) lors d'un divorce. Le développement des connaissances sur les problèmes, les stratégies d'adaptation et le processus d'ajustement au divorce permet l'élaboration de modèles explicatifs.

Comme le mentionne Baum (2003), bien que ces études sur les problèmes et les stratégies d'adaptation abordent de manière générale le divorce, elles présentent des résultats différenciés entre les enfants et les adultes mais aussi entre les hommes et les femmes. L'accumulation de ces résultats a conduit à la réalisation de différentes études comparatives entre les hommes et les femmes, qui correspondent à l'émergence d'analyses différenciées selon le sexe et ensuite le genre. On constate depuis des différences dans la manière de vivre la rupture selon que l'on soit une femme ou un homme (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009).

### **1.3.2 Différenciation selon le sexe et le genre**

Dès les années 1970, certains auteurs s'intéressent aux relations entre les rôles de genre,



le statut marital et la santé mentale. Dans une analyse des écrits sur la question, Gove (1972) remarque que le fait d'être marié ou non aurait des répercussions sur la santé mentale des individus. Cette approche différenciée du divorce selon le genre utilisée par Gove, mais également par d'autres tels que Hetherington et ses collègues (1976), demeure marginale dans les écrits sur la famille avant les années 1980. Une des premières études du divorce différenciée selon le genre est celle d'Albrecht (1980). Les femmes y rapportent une expérience plus négative que les hommes. L'auteur n'explique pas ces résultats mais pose l'hypothèse que les femmes ont plus de difficultés à accepter l'échec de la relation, alors que les hommes sont favorisés par de meilleures conditions économiques après la séparation. Des différences sont relevées dans le partage des biens, la participation sociale et les revenus, favorisant les hommes. Une dernière différence est le stress associé au divorce, que les femmes vivent davantage dans la période précédant la séparation alors que les hommes le vivent après la rupture. Ce thème est relevé dans d'autres études avec des résultats similaires et est associé non pas au sexe mais plutôt à l'initiateur de la séparation (Audet et al., 2006; Bloom, Asher, et White, 1978; Colburn Jr., Lan Lin, et Moore, 1992; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Ainsi, les femmes sont initiatrices du divorce dans la majorité des cas (de 66% à 80% des cas selon les études). Cela explique pourquoi elles vivent le stress avant la séparation, alors qu'elles sont dans la période anxiogène de prise de décision (Baum, 2003). On distingue même le divorce au masculin ou au féminin (*His or Her Divorce ?*) sur la base de la personne qui initie la rupture, l'expérience du divorce en serait influencée dans sa totalité (Kalmijn et Poortman, 2006). On constate des distinctions importantes en ce qui a trait aux vulnérabilités respectives des hommes et des femmes à la détresse psychologique en cas de divorce. Les premiers seraient plus vulnérables à une altération de leur réseau social et les dernières le seraient sur les conditions matérielles (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Gerstel, Riessman, et Rosenfield, 1985).

Ces études confirment toutes la présence de différences significatives entre les hommes et les femmes dans la manière de vivre le divorce et la séparation. Cependant, des contradictions apparentes sont manifestes, attribuant davantage de difficultés aux femmes dans certains cas et aux hommes dans d'autres. Sans vouloir faire l'apologie de la

différence, trois facteurs expliquent cela : les méthodologies, le paradoxe des hommes dominants et vulnérables et le manque d'intérêt accordé à la subjectivité masculine. Ces contradictions sont d'abord liées aux méthodologies. Ces différences sont entre autres attribuables au moment où les hommes et les femmes sont interrogés. Par exemple, une étude réalisée avant ou près du moment de la séparation pourrait en arriver à la conclusion que les femmes sont plus affectées que les hommes par le divorce, alors qu'une autre menée deux mois ou plus après la rupture pourrait en tirer des conclusions contraires. Un second argument est un manque de sensibilité des instruments de mesure ou des chercheurs aux caractéristiques masculines. Les indicateurs habituels de bien-être psychologique ne seraient pas toujours adaptés aux hommes (ex. : mesure de l'estime de soi, dépression) (Shapiro et Lambert, 1999). Par exemple, un homme dépressif peut ne pas présenter les symptômes classiques (pleurs, apathie) mais d'autres qui ne sont pas mesurés par les instruments classiques ou détectés par les personnes concernées (être en colère, demeurer dans l'action) (Tremblay et al., 2007). Un dernier argument méthodologique est celui du biais optimiste présent chez plusieurs hommes, qui aurait pour effet d'amoindrir les difficultés, par souci de correspondre aux caractéristiques associées à la masculinité hégémonique (force, indépendance, etc.) (Cloutier et al., 2005).

En second lieu, ces contradictions sont attribuables à l'organisation patriarcale des sociétés et à la notion d'« arrangement de genre » (*gender order*) (Connell, 1998, 2003). La reconnaissance des difficultés vécues par les hommes est peu légitimée, contrairement aux difficultés et vulnérabilités des femmes et des enfants. Cela peut justifier que certaines études ignorent les problèmes des hommes. Par exemple, les difficultés économiques à la suite du divorce concerneraient davantage les femmes, alors que les difficultés sociales seraient l'apanage des hommes (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Gerstel et al., 1985). Or, le fait que ces difficultés touchent particulièrement certaines personnes n'implique pas qu'elles n'en concernent pas d'autres. Constatant que le mariage a des effets positifs sur les revenus des hommes, certains auteurs démontrent ainsi les effets négatifs du divorce sur la carrière et les ressources financières de ceux-ci (Kalmijn, 2005). Ce paradoxe entre les privilèges et la domination des hommes en comparaison avec leurs vulnérabilités est d'ailleurs un enjeu à reconnaître. Domination et vulnérabilité ne sont pas incompatibles mais peuvent bel et bien être complémentaires, sachant que la recherche de dominance conduit souvent à l'apparition de vulnérabilités (Cloutier, 2004; Perrault, 1990). En ce sens, la société patriarcale est à la fois profitable et nuisible aux hommes, bien qu'elle

demeure encore davantage néfaste pour les femmes. Cela est le cas dans les sociétés et pays traditionalistes, où les relations entre les hommes et les femmes demeurent inégalitaires. Des études s'intéressant au divorce à travers le monde, notamment en Israël (Savaya et Cohen, 2003) et en Inde (Amato, 1994), démontrent comment les femmes sont stigmatisées et affectées plus que les hommes par le divorce et ce, particulièrement en regard des conditions matérielles et financières. Cependant, peu de connaissances sont disponibles sur l'expérience vécue à partir du point de vue de ces hommes eux-mêmes.

Ces contradictions sont également une conséquence du manque de considération accordée à la subjectivité des hommes dans les études sur la famille et les transitions familiales (Dulac, 1998). Même lorsque cette attention est accordée aux hommes, leurs discours demeurent suspects et peu crédibles (Dulac, 2000). D'ailleurs, la combinaison des résultats différenciés selon le genre avec les besoins en matière de subjectivité des hommes légitime le développement de la troisième dimension relevée ici en ce qui a trait à l'expérience de la rupture amoureuse : les spécificités masculines.

### **1.3.3 Spécificités masculines : impacts, adaptation, facteurs d'influence et sens**

Comme ce fut le cas pour les enfants et les femmes, les spécificités des hommes sont abordées sous l'angle du processus d'ajustement à la suite de l'annonce de la rupture (voir tableau 4). Pour bien comprendre le processus d'ajustement de la rupture amoureuse chez les hommes, il importe de s'attarder tant aux impacts de la séparation qu'aux stratégies d'adaptation que ceux-ci mettent de l'avant pour le vivre du mieux possible.

#### **Impacts**

La rupture amoureuse implique des impacts et une réorganisation à divers niveaux : l'organisation du quotidien, les ressources financières, le lien avec les enfants et l'exercice du rôle paternel, les relations sociales et les liens avec l'ex-partenaire. En fait, même l'identité doit être redéfinie, sans compter une gamme d'émotions avec lesquelles les hommes en rupture composent et d'autres effets sur leur santé et leur bien-être.

#### **Organisation du quotidien**

Les impacts sur l'organisation du quotidien sont identifiés dans les premières études s'intéressant au vécu des hommes séparés dans les années 1970 et 1980 (Berman et Turk, 1981; Hetherington et al., 1976; Jordan, 1988; White et Bloom, 1981). Dans l'une des premières études sur la question, Hetherington et ses collègues (1976) y incluent les problèmes associés à une forme de désorganisation des habitudes de vie : manger à des heures irrégulières et souvent hors de la maison, être aux prises avec un sommeil écourté et instable, de même qu'avec des difficultés avec les tâches domestiques comme faire les courses, la cuisine, le lavage et le ménage. Ces difficultés sont relevées chez les hommes dont le mariage présente une division plus traditionnelle des tâches entre les hommes et les femmes et incidemment chez les hommes plus âgés. Les hommes qui sont impliqués à la maison, notamment dans les soins aux enfants et les tâches ménagères, présenteraient peu de difficultés avec l'organisation du quotidien et certains apprécieraient même leur nouvelle indépendance. Ces résultats sont corroborés par des études récentes qui rappellent que les hommes quitteraient souvent le domicile conjugal, ce qui commande une réorganisation du quotidien, ne serait-ce que de retrouver une place pour accueillir ses enfants (Allard, Bourret, Tremblay, Bergeron, et I. Roy, 2004; Audet et al., 2006).

### **Ressources financières**

Bien que les femmes demeureraient largement pénalisées sur ce plan, les ressources financières des hommes seraient affectées par la séparation (Berman et Turk, 1981; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Hetherington et al., 1976; Kalmijn, 2005; White et Bloom, 1981; Zeiss, Zeiss, et Johnson, 1980). La séparation implique une augmentation des dépenses, comme le paiement de deux résidences, le paiement d'une pension alimentaire et une diminution des avoirs dans le cas du partage des possessions du couple (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; White et Bloom, 1981). Plus encore, les démarches judiciaires avec les frais de séparation mais surtout ceux des avocats en cas de contentieux, par exemple au sujet de la garde des enfants, peuvent précariser la situation des hommes séparés (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). D'ailleurs, le surinvestissement au travail par les hommes à la suite d'une rupture pourrait être associé à cette augmentation des responsabilités financières et non seulement à une stratégie d'évitement de la souffrance (Dulac, 1998; Hetherington et al., 1976). Une étude a également mis en lumière comment le divorce a un impact négatif sur la carrière des hommes (Kalmijn, 2005). Alors que certains surinvestissent le travail, d'autres vivraient une période de chômage ou d'inaptitude après le divorce. Pour d'autres encore, la séparation impliquerait un nouveau travail, ce qui peut

signifier un plus faible statut professionnel. On remarque comment les pères en contexte de pauvreté vivraient de manière spécifique la rupture et l'engagement auprès des enfants (Allard et al., 2004).

### **Identité**

Des changements dans le concept de soi des hommes séparés sont notés (Dulac, 1998; Hetherington et al., 1976; Umberson et Williams, 1993; White et Bloom, 1981). Des hommes rapporteraient avoir une plus faible estime d'eux-mêmes, ne plus savoir qui ils sont, et se sentir déracinés. Le changement dans l'identité se remarque dans l'impression de perdre sa fonction sociale à travers des changements dans leurs rôles de pourvoyeur, de protecteur mais aussi dans l'articulation entre conjugalité et parentalité. Plusieurs hommes fusionneraient souvent ces deux rôles en une seule identité, au contraire de ce qui est généralement observé chez les femmes, qui sembleraient davantage établir une distinction entre les deux (Baum, 2006; Dulac, 1998). Certains pères, surtout ceux qui sont séparés des enfants et du domicile conjugal, sentiraient qu'ils ont échoué dans leur rôle de conjoint mais aussi de parent. De plus, une autre facette de l'identité des hommes impliqués dans la rupture est celle de la perte de pouvoir dans la famille. Certains hommes se sentiraient victimes et se plaindraient de ne pas avoir de pouvoir dans la situation, et l'impression de perdre le contrôle sur leur famille apparaîtrait comme une des principales sources de tensions et de bouleversements (Dulac, 1998; Jordan, 1988; Umberson et Williams, 1993). Pour Dulac (1998), cette crise de pouvoir et de virilité serait associée au sentiment d'être bafoué et humilié. Comme le fait remarquer Nielsen (1999), ce sentiment serait présent chez plusieurs hommes séparés qui se décrivent humiliés, démoralisés et non reconnus socialement. Les liens entre le pouvoir des hommes dans une société patriarcale, la construction d'une identité genrée et la rupture amoureuse sont relevés par des travaux récents (Catlett, 1998; Lalande, 1991; Murray, 2001; Swanson, 2004). La séparation du couple serait fondatrice de l'identité, du genre et elle peut impliquer pour certains de recréer leur masculinité par des comportements et stratégies stéréotypés.

### **Paternité**

L'hypothèse de la fusion de la conjugalité et de la parentalité impliquerait pour les hommes

des impacts sur l'identité mais aussi sur la paternité. Une bonne partie de la littérature sur les hommes séparés porte sur les pères, surtout sous l'angle des fonctions parentales et de l'engagement auprès des enfants (Guttmann, 1989). La tension associée à la transformation du rôle parental serait impliquée dans la détresse psychologique vécue par les hommes, elle en serait même l'un des principaux facteurs, voire le plus important (Berman et Turk, 1981; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Stewart, Schwebel, et Fine, 1986; Umberson et Williams, 1993). La rupture affecterait ainsi davantage le rôle paternel que maternel, notamment en détériorant la relation affective entre le père et les enfants. La séparation d'avec les enfants serait une des sources de stress les plus importantes pour les pères divorcés et les droits de garde seraient au cœur de l'ajustement réalisé. Au Québec, les mères obtiennent la garde des enfants de 0 à 12 ans dans la majorité des cas (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Quoique cela puisse s'expliquer de différentes manières (ex. : le juge entérine l'entente survenue entre les parents ou encore le père ne se sent pas apte à s'occuper des enfants ou considère que la mère est plus compétente) et que les mères n'en vivent pas moins des difficultés (ex. : économiques), on remarque des différences notables entre les pères qui ont la garde et ceux qui ne l'ont pas. Ces derniers présenteraient davantage de sentiments de perte, de symptômes de dépression et d'anxiété, une plus faible estime de soi mais aussi des niveaux plus faibles de compétence, de satisfaction et seraient à risque de se désinvestir de leur rôle parental (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Quéniart, 2002; Stewart et al., 1986). Néanmoins, comme le relèvent Shapiro et Lambert (1999), la rupture n'est pas la source unique des changements négatifs dans la qualité des relations entre le père et ses enfants. Le lieu de résidence de l'enfant est aussi déterminant. Par exemple, les pères séparés et ceux en couple percevraient une relation de qualité similaire avec les enfants. À l'inverse, les pères dont l'enfant demeure avec l'ex-conjointe rapporteraient une dégradation dans la qualité de la relation. Le sens que les pères donnent à cette perte serait déterminant, plusieurs ne pouvant endurer la souffrance associée aux contacts occasionnels (Dulac, 1998; Hetherington et al., 1976). La diminution dans la fréquence des contacts avec les enfants serait impliquée dans une forme de déchéance parentale. Dulac (1996) aborde cette situation sous l'angle du processus de déliaison entre le père et les enfants et en considérant que la perte de statut et de reconnaissance repose sur l'argument de la relation entre le père et l'enfant qui est médiatisée par la mère. Le lien créé symboliquement lors de l'annonce de la grossesse se trouverait fragilisé et parfois supprimé par l'annonce de la rupture. D'autres études confirment cette discontinuité dans

les relations avec les enfants chez les pères en rupture. Quéniart (2002) identifie ici trois profils de pères. Il y a d'abord « les déracinés » qui vivraient la rupture comme un désancrage social, dans lequel ils s'effondreraient sur les plans personnel et social. Il y a « les démissionnaires » qui expérimenteraient la séparation comme une perte affective majeure, celle de l'enfant. Enfin, « les déserteurs » pour qui la rupture serait une délivrance, notamment de leurs responsabilités parentales.

Malgré les difficultés relevées, des pères rapportent que les relations avec leurs enfants se sont améliorées. La plupart de ces pères proviendraient d'un mariage dans lequel un haut taux de conflits avec l'ancienne conjointe prévalait, ou concernerait le cas d'une garde partagée qui se déroule bien (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Hetherington et al., 1976). De plus, beaucoup d'autres pères réussiraient à maintenir leur engagement paternel et ce, dans des conditions parfois précaires (ex. : pauvreté, jeune âge) (Deslauriers, 2002). Allard et al. (2004) identifient les facteurs qui favorisent le maintien de l'engagement paternel dans ces cas : la valeur centrale accordée à l'enfant et au rôle de père, la perception que les rôles parentaux ne sont pas liés au sexe, le sentiment d'être un père compétent, la capacité de compter sur soi-même, d'accepter et de demander de l'aide, la présence constante d'un réseau de soutien et l'accès à des ressources dans la communauté.

### **Relations sociales et liens avec l'ex-partenaire**

Les relations sociales sont fortement affectées par la rupture amoureuse chez les hommes. La solitude et l'isolement à la suite d'un divorce seraient des problèmes fréquemment rapportés par les hommes et seraient même les difficultés les plus communes (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Dulac, 1998; Guttman, 1989). Cette situation fluctuerait selon le temps écoulé depuis la séparation. L'importance du soutien social dans l'expérience de la rupture a été démontrée (Allard et al., 2004; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Stone, 2001, 2002). Comme le rappelle Guttman (1989), si des normes comportementales ou modèles de conduite sont disponibles pour les hommes mariés, cela ne serait pas le cas pour les hommes séparés. Les hommes séparés seraient incertains de la conduite à adopter avec leurs enfants, famille, amis, ex-conjointe et dans

la société en général. Par exemple, alors que certains rituels et traditions existent dans le cas du deuil de la mort d'un proche ou du mariage, l'équivalent pour la rupture est peu présent, quoique l'on remarque certaines tentatives commerciales (ex. : salon du divorce).

Pour les couples avec enfants, les relations avec l'ex-conjointe prendraient une importance particulière (Dulac, 1998; Guttman, 1989; Umberson et Williams, 1993). Bien que 43% des couples séparés estiment entretenir des liens amicaux et que 75% d'entre eux ne rapportent pas de conflits majeurs à la suite de la rupture, les relations avec l'ex-partenaire seraient aussi les plus difficiles à vivre (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Les finances, le soutien et la garde des enfants, les luttes légales, les nouvelles relations intimes des partenaires, les comportements ayant conduits à la rupture (ex. : violence, les relations extraconjugales) seraient parmi les sources de conflits les plus fréquentes. Cela pourrait conduire, dans certains cas, à une radicalisation des liens entretenus, alors que l'un des parents dénigre l'autre à un tel point que les enfants en viennent à rejeter ce dernier sans trop d'ambivalence ou de culpabilité : on parle alors d'aliénation parentale. Les parents aliénants seraient dans 75% des cas des femmes (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009).

Sachant que l'initiative de la séparation provient le plus souvent de la femme, certains hommes vivraient un sentiment de trahison, de perte de confiance envers l'ancienne conjointe. Cette « trahison du pacte conjugal » (Dulac, 1998) serait liée au fait que les femmes sont souvent les seules confidentes des hommes qui se sont distanciés de leur réseau d'amis une fois en relation amoureuse (Dulac, 2003). L'intimité des hommes serait ainsi organisée autour d'une seule personne, leur conjointe. D'ailleurs, la conjointe est souvent la principale personne qui incite les hommes à faire une demande d'aide lors de difficultés (Turcotte, 2002b). Plusieurs seraient dans une logique de dépendance, à tout le moins affective, envers leur ex-partenaire (Baum, 2003, 2006; Dulac, 1998, 2003). D'ailleurs, plusieurs hommes (et femmes) affirmeraient qu'en cas de difficultés, l'ancien conjoint serait la première personne qu'ils appelleraient.

## **Émotions**

De manière générale, les émotions des hommes ne sont pas directement considérées dans les études sur la question. Les informations disponibles découlent des problèmes



vécus. Par exemple, un homme se dit en colère contre son ex-conjointe car elle l'a quitté. Or, dans la mesure où l'on s'intéresse aux spécificités des hommes et à leur subjectivité, leurs émotions et sentiments occupent une place centrale. Le manque d'intérêt accordé à cette dimension provient peut-être du fait que les hommes sont souvent considérés peu conscients de leurs émotions et moins compétents à les exprimer (Kilmartin, 2007). Deux auteurs (Evans III, 2000; Evans, 2002) ont abordé de manière spécifique l'expérience de la rupture chez les hommes en portant une attention aux aspects émotionnels. Leur méthodologie qualitative, de type heuristique (dans laquelle le chercheur s'inclut dans la démarche de recherche) et comprenant des entrevues en profondeur, permet un accès maximal à la subjectivité des hommes et n'a pas de prétention de représentativité. Evans III (2000) conceptualise l'expérience émotionnelle des hommes séparés en 16 dimensions, à leur tour regroupées en cinq grandes catégories : réaction initiale au divorce, blâme de la séparation, sentiment d'impuissance, soutien social et adaptation générale au divorce. Pour sa part, Evans (2002) relève neuf émotions mentionnées par les hommes ayant participé à son étude : impuissance, perte, frustration, culpabilité, colère, surprise, manque de confiance, dévastation et apprentissage. Ces thèmes émergents de la subjectivité des hommes corroborent les résultats généraux présents dans la littérature scientifique et davantage quantitative sur la question. À l'instar de Clulow (1990), il est possible d'ajouter la tristesse aux émotions ressenties à la suite d'une rupture, peu importe le sexe cependant. L'auteur affirme que la peine est souvent occultée par la colère dans le cas d'une rupture. La place occupée par la colère dans l'expérience masculine de la séparation (Dulac, 1998; Evans III, 2000; Evans, 2002), expliquerait peut-être pourquoi la peine n'a pas ou peu émergé des analyses faites par les deux auteurs mentionnés.

### **Santé et bien-être**

La rupture amoureuse implique des risques pour la santé générale des hommes et particulièrement pour leur santé mentale (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Jordan, 1988; Perrault, 1990; Rotermann, 2007; Tremblay, 2004). La rupture est associée à la dépression chez les hommes et elle aurait même un effet plus négatif sur la santé mentale des hommes que sur celle des femmes (Cochran, 2000; Rotermann, 2007). Le risque que les hommes séparés déclarent des symptômes de dépression est six fois plus élevé que

chez les hommes mariés; ce taux est de trois fois et demie chez les femmes. Les hommes séparés sont à risque de développer des symptômes nécessitant des services psychiatriques comme l'hospitalisation et présentent des taux de suicide largement supérieurs, jusqu'à cinq fois plus, aux femmes de même statut marital (Braver et O'Connell, 1998). La rupture amoureuse est considérée comme un facteur prédisposant, voire précipitant de suicide (Gouvernement du Québec, 2006; Houle, 2005). La relation entre le statut marital et l'état de santé mentale est corroborée par les résultats d'études mentionnant que les hommes divorcés sont plus déprimés, dépressifs et anxieux que les hommes mariés (Rotermann, 2007; Shapiro et Lambert, 1999; Tremblay et al., 2007). La période suivant la rupture est identifiée (Allard et al., 2004; Dulac, 1998) comme un « trou noir », au cours de laquelle des hommes rapporteraient une période sombre, dépressive, avec des idées suicidaires, une sorte de torpeur qu'ils tenteraient d'engourdir, notamment par l'alcool ou l'usage de drogues. Cela est plus inquiétant, d'autant que les recherches sur le suicide identifient les facteurs : masculinité, rupture amoureuse, abus de substances et perte d'emploi comme les plus à risque de situations problématiques (Houle, 2005).

Le modèle explicatif de la détresse psychologique proposé par le comité de la santé mentale du Québec (Desmarais et al., 2000) permet de considérer les hommes en rupture comme un groupe à risque de détresse. Ils présentent des déterminants dont le premier est de ne plus être en couple et d'avoir un faible réseau social, d'être isolés, d'envisager difficilement l'expérience de la vulnérabilité et de peu demander d'aide. En second lieu, les hommes séparés présentent de multiples formes de détresse, soit des états dépressifs (tristesse), de l'irritabilité, des états anxieux (inquiétude) et des troubles cognitifs. Enfin, le modèle souligne une forme extrême de détresse lorsqu'elle se manifeste par différentes assuétudes (alcoolisme, toxicomanie), par la violence (ex. : homicide) ou par le suicide. En ce sens, la santé et le bien-être des hommes en rupture amoureuse sont préoccupants.

En somme, les impacts de la rupture amoureuse sur les hommes sont diversifiés, complexes et varies selon les individus et les contextes. Cependant, il importe de mentionner que la plupart des hommes n'expérimentent pas nécessairement tous ces impacts et que plusieurs semblent bien gérer la séparation, tout dépendant des ressources personnelles mises en oeuvre (stratégies d'adaptation).

### **Adaptation**

Les stratégies utilisées par les hommes pour s'adapter aux réalités de leur rupture amoureuse ont moins fait l'objet d'attention dans la littérature scientifique. Bien que la majorité des hommes finissent par bien s'ajuster, certains auteurs soulignent les conséquences potentielles chez les hommes s'ils ne s'ajustent pas ou pas assez bien aux impacts de la rupture : des difficultés au travail, dans les relations sociales et dans l'organisation du quotidien, persistance des problèmes de santé physique et mentale ou encore des difficultés matérielles (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Jordan, 1988; Tremblay et al., 2005).

En constatant les problèmes identitaires et d'estime de soi nommés précédemment, certains hommes augmenteraient la fréquence de leurs activités sociales et sexuelles et s'investiraient souvent dans une nouvelle relation intime (Baum, 2003; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Dulac, 1998). En plus de cet investissement dans les activités sociales, familiales et domestiques, on retrouve d'autres stratégies comme l'expression des émotions, le développement de leur autonomie (apprendre à faire les tâches domestiques pour certains, ex. : cuisiner), la croissance personnelle et l'implication dans une démarche d'apprentissage général (Baum, 2003, 2004; Berman et Turk, 1981).

Dulac (1998) a identifié quatre stratégies des hommes séparés : l'esquive, le retrait social, la résistance et la résignation. L'esquive réfère à un évitement ou une fuite des problèmes. De manière paradoxale, certains pères cesseraient tout contact avec leurs enfants afin de minimiser la douleur de ne les voir qu'occasionnellement. Le retrait social serait une stratégie similaire à l'esquive et implique d'éviter de s'exposer à la souffrance de la rupture amoureuse par l'adoption de diverses pratiques dont la consommation d'alcool et de drogues, la conduite automobile avec facultés affaiblies, la sexualité compulsive et la violence physique (Dulac, 1998; Umberson et Williams, 1993). On peut ajouter dans cette catégorie des gestes dramatiques comme le suicide et l'homicide. Tout comme dans le cas du suicide (Houle, 2005), bon nombre des homicides conjugaux ont pour élément déclencheur une rupture amoureuse, bien que ces drames familiaux impliqueraient dans plusieurs cas la présence antérieure d'épisodes violents (Comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux, 2012; Cusson et Marleau, 2006). En ce qui concerne la

résistance et la résignation, elles peuvent toutes deux être actives ou passives. Le refus de collaborer avec l'ex-conjointe et les revendications pour les droits de garde ou d'attribution de pension alimentaire sont respectivement des exemples de résistance passive et active. En ce qui a trait à la résignation passive, elle est associée à une forme de désengagement, de laisser-faire ou d'indifférence. Le surinvestissement du travail est, pour sa part, un exemple de résignation active. D'autres stratégies d'adaptation peuvent se retrouver sur ces quatre modalités.

En plus des stratégies personnelles mises en place par les hommes pour passer au travers de la situation (stratégies d'adaptation ou de *coping*), il importe de voir les réponses sociales ou ressources disponibles pour les aider. D'ailleurs, non seulement la rupture amoureuse est-elle une expérience difficile, mais elle l'est d'autant à cause de la difficile articulation entre les hommes et les services sociaux et de santé. Les hommes connaîtraient peu les ressources et services d'aide qui s'offrent à eux (Tremblay et al., 2005; Tremblay et Déry, 2010) et la réponse des services serait parfois peu adaptée à leurs réalités. En ce qui concerne les services spécifiques pour les hommes en rupture, un manque flagrant est constaté au Québec (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004; Tremblay et al., 2005). Cela est d'autant plus inquiétant que les hommes auraient souvent un faible réseau social et de soutien et que plusieurs rapporteraient n'avoir aucun confident, exception faite de leur conjointe. D'ailleurs, 19% des hommes en rupture souligneraient une diminution du soutien social comparativement à 11% chez les femmes (Rotermann, 2007). Par ailleurs, les réponses sociales, autant institutionnelles que celles de l'entourage, seraient probablement influencées par la reconnaissance sociale de la réalité vécue. La rupture étant une nouvelle norme de l'intime, on y accorderait moins d'importance qu'auparavant, même si elle ne se vit pas plus facilement. Cette hypothèse du manque de reconnaissance sociale conférée à la rupture amoureuse, d'autant plus lorsqu'elle est vécue par des hommes, surtout s'ils sont stoïques, jeunes et ont l'air indifférents, ne doit pas être négligée mais, toutefois, demande encore à être validée.

À la lumière des impacts et des stratégies d'adaptation relevées, un constat se dégage : les études sur la rupture amoureuse se sont peu intéressées à ses effets positifs, envisageant la plupart du temps la rupture comme une expérience difficile, souffrante et négative. Pourtant, il est aussi fréquent de vivre des expériences positives que négatives à

la suite d'une rupture amoureuse, notamment d'en retirer des bénéfices sur le plan de la santé psychologique par exemple, en matière d'autonomie, de pouvoir, de liberté, d'indépendance, d'estime de soi, de sentiment de compétence, etc. (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Dans leur analyse critique des écrits scientifiques sur la question, Cyr-Villeneuve et Cyr (2009) identifient différents facteurs adaptatifs, associés à l'expérience, de conséquences positives à la suite d'une séparation. La résilience, c'est-à-dire : « l'habileté des individus, en dépit de stress sévères et de crises, à retrouver le niveau de fonctionnement antérieur à la crise ou même à atteindre un niveau de fonctionnement plus élevé qu'avant la crise » (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009 : 245), est associée à un niveau de qualité de vie plus élevé chez les personnes séparées. Un élément caractéristique des personnes séparées qui sont résilientes serait la présence d'un haut niveau de soutien social. Un autre facteur associé à l'expérience de retombées positives est celui de quitter une relation qui n'était pas satisfaisante. En ce sens, la personne qui initie la rupture présenterait un bien-être émotionnel plus grand après la rupture que celle qui a été laissée, mais aussi, vivrait un processus de deuil plus facile et éprouverait moins d'attachement à l'ancien-ne partenaire (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Encore ici, sachant que les hommes sont quittés dans la grande majorité des cas, ce constat est à l'avantage des femmes qui quittent une relation qui ne leur convenait plus. Enfin, d'autres facteurs sont identifiés, comme les ressources matérielles (ex. : financières) et cognitives (ex. : sens de la rupture où le couple n'était pas unit nécessairement pour toute la vie des partenaires) (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009).

### **Facteurs d'influence**

Certains facteurs sont associés de manière positive aux impacts et à l'adaptation des hommes en rupture amoureuse. L'attention accordée aux besoins des enfants, l'arrivée dans un nouvel environnement de travail et les opportunités de développer de nouvelles relations que cela implique, la présence de contacts sociaux avant la relation, c'est-à-dire avoir un réseau de connaissances indépendant de l'ex-conjointe, sont autant de facteurs importants, tout comme l'implication des différents réseaux de soutien comme le milieu de travail, une nouvelle relation intime et même l'ex-conjointe et la belle-famille (Dulac, 1998; Stone, 2001, 2002; White et Bloom, 1981). Comme le relève Guttman (1989), certaines

caractéristiques personnelles affectent positivement l'ajustement : par exemple, une approche créative et imaginative des problèmes, la confiance en soi et une ouverture aux expériences personnelles et sociales. Ces caractéristiques dépendent du contexte de la séparation. En plus, différentes caractéristiques seraient associées aux pères ayant la garde et qui s'ajustent bien : ils sont impliqués auprès de leurs enfants, les responsabilités des tâches domestiques étaient déjà partagées, ils possèdent certaines connaissances théoriques sur les enfants et leur développement, ils ont maintenu une relation chaleureuse et aimante avec leur ex-conjointe et ils ont aussi une bonne relation avec les enfants (Allard et al., 2004; Guttman, 1989; Stewart et al., 1986). La mobilité est liée de manière positive et négative à l'adaptation à la rupture. Comme le mentionne Dulac (1998), une distanciation volontaire de l'ex-conjointe et des enfants peut permettre de panser les blessures, alors que l'éloignement et l'isolement conséquent peuvent aussi avoir des conséquences négatives sur la santé mentale (Guttman, 1989; Houle, 2005).

D'autres facteurs sont liés négativement à l'ajustement. Le fait de ne pas avoir désiré la séparation est évidemment central. On retrouve aussi : l'absence de souvenirs quant à l'existence de conflits avant la rupture, ne pas avoir vu venir la rupture, avoir un plus faible statut socioéconomique, entretenir un espoir de réconciliation, avoir un faible réseau social et de faibles habiletés dans l'organisation de la vie quotidienne (cuisine, ménage, etc.) (Baum, 2003; Dulac, 1998; Jordan, 1988; Stone, 2001).

De manière plus spécifique, la littérature scientifique identifie également différents facteurs de risque et de protection (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Ces facteurs se ressemblent pour les hommes et les femmes mais se distinguent sur leur prévalence. Les hommes et les femmes ont pour facteurs de risque l'isolement ou le manque de soutien social, les conflits avec l'ancien-ne conjoint-e et les difficultés dans la relation parent-enfant après la rupture. Pour les hommes s'ajoute le fait d'être quittés dans la relation alors que pour les femmes, on retrouve l'augmentation des responsabilités familiales et professionnelles et les difficultés financières. En ce qui a trait aux facteurs de protection, on identifie pour les deux sexes : la possibilité de mettre fin à une relation malheureuse, la présence de ressources cognitives et matérielles et le maintien de bonnes relations avec l'ex-partenaire. On relève en plus pour les femmes un haut niveau de soutien social et d'être le partenaire qui initie la séparation. En somme, les facteurs se ressemblent plus qu'ils sont différents mais les femmes présentent davantage de facteurs de risque mais aussi plus de

facteurs de protection que les hommes (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Peut-être ce différentiel témoigne-t-il du manque de connaissances disponibles concernant les hommes séparés, ce qui justifie encore plus la pertinence de mieux comprendre leur expérience.

En plus des facteurs mentionnés, Cyr-Villeneuve et Cyr (2009) soulignent l'importance de considérer les variables médiatrices qui peuvent influencer la rupture et sa compréhension : durée du temps depuis la séparation, durée de la relation, statut socioéconomique et autres facteurs environnementaux comme le voisinage, l'école, les pairs, etc. En résumé, les stratégies d'adaptation sont déterminantes dans l'ajustement à la rupture amoureuse mais leurs effets varient selon les ressources environnementales disponibles et la présence de différents facteurs d'influence.

**Tableau 4. Synthèse des connaissances sur les hommes en rupture amoureuse.**

<b>Impacts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation du quotidien</li> <li>• Ressources financières</li> <li>• Identité</li> <li>• Paternité</li> <li>• Relations sociales et liens avec ex-partenaire</li> <li>• Émotions</li> <li>• Santé et bien-être</li> </ul>
<b>Adaptation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investissement dans les activités sociales, sexuelles, familiales et domestiques</li> <li>• Nouvelle relation intime avec un membre du sexe opposé</li> <li>• Expression des émotions</li> <li>• Développement autonomie et compréhension personnelle</li> <li>• Implication dans une démarche d'apprentissage général</li> <li>• Esquive</li> <li>• Retrait social</li> <li>• Résistance</li> <li>• Résignation</li> </ul>
<b>Facteurs d'influence</b>	<p><b>Facilitateurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux besoins des enfants,</li> <li>• Nouvel environnement et nouvelles relations</li> <li>• Réseau de connaissances indépendant de l'ex-conjointe</li> <li>• Implication des différents réseaux de soutien</li> <li>• Caractéristiques personnelles : une approche créative et imaginative des problèmes, confiance en soi, ouverture aux expériences personnelles et sociales.</li> </ul> <p><b>Facteurs de protection</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité de mettre fin à une relation malheureuse</li> <li>• Ressources cognitives et matérielles</li> <li>• Maintien de bonnes relations avec l'ex-partenaire</li> </ul>

	<p><b>Obstacles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas avoir désiré la rupture</li> <li>• Ne pas avoir vu venir la rupture</li> <li>• Faible statut socioéconomique</li> <li>• Espoir de réconciliation</li> <li>• Faible réseau social</li> <li>• Faibles habiletés dans l'organisation de la vie quotidienne</li> </ul> <p><b>Facteurs de risque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolement ou le manque de support social</li> <li>• Conflits avec l'ancien-ne conjoint-e</li> <li>• Difficultés dans la relation parent-enfant</li> <li>• Être quittés</li> </ul> <p><b>Variables médiatrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée du temps depuis la séparation</li> <li>• Durée de la relation</li> <li>• Statut socioéconomique et revenus</li> <li>• Facteurs environnementaux : le voisinage, l'école, les pairs, etc.</li> </ul>
--	---

### **Subjectivité et sens**

La majeure partie des études sur les hommes en rupture amoureuse semble avoir porté sur les impacts et les stratégies d'adaptation, dans une logique évaluative et de mesure qui se veut la plus objective possible. On en sait toujours peu sur l'expérience vécue telle qu'éprouvée et rapportée par les hommes eux-mêmes. Il ne faut pas négliger les impacts inventoriés ici mais ces derniers ne prennent toute leur portée qu'à travers l'expérience subjective des hommes. À ce titre, une dimension apparaît largement évacuée des recherches : la question du sens de la rupture amoureuse. Pourtant, cette question est au cœur des nouveaux paradigmes de l'engagement amoureux, propre à l'hypermodernité et centrale dans le processus de deuil. La relation amoureuse n'est plus seulement organisatrice d'un quotidien, elle est désormais investie d'un réel sens existentiel et constitue à la fois une fin recherchée (bonheur) et un moyen pour y parvenir. Que signifie donc, désormais, la rupture amoureuse ?

La diversification et la co-existence des formes de couples impliquent des modèles de ruptures différents. Par exemple, avant les années 1960, période à laquelle correspond la fin du mariage traditionnel, au Québec du moins, la mort d'un des conjoints demeurait la principale cause de la fin d'une relation, le divorce était peu répandu et difficile à obtenir, notamment à cause des frais encourus mais aussi par l'Église qui l'interdisait. Les motifs invoqués pour se séparer étaient jusque là l'adultère, la désertion, le refus de pouvoir et



la cruauté physique ou mentale. On ne se séparait pas, on devenait veuve (Baillargeon et Detellier, 2004). Le divorce et la séparation sont devenus de plus en plus acceptés au Québec à partir des années 1970, ce qui correspond à l'émergence du mariage d'amour et de l'amour-passion et à la sécularisation de la société. Les causes de séparations sont, à partir de cette époque, diverses : présence de conflits, mésentente, violence, sentiments délétères, absence d'amour, etc.

Pour leur part, les couples d'amour pur ou réflexifs (ex. : les unions libres) se terminent pour les mêmes raisons qu'ils sont initiés. Autant ces relations de couple sont vues comme une manière de s'autodévelopper, autant elles sont vouées à la dissolution quand elles ne servent plus ces buts : « le modèle contemporain permet qu'on dise franchement à l'autre qu'il nous a beaucoup apporté, mais que, là c'est fini » (Dagenais, 2000 : 234). La rupture de couple en tant que nouvelle norme n'est donc plus considérée comme un échec mais plutôt comme une issue possible et parfois même souhaitable pour le bien-être des partenaires, et peut même être attribuée à une expérience de croissance personnelle. En d'autres termes, elle peut être associée à un ultime geste d'amour (ex. : « je t'aime et je m'aime assez pour mettre fin à une relation qui nous rend malheureux »). Ou encore, la rupture correspond à une recherche de liberté, d'expériences nouvelles, de désir de trouver une relation encore plus satisfaisante. Langelier exprime bien ce sens de la rupture amoureuse hypermoderne :

De l'usure de votre amour [...] de votre narcissisme, de votre immaturité, de votre recherche incessante de nouveauté, de votre incapacité à soutenir un engagement véritable ? [...] avouez qu'au fond vous aviez maintenant envie d'être célibataire. Que la vie de couple et ses nécessaires compromis en étaient venus à vous peser, et que vous aviez envie de retrouver la liberté et l'absence de comptes à rendre qui viennent avec le célibat, et toutes ces jeunes femmes toujours plus jeunes avec leurs jupes en tartan et leurs vestes en jean et leur tresses compliquées, et tous ces corps nouveaux qu'il serait alors possible de toucher, et ces lèvres étrangères à embrasser, et tout le reste, tout ce qui n'est pas de sempiternelles discussions de couple sur des sujets mille fois épuisés [...] vous ressentiez l'envie aussi pressante que floue de mordre dans la vie (Langelier, 2010 : 87-88).

Ce qui ne veut pas dire que la rupture se réalise sans heurts. Par exemple, dans une

étude réalisée auprès de plus de 4 000 jeunes âgés de 17 à 24 ans dans 15 campus scolaires aux États-Unis, LaGrand (1989) identifie que la fin d'une relation amoureuse est la perte majeure la plus fréquente vécue par les jeunes. Parmi la soixantaine de pertes différentes mentionnées, 27% des jeunes ont précisé que la rupture amoureuse était la dernière perte majeure à laquelle ils avaient été confrontés. Bien souvent, la perte apparaissait aussi dévastatrice que si le partenaire était décédé et elle était suivie par une période intense de deuil. En ce sens, la dissolution d'une relation pure est une douloureuse renarration de son identité propre et nécessite d'établir de nouveaux ensembles d'habitudes et de routines (pratiques quotidiennes). Par ailleurs, si la relation amoureuse actuelle est génératrice de liberté et d'anxiété en même temps qu'elle produit et stabilise la sécurité ontologique, sa dissolution est investie des mêmes considérations sauf que l'anxiété peut y prendre des proportions majeures. Comme le dit Ferry (2010), si l'amour est un réenchantement du monde, la rupture peut devenir un désenchantement. En ce sens, on constate bien que la rupture amoureuse contemporaine peut être tissée de significations très diverses, significations qui échappent à ce jour aux études réalisées, encore plus en ce qui concerne les jeunes hommes.

La question de savoir comment investiguer cette nouvelle réalité se pose alors. En d'autres termes, on veut bien savoir d'abord ce que les hommes séparés ont vécu (impacts), comment ils sont passés au travers (adaptation) mais on souhaite surtout avoir accès à ce qu'ils pensent, ce qu'ils comprennent, ce qu'ils sentent et apprennent de leur expérience. Cela s'inscrit résolument dans une approche phénoménologique et heuristique de la question. Une orientation peu présente et qui pourtant offre l'avantage de pouvoir rendre la richesse de la complexité et de la profondeur de la rupture pour les personnes qui la vivent (Evans III, 2000; Evans, 2002; Swanson, 2004). Cela est d'autant plus important que la question du sens donné à l'expérience apparaît comme le facteur d'influence majeur du déroulement de la rupture. Or, le sens donné à la rupture est étroitement lié à celui investi dans la relation amoureuse qui y est préalable.

Au-delà des modèles, chacun accorde un sens singulier à son expérience amoureuse et de rupture. Cela se vérifie par le vocabulaire employé. On parle ainsi de la fin : rupture amoureuse, divorce, rupture de couple, rupture conjugale, rupture d'union, séparation, dissolution de l'amour, peine d'amour, chagrin d'amour... ou encore de l'ex-partenaire : ex, ancien amoureux, ex-conjoint, ancienne blonde, etc. Ces mots sont des indicateurs de

l'importance et du sens accordés à la relation. Pour reprendre le modèle du triangle amoureux, l'accent est-il sur les sentiments (rupture amoureuse, peine d'amour, ancien amoureux), sur l'engagement (rupture de couple, divorce, ex-conjoint) ou sur l'intimité (rupture d'union, séparation, ancienne blonde) ? Plus encore, les termes renvoient tous à une cassure, une fracture, à quelque chose de brisé, à quelque chose en somme qui ne sera plus jamais pareil. Mais qu'est-ce qui est rompu : la relation, les sentiments ?

#### **1.3.4 Modèles explicatifs de la rupture**

Différents modèles explicatifs de la rupture existent. Certains sont généraux, comme celui présenté plus tôt de Tzeng (1992) qui propose une compréhension non seulement de la rupture mais aussi de toute la trajectoire amoureuse, de la naissance d'un amour jusqu'à sa dissolution avec ses moments propres au contexte de la fin : étape des conflits, de la dissolution de l'amour et de la séparation formelle. En plus de cette théorie sur la trajectoire amoureuse et des sept paradigmes explicatifs de l'amour présentés précédemment, Tzeng (1992) identifie deux théories sur la dissolution de l'amour et cinq autres sur le divorce. En plus de ces modèles, d'autres apparaissent tout particulièrement utilisées dans les recherches récentes. Un des modèles les plus utilisés, le *Family stress and coping model* (aussi appelé ABCX), élaboré par Hill et développé par McCubbin et Patterson (Tschann, Johnston, et Wallerstein, 1989) vise à prédire l'adaptation au divorce (X) d'une famille, en tenant compte : (A) des stressseurs et tensions en présence (ex. : problèmes économiques, légaux), (B) des ressources personnelles, familiales et sociales disponibles ou développées (ex. : soutien social, nouvelle relation intime) et (C) la perception générale de la famille (ex. : un attachement positif persistant avec l'« ex » rend plus difficile l'expérience du divorce). Ce modèle aide à comprendre le rôle des ressources, des stressseurs et de l'attachement à l'ex dans l'ajustement au divorce. Les ressources aident les individus divorcés à atténuer les liens émotionnels avec l'ex-partenaire et on souligne que l'attachement doit être résolu de manière prioritaire afin de permettre une séparation claire et un ajustement optimal. Une coupure nette facilite la reconnaissance de la perte et permet une meilleure cicatrisation des blessures.

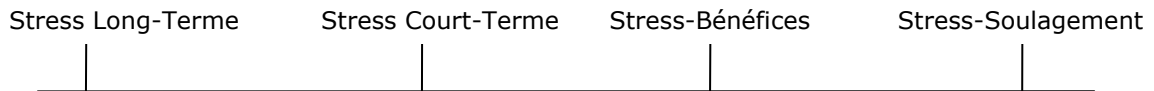
Amato (2000) présente un modèle similaire au ABCX. Les médiateurs par lesquels le

divorce affecte les individus sont bien connus et incluent une discontinuité dans la relation entre les parents et les enfants, des conflits persistants entre les ex-époux, la perte de soutien émotionnel, des difficultés économiques et la prévalence d'autres changements comme le déménagement. De plus, certains adultes et enfants s'adaptent rapidement au divorce et s'inscrivent ainsi davantage dans un modèle de crise ponctuelle, alors que d'autres présentent des déficits à long terme dans leur fonctionnement, ce qui est associé à un modèle de tension chronique. Différents facteurs influencent la vitesse et l'ampleur de l'ajustement. Pour les adultes, ces facteurs qualifiés de protection incluent des ressources comme l'éducation et le fait d'avoir un travail, d'être l'initiateur du divorce ou d'avoir le soutien d'un nouveau partenaire. Pour les enfants, on retrouve l'utilisation active de stratégies d'adaptation, le soutien de la famille et des amis et l'accès aux interventions thérapeutiques. La séparation a le potentiel de créer beaucoup de remous dans la vie des gens qui diffèrent dans leurs réactions. Le divorce est bénéfique pour certains, conduit d'autres à une diminution du bien-être ou vers une trajectoire descendante dont ils ne se remettent jamais. Cependant, tant pour les enfants que les adultes, la fin d'un mariage conflictuel est suivie par des améliorations et non une dégradation du degré de bien-être.

Selon Cyr-Villeneuve et Cyr (2009) ce type de modèle d'ajustement au stress est soutenu par plusieurs études mais pose la difficulté de penser les impacts positifs de la séparation. Ces auteures identifient en ce sens une théorie émergente qui permet de tenir compte de ces conséquences positives à partir de deux manières de s'ajuster à la rupture pour les adultes : le parcours crise-croissance et le parcours stress-soulagement (Tashiro, Frazier, et Berman, 2006). La première trajectoire aborde la rupture comme un événement souffrant à partir duquel les personnes peuvent capitaliser sur les opportunités de croissance alors que la seconde considère la séparation comme la fin d'une association malheureuse et les possibilités de commencer une meilleure vie. Cette théorie pose la difficulté inverse, en ne permettant pas de saisir adéquatement les effets négatifs de la rupture amoureuse. Ses auteures proposent un modèle qui repose sur un continuum à quatre positions (voir figure 2.) qui reflètent les conséquences potentielles de la rupture mais surtout la diversité des expériences et réponses possibles pour les personnes séparées à travers leur évolution, hommes ou femmes dans ce cas-ci. Les deux premières positions, stress long-terme et stress court-terme, correspondent respectivement aux dynamiques d'Amato (2000) de tension chronique et de crise ponctuelle.

Les deux autres positions, stress-bénéfices et stress-soulagement réfèrent de leur côté respectivement aux voies de crise-croissance et de stress-soulagement de Tashiro et al. (2006).

**Figure 2. Continuum des impacts de la rupture amoureuse pour les hommes et les femmes.**



(Adapté de Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009)

Comme dans les études sur l'expérience indifférenciée du divorce, le développement des études sur l'ajustement des hommes à la séparation résulte en l'élaboration de différents rationnels et modèles de compréhension. Stone (2001) a conceptualisé et testé ainsi un modèle exploratoire pour prédire le bien-être des pères à la suite d'un divorce. En plus de facteurs tels le soutien de l'entourage, le type de garde des enfants et l'implication dans une nouvelle relation intime, l'auteur constate l'importance de la clarté du rôle de père, de la satisfaction de ce rôle et de l'âge. Braver et O'Connell (1998) proposent un rationnel en six points pour contester le mythe selon lequel les hommes sont peu affectés émotionnellement par la rupture en regard des femmes : les femmes sont plus souvent celles qui initient la séparation ; elles ont un réseau de soutien plus important et efficace avec lequel elles peuvent partager leurs sentiments ; les hommes perdent souvent l'engagement quotidien auprès de leurs enfants et leur position de guide et d'autorité dans la famille ; ils supportent la perte de rôles importants (pourvoyeur et protecteur) alors que les femmes vivent le phénomène inverse (double tâche) ; les hommes ont plus de difficultés à laisser aller l'attachement à leur ex et certains pères peuvent être obsédés par ce qu'ils perçoivent comme un biais provenant du système juridique.

Malgré les théories explicatives présentées, peu de modèles, explicatifs mais aussi cliniques, basés sur des expériences empiriques portant spécifiquement sur les réalités des hommes en rupture amoureuse existent. Néanmoins, on trouve par exemple un guide pour les hommes en rupture produit et réalisé par l'équipe d'un organisme d'aide aux

hommes de la région de Montréal, Service d'aide aux conjoints (S.A.C.). Ce guide aborde ainsi les diverses étapes du processus de rupture et présente une mise à jour des ressources disponibles ainsi que des nouvelles juridictions (réorganisation de la vie quotidienne ; procédures légales de rupture de couple ; étapes de deuil ; services spécialisés). Par ailleurs, un modèle novateur et éprouvé cliniquement est celui qui est proposé par les intervenants sociaux d'un centre de ressources pour hommes de Québec, AutonHommie (Audet et al., 2006). Le modèle a été élaboré par l'inventaire des modèles disponibles mais aussi et surtout à partir d'une construction empirique de la théorie, à l'aide d'un comité de réflexion sur leurs pratiques professionnelles et personnelles. Ce modèle identifie d'abord les grandes étapes du processus de la rupture amoureuse qui se compose d'un amalgame d'étapes de désorganisation / réorganisation du quotidien et d'étapes de pertes / deuil. Le processus de rupture amoureuse vécue par les hommes est divisé en trois grandes phases de 11 et 12 étapes chacune, selon qu'ils soient quittés ou quitteurs. Ces auteurs ont proposé par la suite des pistes pour l'intervention à partir de leur modèle compréhensif, selon une approche écosystémique (Audet, Brousseau, Lavallée, Tremblay, et Saint-Pierre, 2007) et par le renforcement des stratégies d'adaptation des hommes (Audet, 2009). D'ailleurs, cette approche de la rupture amoureuse, en intégrant une compréhension du processus de deuil vécu, est cohérente avec les pratiques qui se font dans les groupes pour personnes séparées (Montbourquette, 1994), dont les groupes pour hommes (ex. : ce dernier modèle était utilisé encore tout récemment par l'organisme Partage au masculin dans la région de Chaudière-Appalaches). D'autres organismes ont eu un apport majeur de ce côté, notamment Pères Séparés Inc. A ce titre, une meilleure compréhension de la rupture en tant que processus de deuil est nécessaire, sachant que les enjeux que les hommes éprouvent à vivre les pertes inhérentes à la séparation sont majeurs (Baum, 2003).

#### **1.4 DEUIL**

La rupture amoureuse implique des pertes, elle sera abordée ici sous l'angle d'un processus de deuil. Le rapport des hommes avec le deuil et les pertes sera présenté à l'aide de ses trois axes singuliers (quand, quoi, comment). Un modèle compréhensif du deuil qui soit sensible aux dimensions de genre est proposé à partir de ses principaux concepts, ses dynamiques de deuil, le modèle conceptuel et ses facteurs d'influence.

Une relation amoureuse se termine par la mort du conjoint ou la séparation, deux

situations de deuil. La rupture amoureuse implique le deuil de pertes (Baum, 2003, 2004, 2006; Catlett, 1998; Dulac, 1998; Stewart et al., 1986; Wallerstein et Blakeslee, 1989). Au-delà de la perte générale de la relation amoureuse, Clulow (1990) identifie six types de perte selon les liens créés dans l'union : économiques, territoriaux (logement, maison), parentaux, réseau familial et d'amis, légaux et émotionnels. Les pertes les plus fréquentes sont celles de la partenaire, de l'intégrité de la famille et d'une partie de soi (Baum, 2003). La réalisation du deuil des pertes est ainsi une des tâches prioritaires lors d'une séparation (Wallerstein et Blakeslee, 1989). Le deuil implique des différences de genre (Martin et Doka, 2000; Stroebe, Stroebe, et Schut, 2001) et des singularités masculines (Gregoire, 2000; Lund, 2001; Maurino, 2002; O'Brien, 1996; Skinner, 2002; Smith III, 2001; Starek, 2000; Staudacher, 1991). Peu d'écrits se sont intéressés à l'expérience de la rupture des hommes sous l'angle du deuil. Selon Baum (2003), les hommes présentent pourtant une manière spécifique de vivre le deuil des pertes lors d'une rupture amoureuse.

#### **1.4.1 Rupture amoureuse et deuil chez les hommes**

L'un des principaux problèmes des hommes en rupture serait de faire le deuil des pertes inhérentes à la séparation (Baum, 2003, 2004, 2006). Dans une récente étude sur les hommes suicidaires et le soutien social, Houle (2005) utilise comme un de ses critères de sélection le fait d'avoir vécu un événement jugé difficile durant la dernière année. Près de la moitié des hommes de son échantillon, ceux du groupe étudié et ceux du groupe contrôle, identifient la rupture amoureuse comme la principale expérience difficile vécue pendant cette période. Plus encore, les situations précisées par ces hommes impliquent différents deuils (séparation amoureuse, autre bris de relation importante, décès d'une personne chère, perte d'emploi, perte des capacités physiques, perte financière importante). Bien que bon nombre d'hommes vivent relativement bien l'expérience de la rupture et les deuils qu'elle implique, elle demeure une réalité le plus souvent éprouvante qui peut être une source importante de détresse. Baum (2003) repère trois zones, symbolisées par trois questions, où hommes et femmes se différencient quant à l'expérience du deuil dans le cas d'une rupture : Quand ? (moment du deuil) Quoi ? (objet du deuil) Comment ? (manière de le vivre). Les faits saillants sont présentés au tableau 5.

#### **Tableau 5. Deuil et masculinités.**

<b>Processus de deuil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencent le deuil plus tardivement que les femmes</li> <li>• Après la rupture concrète</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quoi ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Font le deuil de la relation avec les enfants et de la vie familiale (résidence, routine de vie, etc.)</li> <li>• Deuil de partenaire est plus difficile</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nient leur sentiment de perte en se distanciant des émotions comme la tristesse, la douleur et la peine</li> <li>• Vivent leur deuil dans l'action</li> <li>• Adoptent des pratiques d'évitement comme l'investissement dans le travail et la consommation d'alcool</li> </ul>

### **Quand débuter son deuil ?**

Bien que le début du processus de deuil soit difficile à situer avec précision, de manière générale, les hommes le commenceraient de manière plus tardive que les femmes. Ils affirment ne pas avoir vu venir la rupture. Cela peut s'expliquer par leur manière de se distancier, voire de se couper de leur expérience affective, ce qui les rend moins susceptibles de décoder les signes avant-coureurs, et aussi parce qu'ils sont plus souvent quittés que quitteurs. Ils vivraient le stress et la détresse de la rupture après la prise de décision et lorsqu'elle devient effective (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Les plus hauts taux de stress vécus correspondraient au moment de la reconnaissance de la perte de la relation et donc au début du deuil. Cette période, reconnue comme l'étape de la réalité, s'accompagnerait d'une variété de réponses cognitives (ex. : pensées intrusives par rapport à la rupture, confusion), somatiques (ex. : maux de tête, douleurs musculaires), affectives (ex. : tristesse, colère) et comportementales (activité obsessive, retrait social) (Baum, 2003). Martin et Doka (2000), qui ont développé un modèle de deuil différencié selon le genre, y relèvent des symptômes similaires à la mort d'un proche.

### **Quoi vivre comme deuil ?**

Plusieurs hommes feraient le deuil de la relation avec les enfants et de la vie familiale (résidence, routine de vie, etc.) davantage que de la conjointe. Les femmes semblent pour leur part faire un double deuil, celui du partenaire et du père des enfants. Cela s'explique



par le fait que les hommes ont moins souvent la garde des enfants, ce qui est vécu comme une perte importante. De plus, faire le deuil de la conjointe implique pour certains de confronter leur relation de dépendance, sachant que la partenaire est souvent la seule personne avec ils entretiennent une intimité réelle. En mettant l'accent sur le deuil des enfants ou des biens, les hommes évitent cette confrontation. Certains auteurs suggèrent que les pertes actuelles rappellent les pertes passées et que la rupture amoureuse peut raviver la séparation d'avec le féminin (ex. : la mère) dans l'enfance et ainsi être davantage chargée émotionnellement (Baum, 2003; Murray, 2001).

### **Comment faire son deuil ?**

De manière générale, les hommes réaliseraient le deuil dans l'action et moins dans les affects. Ils auraient tendance à nier leur sentiment de perte en se distançant des émotions comme la tristesse, la douleur et la peine. On remarque une augmentation des activités, particulièrement des activités sociales, comme l'engagement auprès de nouvelles partenaires sexuelles. L'investissement accru dans le travail est aussi commun à plusieurs hommes en deuil, tout comme la gestion du stress par l'« auto-médication » (alcool et drogues) ou la consommation d'alcool en général. Ils présenteraient ainsi souvent peu de symptômes classiques de dépression (ex. : pleurs) et auraient tendance à peu demander d'aide. Le manque de reconnaissance sociale des pertes vécues par les hommes lors d'une rupture amoureuse peut expliquer cette tendance à affronter les pertes par l'action. Certains auteurs démontrent comment la reconnaissance sociale ou non d'une perte influence la manière de vivre le deuil (Doka, 1989; Murray, 2001). D'ailleurs, la perte en elle-même n'explique pas à elle seule l'impact de la rupture sur la personne, le sens qui lui est conféré occupant une place déterminante (Clulow, 1990). Si les hommes ont l'impression que les pertes qu'ils vivent ont leur importance, ils seraient plus disposés à exprimer le deuil de manière affective. La norme sociale selon laquelle les hommes ne doivent pas laisser paraître leurs émotions peut aussi expliquer cette expression indirecte de l'endeuilement. Baum (2003) ajoute que ces comportements ne signifient pas que les hommes ne vivent pas le deuil de la relation amoureuse, ils le feraient simplement de manière distincte des femmes. Cela reflèterait un processus de deuil masculin normatif et non un processus pathologique et inadéquat (Martin et Doka, 2000).

#### **1.4.2 Modèle compréhensif du deuil sensible aux dimensions de genre**

Parmi les écrits de référence sur le deuil vécu par les hommes, deux ouvrages se démarquent. Lund (2001) présente des textes qui abordent la question des hommes endeuillés selon une variété de contextes comme l'insécurité ontologique, la guerre, l'homophobie, la paternité, la mort de la conjointe, la sexualité, l'âge et l'abus sexuel. Ce livre brosse un portrait des liens spécifiques entre masculinités et deuil et pose le constat du caractère universel du deuil. S'il importe d'être sensible à la dimension de genre dans l'analyse du deuil, il demeure primordial de constater également les dénominateurs communs entre les situations (Lund, 2001).

Martin et Doka (2000) soulignent trois points critiques dans les différences de genre dans le deuil : 1) Le deuil est une réalité hautement individuelle et variable ; 2) Les différences varient selon le type de pertes et d'autres variables comme la classe sociale et l'âge. Par exemple, les différences semblent particulièrement présentes chez les plus jeunes alors qu'elles s'amenuisent en vieillissant ; 3) s'il y a présence de différences, elles sont davantage apparentes tôt dans le processus de deuil. Malgré cette variabilité du deuil, on remarque des tendances chez les hommes. De manière générale, ils semblent peu répondre de manière émotionnelle à la perte, mise à part par la colère ; peu partager leur deuil et vivre leurs pertes souvent intérieurement ; être davantage confortables à vivre leur deuil sur le plan cognitif, en s'efforçant de comprendre ou de rationaliser la perte ; s'investir dans l'action en réaction à la perte au travail, dans l'activité physique, dans des recours légaux ou encore dans l'alcool et la drogue (Doka et Martin, 2001).

Devant la présence de spécificités de genre dans le processus de deuil, Martin et Doka (2000) proposent un modèle d'analyse opérationnel du deuil qui est sensible à la dimension de genre et qui transcende les stéréotypes de genre. En d'autres termes, bien que les hommes semblent, en général, vivre le deuil dans une logique de rationalité, d'autres peuvent l'expérimenter davantage dans l'affection ou encore dans un mélange des deux. Il en est de même pour les femmes.

Le modèle de Martin et Doka (2000) servira de référence théorique dans cette thèse. En plus des possibilités d'analyse de genre inhérentes à ce modèle, trois autres éléments justifient ce choix. D'abord, bien que le modèle puisse être considéré comme ayant une

orientation davantage psychologique, il documente l'influence des variables individuelles (ex. : personnalité) sur le processus d'adaptation à la perte, mais également celle des facteurs environnementaux (ex. : reconnaissance de la perte par l'entourage). Cela rejoint l'analyse des interactions entre un individu et son environnement dans la compréhension des problèmes, telle qu'elle est privilégiée en travail social. Ensuite, les auteurs présentent toute une section sur les implications pratiques du modèle, tant pour les intervenants que pour les individus endeuillés, ce qui est prometteur pour les retombées anticipées de ce projet. Enfin, le modèle est l'un des plus opérationnels qui a été trouvé dans la littérature scientifique. Les auteurs y définissent leurs concepts, expliquent leur rationnel et élaborent des outils pertinents de collecte et d'analyse de données (Martin et Doka, 2000; Martin et Wang, 2006). Leur modèle est présenté ici à partir des principaux concepts et de la notion de dynamique de deuil, ce qui facilite la présentation subséquente du modèle conceptuel. Par la suite, certains facteurs d'influence sont présentés.

### **Principaux concepts**

#### **Perte**

La perte réfère au fait d'être privé de quelque chose que l'on possède où à laquelle on est attaché. Tant la mort que la rupture ou d'autres événements peuvent comporter différents types de perte : physiques (mort, vol) ; relationnelles, quand il y a attachement (divorce, amitié, emploi) et symboliques, quand l'attachement est davantage d'ordre psychologique et spirituel (rêve, espoir). Les auteurs distinguent les pertes primaires, comme la mort ou la rupture, des pertes secondaires qui sont conséquentes aux premières, telles les pertes d'emploi, d'estime de soi, d'espoir, etc. Par exemple, la perte primaire de la rupture amoureuse peut conduire à la perte du domicile conjugal ou d'un projet d'enfant. Ces pertes peuvent être de différentes natures selon les liens en présence dans une relation donnée. Toutes les pertes ne sont pas reconnues socialement au même niveau, ce point est abordé dans la section sur le deuil « désaffranchi » (Martin et Doka, 2000). *Disenfranchised* est traduit ici par désaffranchi plutôt que de toujours répéter le libellé « non reconnu socialement » ou encore « marginalisé », ce qui ne correspond pas au sens premier du concept. Enfin, bien que le deuil consiste à s'adapter à différentes pertes, cela ne veut pas dire qu'il y a absence d'aspects positifs ou encore de gains (Cyr-

Villeneuve et Cyr, 2009).

## **Deuil**

Le deuil (*grief*) est défini comme la réaction à une perte ressentie. Cette réaction se compose de l'expérience intérieure de l'endeuillé, de l'adaptation et des comportements extérieurs. Ce deuil peut être vu comme l'énergie psychique produite par la tension résultant du désir individuel de préserver son monde tel qu'il était avant la perte, de s'accommoder à la nouvelle réalité émergente et d'incorporer cette dernière au sein d'un monde lui-même en émergence (Martin et Doka, 2000). Le deuil est aussi envisagé sous l'angle d'un processus (à court et long terme) d'adaptation à la perte. Le processus à court terme constitue une phase aiguë de deuil au cours de laquelle l'individu essaye de s'adapter rapidement à la perte et expérimente le plus souvent choc, engourdissement et torpeur. Ces réactions initiales peuvent différer des stratégies d'adaptation habituelles de la personne. Par la suite, le processus à plus long terme (*mourning*) du deuil s'installe.

Ce dernier est abordé sous l'angle d'étapes à franchir au long du processus d'adaptation. Cependant, ces étapes peuvent se vivre ou non. Selon la séquence présentée, la notion de « dimensions du deuil » est davantage appropriée et est employée dans ce projet (Martin et Doka, 2000). Les auteurs ont développé différentes conceptions des dimensions (étapes) inhérentes à tout processus de deuil (Kübler-Ross, 1975; Monbourquette, 1994). Auteure reconnue dans le domaine, notamment en ce qui concerne les deuils compliqués, Rando (1993) distingue six dimensions qu'elle regroupe en trois phases principales, soient : l'évitement, au cours duquel la perte doit être reconnue ; la confrontation, quand l'on réagit à la perte ; et l'accommodation, lorsqu'on se réajuste à celle-ci. De nombreux autres modèles sont explicités dans la littérature scientifique, mais dans l'ensemble les trois phases identifiées par Rando sont toujours présentes, c'est la division ou l'organisation des dimensions qui diffère. En complément aux dimensions du deuil, Martin et Doka (2000) développent les notions d'expérience et d'expression du deuil.

## **Expérience**

Martin et Doka (2000) ont recensé une variété de réactions conséquentes au deuil qui se déclinent en quatre dimensions : physiques, affectives, cognitives et spirituelles. Chacune inclue différentes manifestations, plusieurs sont mentionnées, mais cette liste n'est pas

exhaustive (voir tableau 6). L'articulation des différents types d'expérience (ex. : plus orientée dans les affects c. dans les cognitions) sera précisée davantage dans la section sur les dynamiques de deuil proposées par le modèle. Il importe de préciser que selon ce modèle d'inspiration psychologique, l'expérience réfère à tout ce qui est vécu intérieurement chez une personne. En ce sens, il n'est pas question alors de l'expérience davantage relationnelle qui se manifeste dans les interactions avec l'environnement, par exemple. Ces composantes seront toutefois intégrées dans l'analyse des résultats, en complément au modèle de Martin et Doka (2000) utilisé ici.

**Tableau 6. Réactions et manifestations possibles de l'expérience du deuil.**

Réactions	Physiques	Affectives	Cognitives	Spirituelles
Manifestations	Maux de tête Douleurs musculaires Nausée Fatigue Irrégularités menstruelles Perte d'appétit Insomnie Tensions Sensibilité aux bruits	Tristesse Colère Culpabilité Jalousie Anxiété et peur Honte Impuissance, désespoir Soulagement Émancipation	Pensées obsessionnelles Incapacité à se concentrer Fantômes et rêves Apathie Désorientation et confusion Pensées et remémoration de la perte et des circonstances Sensation de la présence de la personne Tentatives de rationaliser et de comprendre la perte	Recherche d'un sens à la perte Changements dans les comportements, sentiments et croyances spirituelles

Traduction libre de Martin et Doka (Martin et Doka, 2000 : 16-18)

### Expression

Alors que les quatre types de réactions présentées précédemment constituent l'expérience du deuil, les comportements adoptés par la personne en sont plutôt l'expression (voir tableau 7). En d'autres termes, l'expression est tout ce qui paraît de l'expérience qui est vécue, par exemple, comme on le voit dans le tableau, cela peut être lié à des manifestations des affects intimes mais aussi lié à des comportements physiques. Cette question de l'expression est une composante qui sera reprise encore ici

dans la section sur les dynamiques de deuil proposées par le modèle, d'autant plus en considérant à quel point l'expression de l'intime est un élément majeur dans tout ce qui concerne les problématiques masculines.

**Tableau 7. Comportements associés au deuil.**

Pleurs Comportements reliés à la maladie (symptômes observables, expressions de maladie, etc.) Expression des émotions (colère, euphorie, etc.) Changements observables des expressions et comportements religieux ou spirituels	Évitement ou recherche de ce qui rappelle la perte Activité obsessionnelle Activités qui procurent un sens ou une connection continue avec la perte (visiter les lieux communs ou partagés avec la personne, etc.) Activités physiques (exercice, sports, jardinage)	Retrait social (isolement) Distraction, inattention Accidents Changements par rapport aux comportements avant la perte Augmentation de consommation d'alcool, cigarettes et de drogues.
---	---	---

Traduction libre de Martin et Doka (Martin et Doka, 2000 : 19).

Bien que les comportements soient l'expression de réactions internes, une attention est accordée aux liens entre les deux. Ainsi, les pleurs et le retrait social peuvent être tous deux l'expression de différentes émotions comme la colère, la tristesse, etc. La connexion entre l'expérience et l'expression est une question délicate. Chacun des comportements peut comporter des dimensions négatives et positives. Les auteurs donnent l'exemple du retrait social qui isole la personne de son réseau de soutien mais qui peut aussi lui donner un recul pour mieux faire son deuil. Cela souligne l'importance d'avoir accès à la subjectivité de la personne pour mieux comprendre ses réactions.

### **Adaptation**

Le deuil est un processus d'adaptation à une perte. L'adaptation est en ce sens la manière dont les personnes s'ajustent intérieurement et extérieurement à la perte. Les individus utilisent une panoplie de stratégies : cognitives (redéfinition, recadrage, analyse logique, évitement, déni) ; affectives (régulation affective, ventilation, acceptation) ; spirituelles (prière, confiance et abandon à un pouvoir supérieur, recadrage spirituel, redéfinition de l'événement) ; comportementales (recherche d'informations et de soutien, activités physiques, résolution de problèmes accessoires). Martin et Doka (2000) se sont basés sur la notion de stratégies d'adaptation élaborée dans les travaux de Silverman (1986). Les

stratégies d'adaptation sont les réponses apprises qui sont utilisées pour vivre avec des événements déstabilisants. Les personnes qui ont un large répertoire de stratégies, sont capables d'en apprendre et d'en employer de nouvelles, ont le plus de chance de mieux vivre ces situations. On distingue les stratégies d'adaptation primaires et secondaires.

Les stratégies primaires constituent la manière principale par laquelle la personne exprime son deuil et s'adapte à plus long terme. Les stratégies secondaires sont plutôt utilisées à différents moments, et selon les circonstances, afin de permettre la résolution de problèmes particuliers. Par exemple, les auteurs mentionnent la situation d'une personne, davantage orientée sur les affects (dynamique intuitive), qui utilise des stratégies plutôt rationnelles (dynamique instrumentale) pour réaliser certaines tâches de planification, d'organisation et d'action. Ces stratégies ne sont pas aussi usuelles et déterminantes dans l'ajustement à la perte que les stratégies primaires, mais elles permettent de préserver un équilibre fonctionnel chez l'individu. En ce qui concerne les personnes à la fois orientées sur les affects et le rationnel (dynamique mixte), il est difficile de distinguer les stratégies primaires des secondaires. L'équilibre entre les deux est meilleur, ce qui n'implique pas nécessairement que cela soit plus efficace. La réussite du processus de deuil est assujettie à la manière dont la personne sélectionne les stratégies d'adaptation qui lui conviennent. Deux buts sont visés par ces stratégies : faciliter l'expression de la modalité dominante de l'expérience intérieure (ex. : intuitive) et permettre de traiter l'expression de la modalité subordonnée (ex. : instrumentale) (Martin et Doka, 2000).

### **Dynamiques de deuil**

Le modèle distingue trois dynamiques de deuil : intuitive, instrumentale et mixte. La dynamique intuitive se vit sur le plan émotif et s'exprime par le partage des affects. La dynamique instrumentale s'expérimente sur le plan cognitif et s'exprime dans l'action. L'une se vit dans l'affection et l'autre dans la rationalité. Les dynamiques se déclinent sur un continuum dont elles sont les pôles. Une personne peut présenter des caractéristiques des deux dynamiques, c'est le modèle mixte. Lorsque c'est le cas, un des deux modèles semble prévaloir. Ces dynamiques sont toutes efficaces, elles ont leurs avantages et désavantages. Cependant, la façon instrumentale de procéder est moins reconnue dans la

littérature scientifique et dans l'intervention. Selon ces auteurs, ceci est lié au biais des sociétés occidentales qui accordent davantage de valeur thérapeutique à l'expression des émotions. En fait, selon Martin et Doka (2000), ce sont les personnes les plus cohérentes et possédant un large éventail de réponses qui s'adaptent le mieux. Plus la personne adopte des stratégies d'adaptation cohérentes avec son expérience interne et mieux elle s'adapte à la perte. On distingue ces dynamiques selon l'expérience, l'expression et les stratégies d'adaptation mises en place par la personne dans le processus.

### **Dynamique intuitive**

*Expérience.* L'endeuillé qui présente une dynamique intuitive a des sentiments intenses et variés qui traduisent la perte profonde qui est vécue. La personne vit le deuil comme une succession de vagues d'émotions aiguës et douloureuses : choc, incrédulité, sentiment de perte de contrôle de soi, angoisse, douleur profonde, solitude, désespoir, pleurs, baisse du niveau d'énergie et de motivation, etc. L'expression extérieure peut être considérée comme le miroir de l'expérience intérieure. Comme le partage des émotions est plus souvent identifié comme un attribut féminin, la dynamique intuitive est davantage associée aux femmes. Cependant, des hommes présentant la même dynamique vivent le deuil de la même façon que ces femmes, et vice versa pour la dynamique instrumentale. La vie intérieure des endeuillés intuitifs est faite de sentiments et moins de pensées, les sentiments et les pensées ne font qu'un. Ces personnes sont davantage en contact avec leurs émotions que les endeuillés ayant une dynamique instrumentale.

*Expression.* Pour ces personnes, un deuil exprimé est un deuil vécu et parler de son expérience revient à la vivre. Cette narration de son histoire et la reviviscence de la douleur sont nécessaires au processus de deuil. Ces personnes sont orientées sur le partage des sentiments de dépression, d'anxiété, de colère, etc. Une bonne partie des interventions qui se réalisent avec des gens en deuil reposent sur ce principe de catharsis, par exemple les groupes de discussion de personnes endeuillées.

*Stratégies d'adaptation primaires.* Les personnes concentrent leurs activités sur le deuil et celles-ci vont dans le même sens que l'expérience vécue. Leurs actions sont organisées en fonction des sentiments ressentis, par exemple parler de leurs émotions mais aussi trouver temps et espace pour pleurer, rechercher de l'aide, partager du temps avec d'autres personnes en deuil, etc. La majorité de l'énergie est accordée aux sentiments, il



en reste peu pour les activités quotidiennes (ex. : prendre soin de sa santé, travailler, tâches domestiques). Comme l'énergie est mise sur l'expérience intérieure, d'un point de vue externe, les endeuillés à la dynamique intuitive semblent s'adapter moins rapidement ou vivre davantage de détresse, ce qui n'est pas nécessairement le cas.

*Stratégies d'adaptation secondaires.* Comme les stratégies primaires sont vouées à la dimension affective, les stratégies secondaires doivent permettre de traiter les autres dimensions, particulièrement les dimensions cognitive et physique. De son côté, la dimension spirituelle se vit de manière similaire dans l'une et l'autre des dynamiques. Les individus à la dynamique intuitive ont des périodes difficiles sur le plan cognitif (confusion, difficulté de concentration, désorganisation), ils doivent reprendre le contrôle de leurs pensées afin de réaliser leurs rôles et activités habituels (ex. : s'occuper des enfants, travailler). Sur le plan physique, ces personnes vivent beaucoup de fatigue et d'anxiété. Elles doivent augmenter leur réserve d'énergie et trouver des moyens de se rassurer.

### **Dynamique instrumentale**

*Expérience.* Le deuil dans une dynamique instrumentale est une expérience d'abord cognitive et moins affective. Les endeuillés présentant une dynamique instrumentale envisagent les pertes de manière intellectuelle en s'efforçant de les comprendre et de les expliquer. Ils se sentent en contrôle et capables de maîtriser la perte vécue. L'adaptation à la perte est un défi plutôt qu'une menace. Malgré cela, ils éprouvent des difficultés sur le plan cognitif (confusion, désorientation, incapacité à se concentrer, pensées désorganisées). Ce n'est pas que les individus à la dynamique instrumentale ne réagissent pas affectivement mais plutôt que leurs sentiments sont vécus ou perçus comme étant moins intenses. Les mêmes émotions sont vécues selon les dynamiques mais leur intensité diffère. En guise d'illustration, les émotions des individus de type intuitif sont de couleurs vives alors que celles des individus ayant une dynamique instrumentale sont dans des teintes pastel. Ces derniers font une distinction claire entre leurs pensées et leurs sentiments, ils peuvent penser à la perte sans ressentir d'intenses émotions. Cette différence est une des causes des difficultés de communication entre deux endeuillés aux dynamiques différentes. Celui qui est plus instrumental apparaît insensible pour l'intuitif et

ce dernier semble quasi hystérique pour celui qui vit intellectuellement la perte.

*Expression.* La réalité des endeuillés instrumentaux passe par les cognitions, une partie de leur temps est consacrée à l'organisation et à la planification d'activités. Certains ont une excitation accrue, sont agités, font de l'insomnie, ont des tensions musculaires, etc. Ils sont souvent identifiés à partir de leurs manques et moins à partir de leurs caractéristiques propres. Ils sont qualifiés par l'absence de certains comportements et expressions, comme les pleurs et la recherche d'aide notamment, ce qui n'est pas sans rappeler la thèse du déficit de l'intime associée au genre masculin (Dulac, 2003). Ils ne démontrent pas non plus beaucoup d'émotions, cela reflète une maîtrise de leurs sentiments qui se contrôlent bien, puisqu'ils sont souvent moins intenses que ceux des individus à la dynamique intuitive. Les personnes à la dynamique instrumentale ont plus de facilité à exprimer la colère que les autres émotions, soulignant l'intensité de leur niveau d'énergie et leur permettant de se décharger de certaines tensions. Ils sont orientés sur la maîtrise d'eux-mêmes et de leur environnement et partagent peu leur réalité. Sans vouloir s'isoler, ils ne souhaitent pas parler de leurs sentiments avec leur entourage. Ils ont autant besoin de la présence et du soutien de leurs proches que les individus ayant une dynamique intuitive. Simplement, une distinction nette est faite entre le fait de parler des problèmes et de parler des émotions, d'où leur plus faible participation dans des groupes de discussion, dans lesquels les échanges concernent souvent les dimensions affectives de l'expérience.

*Stratégies d'adaptation primaires.* Les endeuillés à la dynamique instrumentale adoptent des moyens centrés sur l'action et la résolution de problèmes. Ils font des activités qui visent à se décharger d'un trop plein d'énergie : faire du sport, des tâches domestiques et d'entretien de maison, sortir, s'adonner à différents loisirs, etc. Leurs actions visent aussi à souligner la perte comme, par exemple, en s'occupant des funérailles en cas de décès, etc. Ils règlent les problèmes découlant de la perte, par exemple, en reprenant l'entreprise familiale à la mort du père ou en s'occupant de vendre la maison en cas de rupture de couple. Ces personnes retournent rapidement à leurs occupations quotidiennes comme le travail ou l'école. Cela leur permet de retrouver une situation normale et sécurisante.

*Stratégies d'adaptation secondaires.* La planification d'activités constitue leur stratégie secondaire car elle permet de faciliter de la dimension cognitive de l'expérience mais aussi la dimension affective. Certaines activités réalisées peuvent aider à vivre les sentiments.

Par exemple, aller voir un film ou écouter de la musique peut faciliter l'expression de la peine tout en permettant à la personne de demeurer en contrôle de la situation. En somme, il est clair, autant pour l'expérience vécue que pour les stratégies d'adaptation mises en place, que cette dynamique correspond aux hommes qui adhèrent aux stéréotypes de la masculinité traditionnelle et aux femmes plus instrumentales. Les auteurs résument ainsi les caractéristiques des deux principales dynamiques (Tableau 8).

**Tableau 8. Dynamiques de deuil.**

<b>Dynamique intuitive</b>	<b>Dynamique instrumentale</b>
Les sentiments sont vécus intensément L'expression des affects reflète l'expérience intérieure Il y a présence de périodes prolongées de confusion, d'incapacité à se concentrer, de désorganisation et de désorientation Il peut en résulter de l'épuisement physique et de l'anxiété Les stratégies d'adaptation adéquates facilitent l'expérience et l'expression des sentiments	Les pensées prédominent sur les sentiments Les sentiments sont moins intenses Il y a une réticence générale à parler des sentiments De brèves périodes de dysfonction cognitive sont communes La maîtrise de soi-même et de l'environnement est très importante Les stratégies de résolution de problèmes sont axées sur la maîtrise des sentiments et le contrôle de l'environnement

Traduction libre de Martin et Doka (Martin et Doka, 2000 : 53).

### **Dynamique mixte**

La dynamique mixte comprend des éléments des dynamiques intuitive et instrumentale. Comme il est rare de voir l'une de ces dynamiques dans sa version pure, il en est de même pour la mixte dans laquelle un individu présente un équilibre parfait entre les aspects intuitifs et instrumentaux. En fait, les personnes ayant une dynamique mixte ont davantage de caractéristiques de l'une ou de l'autre. Il y aurait davantage d'endeuillés de type mixte, avec une tendance vers l'intuitif, que seulement de type instrumental ou intuitif. Cela ne reflète pas un meilleur modèle d'adaptation, mais bien l'hégémonie d'une dynamique à une période historique précise. Comme les endeuillés mixtes vivent et expriment le deuil selon des dimensions des deux dynamiques, ils ont besoin d'une variété de stratégies d'adaptation. Comme leur dynamique est mixte, ces personnes peuvent déjà posséder un tel inventaire de stratégies.

### **Dynamique dissonante**

Lorsqu'une personne utilise des stratégies qui ne sont pas cohérentes avec son expérience, elle présente des dissonances qui peuvent conduire à une adaptation moins réussie. Les réponses initiales à la perte peuvent ne pas correspondre à la dynamique habituelle de la personne endeuillée. Ceci ne constitue pas en soi une réponse dissonante et il est hasardeux d'identifier la dynamique d'une personne tôt dans son deuil à cause de cela. Cette étape dure quelques heures à quelques jours. La personne retrouve ensuite sa manière personnelle de vivre des pertes. De là, on peut identifier la dynamique et repérer les dissonances. Ces réactions initiales passées, certaines personnes éprouvent de la difficulté à retrouver leur dynamique habituelle. La dynamique dissonante est plus que la différence entre l'expression et l'expérience du deuil mais un véritable combat que la personne se livre à elle-même, elle n'accepte pas sa manière de vivre le deuil.

Le terme dissonance cognitive est utilisé en psychologie pour désigner chez une personne l'inconfort et la tension qui résultent de la coexistence d'éléments contradictoires dans son schème de pensées. Ici, la dissonance réfère à la manière persistante d'exprimer le deuil en contradiction avec l'expérience intérieure. Dans la majorité des cas, ces personnes vivent des périodes de moins grande cohérence et y remédient en ajustant leur expression à l'expérience. Lorsque cet état d'incohérence persiste dans le temps, on parle de dynamique dissonante. Deux réponses dissonantes sont identifiées, chacune étant associée davantage à l'une des dynamiques principales (Martin et Doka, 2000).

*Suppression des sentiments.* La suppression des sentiments est une réponse dissonante attribuée aux personnes à la dynamique intuitive. Elle consiste à éviter les sentiments en mettant de côté les pensées douloureuses. L'évitement persistant des sentiments chez les endeuillés ayant une dynamique intuitive met en contradiction l'expérience et l'expression du deuil. Avec le temps, cette suppression devient un moyen de se cacher la réalité de la perte et les émotions en présence. Martin et Doka (2000) proposent le concept de contrôle de l'image (*image management*) développé par Goffman (1959) pour expliquer ce type de réponse dissonante. Cela réfère aux personnes qui sont soucieuses de conformer leur image aux attentes attribuées à l'environnement et qui modifient en ce sens leurs comportements.

Les personnes aux prises avec une telle réponse dissonante sont plus souvent des hommes. Ils ont des difficultés à accepter leur manière intuitive de vivre le deuil. Cela renvoie à plusieurs approches de la masculinité notamment : les tensions entre soi intime et soi statutaire identifiées par de Singly (1996) appliquées aux hommes par Dulac (2003) ; les tensions ou contraintes de rôle de genre (Pleck, 1995) et les conflits de rôles de genre (O'Neil, 2008) ; la camisole de force ou le code de la masculinité de Pollack (2001), etc. Le désir de contrôler l'environnement est aussi associé aux comportements d'une masculinité hégémonique (Connell et Messerschmidt, 2005). Par exemple, les hommes qui présentent une dynamique intuitive (ex. : avoir de la peine lors d'une rupture, avoir le goût de pleurer) sont en contradiction avec les normes des rôles de genre masculins. Ils répriment alors leur besoin de vivre et d'exprimer les émotions en se concentrant sur des stratégies dites masculines, orientées sur l'action et la résolution de problèmes (ex. : s'occuper l'esprit en surinvestissant le travail et les sports). Ils deviennent les premiers à ne pas reconnaître l'importance de leur perte. L'expression « poker-face » (*poker-faced male griever*) est employée pour décrire ces hommes. Cela réfère à la stratégie du jeu de cartes qui consiste à jouer le bluff en se composant un visage stoïque, dénué d'expression faciale. Les hommes qui démontrent peu d'affects peuvent ou bien vivre moins intensément les émotions ou bien « bluffer », en prétendant que cela ne les atteint pas.

*Pénitence.* La seconde réponse dissonante, la pénitence, est davantage associée à la dynamique instrumentale. Elle concerne les personnes qui se condamnent pour ne pas ressentir intensément les émotions. Plutôt que d'avoir peur de se faire démasquer pour avoir des émotions, les personnes qui vivent cette dissonance se sentent coupables car elles n'ont pas les sentiments qu'elles pensent qu'elles devraient normalement avoir. Ce que leur confirme d'ailleurs leur entourage qui peut les juger insensibles. Cette réponse est ici particulièrement associée aux femmes qui présentent une dynamique instrumentale. En effet, selon les normes sociales de la féminité, elles devraient normalement vivre leur deuil de manière affective en premier lieu. Il faut noter que les hommes plus instrumentaux peuvent aussi sentir une forme de réprobation sociale devant leur apparent manque de sensibilité lors d'une rupture.

Deux moyens existent pour identifier les dissonances. D'abord, un individu dont le processus semble bloqué peut être dans une logique de dissonance. Par exemple, une personne intuitive qui supprime ses sentiments et qui n'est plus en mesure de se décharger de son énergie affective peut sembler toujours en peine ou amère des années après la perte. Ensuite, une situation qui semble ne pas s'améliorer à travers le temps et plutôt régresser malgré l'absence de circonstances particulières peut être un autre indice de dissonance. Ces dissonances peuvent, dans bien des cas, résulter en un deuil compliqué (*complicated mourning*). Développé particulièrement par Rando (1993), cette notion implique que la personne ne réussit pas à terminer adéquatement son deuil. Par exemple, elle continue à nier, réprimer et éviter la perte.

Les éléments développés jusqu'ici permettent de proposer une représentation du modèle conceptuel de Martin et Doka (2000). Dans la mesure où le deuil est considéré à la fois comme une émotion et comme un processus, le modèle est conçu comme un processus de régulation des émotions. On y retrouve d'abord l'évaluation initiale de la perte, ce qui résulte en une énergie psychique et émotionnelle. De là, l'expérience du deuil se déroule selon quatre types de réactions et s'exprime par l'adoption de comportements et de stratégies d'adaptation s'inscrivant sur un continuum allant d'un pôle instrumental à un pôle intuitif. On retrouve la dynamique mixte qui comprend des éléments des deux dynamiques principales. La dynamique dissonante concerne les personnes dont l'expérience et l'expression ne sont pas cohérentes.

### **Facteurs d'influence**

Comme dans le cas de la rupture amoureuse, différents facteurs influencent le type d'expérience et d'expression de la perte et donc du deuil : le type de pertes ; la relation et l'attachement à l'objet perdu ; les circonstances entourant la perte ; la personnalité de l'endeuillé et son rapport à la perte en général ; de même que les variables sociales (ex. : âge, genre, croyances et pratiques culturelles, classe sociale, systèmes spirituels en présence, réseaux de support) ; personnelles (ex. : santé, habitudes de vie) et d'autres éléments de contexte comme la culture et la période historique. (Martin et Doka, 2000).

L'intensité du deuil fluctue tout au long du processus dans un cycle de hauts et de bas, comme des montagnes russes. Chez les endeuillés, l'énergie produite peut croître et

décroître pendant qu'ils réorganisent leur vie à la suite de la perte.

Certains événements comme les anniversaires, les fêtes, les vacances peuvent raviver la perte. Selon les pertes, le cycle est plus intense durant la première année et parfois la seconde année. Au fil du temps, les personnes vivent des améliorations de leur situation : l'intensité de la perte a faibli, il y a peu de manifestations de la persistance du deuil, la majeure partie du deuil est complétée, on fonctionne à un niveau similaire et parfois meilleur qu'avant la perte. Des périodes où se vivent de plus petites crises peuvent se poursuivre longtemps après la perte (Martin et Doka, 2000). Le fait d'avoir vu venir la perte est un facteur important dans le deuil comme l'a démontré Baum (2003). Plus une personne anticipe une perte, plus elle peut s'y préparer et débiter rapidement le processus d'adaptation.

### **Sens de la perte**

Le sens investi dans la rupture est l'un des facteurs d'influence les plus importants de l'expérience vécue (Martin et Doka, 2000). Le sens de la rupture est en étroite relation avec celui investi dans la relation amoureuse. Par exemple, si j'étais en relation avec ce que je considérais comme la femme de ma vie, c'est ce même sens que je perds dans une séparation. Cela souligne l'importance, pour comprendre la rupture, de mieux comprendre la relation amoureuse initiale. Celle-ci ne peut se saisir qu'à travers la parole des acteurs concernés, le processus d'attribution de sens comportant sa part de subjectivité. Une perte peut être évaluée tout autrement par une personne différente. Dans le cas des jeunes hommes, ils peuvent penser avoir perdu la femme de leur vie et avoir peur de ne pas retrouver l'amour, alors que leurs parents ou amis peuvent voir cela comme une expérience amoureuse parmi d'autres à venir (ex. : la phrase classique « une de perdue, dix de retrouvée »). Dans ce cas, les deux positions sont légitimes et doivent être acceptées comme telles. Autre exemple : un jeune homme qui a vécu deux ruptures amoureuses dans sa vie peut réagir différemment dans les deux cas. La première rupture, initiée par sa copine, met fin à sa première relation amoureuse. Même s'il ne s'y attendait pas, il se sent peu affecté par la séparation car il se dit qu'il est normal que sa première relation de couple ne dure pas toute sa vie. La seconde est vécue plus difficilement. Sa copine le quitte pour un autre homme alors qu'il pensait faire sa vie avec elle. Bien qu'il ne

s'attende pas à la rupture dans les deux cas, ce n'est pas le fait d'anticiper ou non la perte qui a fait une différence mais plutôt le sens qu'il a donné à la rupture en question.

Ce sens donné peut être influencé par les expériences elles-mêmes, tout comme la modification du sens peut transformer l'expérience vécue. C'est ce que soutient l'approche de l'apprentissage transformateur, par exemple (Mezirow, 2001).

Qu'est-ce qui est perdu objectivement mais aussi subjectivement (sens) lors d'une rupture amoureuse chez les jeunes hommes : la femme (ou l'homme) de sa vie, une expérience amoureuse parmi d'autres, la meilleure personne pour soi, sa chance d'être heureux en amour ? Ou encore son bonheur, son avenir, sa sécurité affective ou ontologique, sa vie ? Ces dernières questions démontrent bien comment différents niveaux de sens coexistent. Certains sont plus proches de réalités tangibles (un quotidien, des habitudes, un projet d'enfant, etc.). Pour reprendre la thèse de l'amour comme assise à une nouvelle spiritualité laïque (Ferry, 2010), d'autres éléments de sens de la rupture renvoient au sacré et au spirituel. La dimension spirituelle est identifiée par Martin et Doka (2000) comme une partie importante du deuil qui est négligée, minimisée ou crainte dans les sociétés hypermodernes, de l'hyperconsommation et de la performance mais aussi de l'incertitude. Quelle place dans les services d'aide (orientés de plus en plus sur le court-terme) pour une spiritualité qui se donne dans la lenteur ? Malgré la reconnaissance de son importance, par exemple dans toutes les approches interculturelles émergentes, on se demande si cette dimension a sa place dans le contexte actuel des services sociaux et de santé. La même question se pose en ce qui concerne la société hyperindividualiste actuelle, où le sens collectif est en redéfinition et où la recherche de bonheur se fait dans un sentiment de dérégulation exacerbé (Charles, 2007; Ehrenberg, 1995; Ferry, 2010; Lipovetsky, 2006). Des autres facteurs qui influencent les dynamiques de deuil, trois apparaissent centraux et sont interreliés. Ils participent à la production du sens de la perte et des pratiques à adopter : le genre, la personnalité et la culture.

### **Rôle de genre**

Bien que les dynamiques intuitive et instrumentale soient respectivement associées aux femmes et aux hommes, le modèle est souple et sensible aux dimensions de genre. On trouve des hommes et des femmes dans toutes les dynamiques de deuil. Ce n'est pas le fait d'être un homme ou une femme qui prédispose à un type d'expérience du deuil mais celui d'être davantage de type masculin ou féminin, d'avoir des caractéristiques plus



typiquement masculines ou féminines. Le genre ne détermine pas en soi le processus de deuil, il en influence son expression (Martin et Doka, 2000).

La socialisation est « le processus par lequel la personne humaine apprend et intériorise tout au cours de sa vie les éléments socioculturels de son milieu, les intègre à la structure de sa personnalité sous l'influence d'expériences et d'agents sociaux significatifs et par là s'adapte à l'environnement social où elle doit vivre » (Rocher, 1992 : 131). La socialisation joue un rôle fondamental dans l'intégration des normes sociales désirables pour les femmes et les hommes. Cela explique en partie pourquoi davantage d'hommes se retrouvent dans une dynamique instrumentale et le contraire pour les femmes. Par ailleurs, on a bien vu comment les hommes, dont les plus jeunes, entretiennent un rapport paradoxal avec l'intimité et l'amour : ni trop près, ni trop loin. On peut se questionner alors sur leur manière de concevoir et de vivre le deuil propre à la rupture amoureuse. Se peut-il qu'ils adoptent ici aussi des attitudes d'indifférence, de désinvolture et d'arrogance pour mieux incarner leur rôle de « vrai gars » alors qu'en fait ils peuvent aussi vivre un réel désenchantement, des désillusions, de la détresse ? Plus encore, comment les hommes et les jeunes réussissent-ils à vivre les pertes inhérentes à une rupture tout en préservant une impression de contrôle sur leur vie ? Comment gèrent-ils l'impuissance, le sentiment d'humiliation, la honte devant la fin de la relation ? Encore plus s'ils ont été quittés ? Comment cela influence-t-il leurs comportements ? Autant de questions pour lesquelles le modèle peut fournir des pistes de réflexion. Si les comportements des hommes, notamment dans la sphère intime et relationnelle, sont parfois vus inadéquats ou déficitaires, cela revient-il à dire que le modèle instrumental auquel ils semblent adhérer davantage est moins efficace ? (Audet, 2009).

### **Personnalité**

La base théorique du modèle de Martin et Doka (2000) repose sur trois approches de la personnalité qui abordent respectivement deux différents types de personnalité (*Jung's type theory*) : un trait de personnalité qui concerne la répression (*trait of repressive coping*) ; et une dimension du tempérament qui aborde l'intensité des affects (*temperament-based affect intensity*). De manière générale, les auteurs (Martin et Doka,

2000) utilisent ces trois développements théoriques pour expliquer l'influence de la personnalité dans la production d'un type de dynamique chez une personne. Ces référents théoriques pourraient aussi être croisés avec le nouveau rapport à l'identité propre à l'hypermodernité, un rapport à la fois plus souple, fluide et libre tout en étant plus anxiogène, incertain et à construire (Ehrenberg, 1995, 1998; Giddens, 1991; Kaufmann, 2004; Seidler, 2006; Taylor, 1998). Ainsi, certaines composantes de la personnalité influencent l'adoption d'une dynamique de deuil. Le sens d'être un soi en devenir vient participer à la production d'une dynamique singulière. Ainsi, il y a assurément de multiples manières d'incarner les dynamiques de deuil relevées dans le modèle. Cette incarnation est influencée par le rôle de genre et la personnalité mais aussi par la culture.

### **Culture**

Comme dans le cas des masculinités, la culture influence différentes composantes du deuil, à commencer par la nature de l'attachement. La manière d'être en relation, que ce soit avec des amis, la famille, un-e conjoint-e est teintée des normes sociales en présence dans une société à un moment donné et à une période historique précise. Sans parler des sous-cultures où d'autres valeurs sont désirables. Les auteurs donnent notamment l'exemple des sociétés où le taux de mortalité infantile est élevé, on y remarque que les parents s'attachent de manière très différente aux enfants en bas âge, car ils s'attendent davantage à les voir mourir. Comme on l'a vu dans la section sur la rupture amoureuse, la situation est la même dans le cas des significations actuelles sur l'amour et la rupture. Si l'amour repose davantage sur la satisfaction et les sentiments des partenaires, la rupture devient plus acceptable socialement et son deuil s'en trouve possiblement changé. Par exemple, ce n'est plus la femme de sa vie qui est perdue mais plutôt la fin d'une relation parmi d'autres. Ce qui ne veut pas dire que l'expérience est moins souffrante sur le moment. La culture influence le sens ontologique donné à l'expérience, tout comme elle s'en nourrit à son tour. Dans une logique performative (cf. chapitre sur les paradigmes), ce n'est plus seulement la culture qui « détermine » le sens personnel mais aussi les personnes en rupture (en deuil) qui influencent le sens collectif par leurs pratiques.

### **Deuil désaffranchi**

Trois règles organisent la reconnaissance sociale de la valeur d'un deuil (et nécessairement des pertes inhérentes) : l'objet du deuil (quoi ?), l'endeuillé (qui ?) et la manière de vivre la perte (comment ?). Tout deuil qui se vit en dehors des repères

identifiés est qualifié de désaffranchi (Martin et Doka, 2000). Des auteurs comme Doka, Martin et LaGrand se sont attardés à ces deuils qui ont peu de reconnaissance sociale.

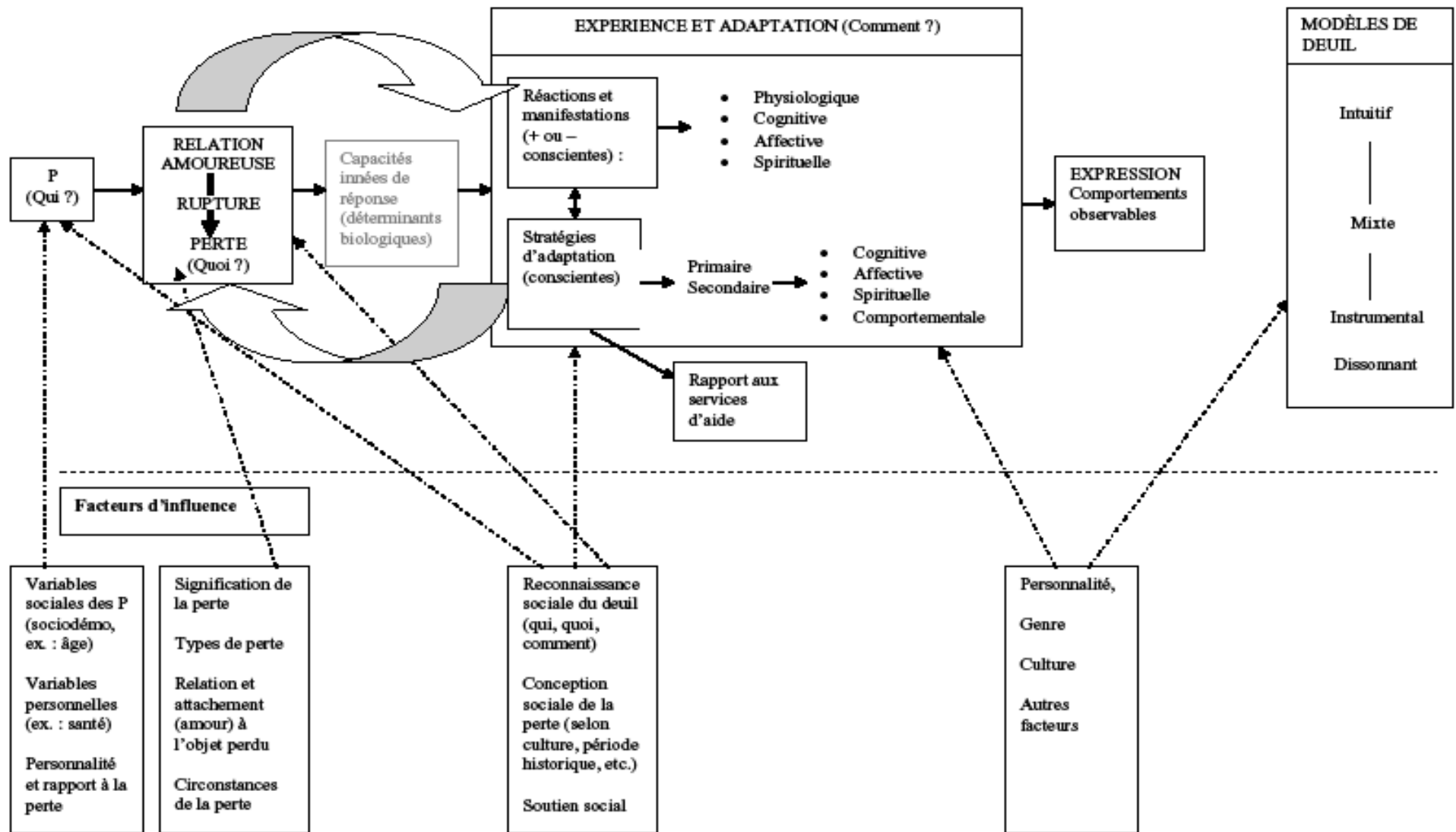
*Quoi ?* Pour Doka (1989), les pertes physiques sont davantage reconnues (ex. : mort, mort prénatale) que celles relationnelles et symboliques (ex. : rupture de couple, fin d'une relation d'amitié), quoique les pertes physiques soient aussi hiérarchisées, par exemple, une mort prénatale n'aurait pas la même importance que la mort d'un enfant plus âgé. Certains tabous viennent influencer cette valeur attribuée aux pertes physiques, par exemple dans le cas d'un suicide. Martin (1989) a démontré comment le deuil à la suite d'une rupture est moins significatif socialement que le deuil lié au décès du partenaire.

*Qui ?* Ensuite, l'importance du deuil est socialement attribuée en fonction de la personne qui le vit. Par exemple, un enfant qui perd ses parents est vu de manière paradoxale à la fois comme durement touché mais probablement moins conscient des enjeux. Il en est de même pour des adultes qui perdent un parent âgé, on se dit que cela est davantage dans l'ordre des choses, voire normal. Dans la même lignée, LaGrand (1989) a constaté le même phénomène mais cette fois dans le cas de la rupture amoureuse chez les jeunes adolescents et adultes. On se dit socialement que cette rupture est normale et que d'autres relations vont suivre.

*Comment ?* Les dynamiques de deuil sont aussi hiérarchisées socialement. La dynamique intuitive est vue comme la bonne manière de vivre les pertes. Cela se vérifie dans la préférence des modes expressifs dans la relation d'aide, de l'importance accordée à la prise de conscience et au partage des émotions. Ces modes, comme ceux relationnels et intimes, sont plus souvent associés à l'univers féminin. Par exemple, on dit d'une personne endeuillée qui ne pleure pas qu'elle est dans le déni, ou si elle essaye de comprendre ce qui s'est passé dans sa vie, qu'elle intellectualise. Autant de manières instrumentales de vivre le deuil qui sont associées souvent à des mécanismes de défense. Un autre exemple est celui d'un homme en rupture qui ne pleure pas, qui essaye de rationaliser sa situation, de régler son problème et qui en plus semble indifférent à ce qui lui arrive, voire même arrogant ou dénigrant par rapport à son ancienne conjointe.

En somme, on peut voir qu'à ce titre la valeur et la reconnaissance sociale de la rupture amoureuse vécue par un jeune homme n'est pas très importante. Ainsi, il est fort probable que la personne endeuillée se sente peu légitimée de vivre son deuil comme elle l'entend. Plus encore, l'enjeu est que l'environnement (autant la famille que les services sociaux) n'accorde que peu de soutien aux hommes dans ces situations, puisque, en apparence, et ce, à juste titre, ils ne semblent pas en avoir besoin. Or, cette compréhension ne tient pas la route pour certaines problématiques (ex. : suicide) ou clientèles (ex. : hommes) qui nécessitent une approche davantage proactive, une approche de la main tendue (*reaching out*). Compte tenu de l'importance du soutien social et de la cohérence entre l'expérience et l'expression du deuil, la reconnaissance sociale du deuil est centrale car elle risque de médiatiser l'ensemble du processus. On retrouve à la figure 3, une représentation graphique du modèle de Martin et Doka (2000) à laquelle ont été intégrés l'essentiel des référents théoriques présentés dans cette section.

Figure 3. Modèle compréhensif du deuil sensible aux dimensions de genre





## **2. LIMITES DES ÉTUDES ACTUELLES**

Concernant les limites des études réalisées, on constate le manque de résultats portant sur l'objet précis de ce projet soit la rupture amoureuse chez les jeunes hommes. En effet, on a vu que la majeure partie des études est axée sur les réalités des enfants, des mères et des familles en général. Peu d'entre elles portent sur les hommes séparés, et lorsque c'est le cas, cela se fait la plupart du temps à partir de différentes dimensions de la paternité telles que l'engagement paternel et les relations pères-enfants (Baum, 2003). Peu d'informations sont disponibles concernant le point de vue des hommes séparés eux-mêmes. Aussi, ces recherches portent sur les hommes divorcés ou en rupture d'union. Cela implique qu'ils sont mariés ou conjoints de fait, deux types d'union impliquant des liens légaux ou de cohabitation, alors que la rupture amoureuse correspond davantage aux nouvelles formes du couple chez les jeunes, comme l'union libre. On constate d'ailleurs le manque d'intérêt accordé à la population des jeunes hommes puisque les hommes interrogés sont souvent âgés de trente ans et plus. Pourtant, on peut croire que la réalité d'une rupture amoureuse avant cet âge revêt un intérêt particulier compte tenu que c'est souvent la terminaison de la première relation amoureuse sérieuse. Ainsi, étant donné l'influence de la présence d'enfants, de liens légaux et de liens matériels (maison, biens) sur le deuil de la relation amoureuse, que connaît-on de l'expérience des hommes qui n'ont pas d'enfants, qui ne sont pas mariés, voire qui n'habitent pas sous le même toit que leur conjointe ? Et des hommes plus jeunes ? Et les hommes gais ? En ce sens et en considérant le déclin du mariage, la montée des unions dans lesquelles les individus ne cohabitent plus ensemble (Coontz, 2004) et l'incidence de la rupture amoureuse sur la construction de l'identité et du genre (Catlett, 1998; Swanson, 2004), il s'avère pertinent de se pencher davantage sur ces réalités. Ces phénomènes, que l'on peut attribuer en partie à la laïcisation des sociétés et au renouvellement des formes de relations amoureuses et de l'intimité (Giddens, 1992), seront considérés dans ce projet.

Ensuite, certains auteurs soulignent le manque de représentativité des échantillons et les difficultés de recrutement (Dulac, 1998). À ce titre, les hommes interrogés dans ces études ont souvent une caractéristique distincte telle le faible statut socioéconomique et la participation à un programme d'intervention ce qui n'est pas sans effet sur le profil des

répondants. On en connaît toujours peu sur les hommes de statut socioéconomique moyen ou plus aisé et sur ceux qui n'ont pas eu recours aux services d'aide formels.

Cependant, la principale limite relevée est l'angle d'analyse adopté. L'accent étant davantage mis sur les transitions familiales, aucune étude, à notre connaissance, ne s'est intéressée à la rupture amoureuse chez les jeunes hommes sous l'angle du deuil et des contraintes de rôles de genre. Pourtant, le caractère problématique du deuil chez les hommes semble à l'origine de difficultés masculines à vivre la dissolution d'une relation amoureuse (Baum, 2003). Ces contraintes constituent l'un des seuls cadres d'analyse qui tiennent compte des tensions inhérentes aux normes masculines et à leurs conséquences sur l'adaptation des hommes (Levant, 1996). D'ailleurs, un rapport commandé par le ministère de la santé et des services sociaux du Québec considérait la rupture au masculin comme un champ de recherche trop peu développé et recommandait de s'y attarder davantage (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004). Plus précisément, en ce qui a trait aux paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités présentés, on ne peut que constater leur faible application à la compréhension de la séparation chez les hommes. Bien que certaines études semblent s'appuyer sur le paradigme de la masculinité normative (Umberson et Williams, 1993), de la masculinité hégémonique (Catlett, 1998) ou encore de la masculinité performative (Korobov et Thorne, 2006), l'utilisation des théories propres au champ des études sur les hommes et les masculinités aurait tout intérêt à être accentuée. Cela permettrait sans nul doute une compréhension plus sensible de la subjectivité masculine.

En ce sens, l'analyse critique des recherches réalisées confirme la légitimité et la nécessité de s'attarder au thème présenté : les jeunes hommes en rupture amoureuse. Plus encore, la pertinence de comprendre ce thème s'accroît lorsqu'on croise les différents sous-thèmes qui le composent. Que connaît-on des jeunes hommes en rupture amoureuse et de leur deuil dans les sociétés hypermodernes, en plein renouvellement des paradigmes amoureux ? Peu de choses. En apprendre sur ces questions permettrait de dégager les conditions d'une meilleure expérience pour ces jeunes hommes et leurs proches. Ces connaissances pourraient servir à réfléchir à la manière personnelle et clinique d'aborder ces hommes et de les accompagner. Finalement, les réflexions et résultats de cette étude pourraient alimenter le champ des études sur les hommes et les masculinités par son apport à des thèmes jusque-là peu exploités.



### **3. QUESTIONS DE RECHERCHE**

Le but général de ce projet de recherche est de mieux comprendre les réalités vécues par les jeunes hommes en rupture amoureuse, notamment leur expérience et leur adaptation. À la lumière des éléments de la problématique, de l'état des connaissances aux modèles théoriques identifiées, cinq questions de recherche sont identifiées. Les trois premières questions de recherche sont directement inspirées du modèle utilisé de Martin et Doka (2000) et les pistes de compréhension qu'il offre sur l'expérience et l'adaptation lors d'un deuil. D'abord, la première question est de mieux comprendre comment ces hommes vivent l'expérience de la rupture amoureuse. Par la suite, au-delà de cette expérience, une importance est accordée dans ce projet à saisir comment ils s'y sont adaptés. Cela permettra d'identifier ce qui caractérise ceux qui s'en sortent plus difficilement et plus particulièrement, ceux qui passent bien au travers. Conséquemment, la compréhension de l'expérience et de l'adaptation sera ensuite envisagée en considérant la rupture amoureuse en tant que deuil, c'est-à-dire comme une adaptation à différentes pertes. Cette étude de la rupture comme deuil s'inscrit dans le cadre de ce projet dans la lignée des études sur les hommes et les masculinités ; cela conduit donc à la formulation de la quatrième question de recherche, à savoir, quels sont les liens et interactions entre ce deuil et le genre. Enfin, la dernière question s'intéresse au sens qui traverse l'ensemble du processus. Voici donc les questions telles que formulées :

1. Quelle expérience font ces jeunes hommes de la rupture amoureuse ?
2. Comment ces jeunes hommes en rupture s'adaptent-ils ?
3. Comment ces jeunes hommes vivent-ils le deuil associé à la rupture ?
4. Quelles sont les relations entre le genre et la rupture amoureuse en tant que processus de deuil ?
5. Quel est le sens de la rupture amoureuse pour ces hommes ?

La méthodologie qui a été utilisée pour répondre à ces questions de recherche est présentée dans la prochaine section.



## **4. MÉTHODOLOGIE**

D'abord, la méthodologie employée, de type qualitative, sera justifiée, de même que le rapport adopté en regard des référents théoriques. Par la suite, différents éléments du protocole de recherche seront explicités, dont un échantillonnage non-probabiliste, une collecte de données basée sur des entrevues individuelles semi-structurées et une procédure d'analyse thématique des données.

### **4.1 Orientation de la recherche**

Ce projet de recherche a pour but de mieux comprendre comment les jeunes hommes vivent la rupture amoureuse à partir de la signification qu'ils en donnent. Cette volonté de comprendre les réalités sociales à partir de la perspective des acteurs sociaux est d'inspiration phénoménologique car on s'intéresse à la subjectivité de ces hommes, à leur expérience telle qu'elle est vécue (Paillé et Mucchielli, 2012). L'utilisation d'une approche qualitative a été retenue (Poupart, 1997). La combinaison du manque de connaissances scientifiques sur cette réalité et de la volonté de saisir la rationalité des participants légitiment le caractère descriptif et exploratoire de l'étude (Yegeedis et Weinbach, 1996). Pour Turcotte (2000), lorsque l'idée première du projet est inspirée d'expériences cliniques, comme c'était le cas ici, il est pertinent d'adopter une méthodologie inductive qui laisse une place importante au contenu émergent. L'utilisation de référents théoriques sur les études sur les hommes et les masculinités et sur le deuil implique également une approche davantage déductive. Les référents théoriques proposés à travers la recension d'écrits et les différents paradigmes sur les hommes et les masculinités ne sont ni hermétiques ni validés. Un rapport souple à la théorie a été retenu pour adopter une posture que Becker (2004) présente comme une façon de « se servir de la littérature scientifique et non de se faire asservir ». Cette orientation est cohérente avec ce qu'avancent Paillé et Mucchielli (2012) qui proposent de prendre conscience de la boîte à outils théoriques à partir de laquelle le chercheur aborde le terrain et les analyses. Cette approche combine une conscience de la posture et de l'attitude de recherche. La posture est l'univers interprétatif (composé des références personnelles, professionnelles, scientifiques et autres) qui constitue le chercheur alors que l'attitude est le degré d'ouverture quant à la manière d'envisager le déroulement du projet (Paillé et Mucchielli,

2012). La méthodologie privilégiée s'inspire donc de l'approche mixte développée par Miles et Huberman (2003). Ces derniers proposent un modèle qui se compose à la fois de catégories prédéterminées et de contenu émergent.

#### **4.2 Population et échantillon**

La population de l'étude se compose de jeunes hommes québécois qui ont vécu une rupture amoureuse. L'échantillon est non-probabiliste et intentionnel (Ouellet et Saint-Jacques, 2000). Il a été constitué avec une stratégie par contraste-saturation (Pires, 1997) à partir des caractéristiques de recrutement suivantes : être un homme ; être âgé entre 18 et 29 ans ; avoir vécu une relation amoureuse qui a duré au moins six mois ; vivre ou avoir vécu une rupture amoureuse il y a trois mois et plus. Le but était d'avoir le contenu le plus diversifié possible pour en tirer le maximum de sens. La diversification a été prise en considération lors de la constitution de l'échantillon en recrutant, dans la mesure du possible, des participants se distinguant à partir des caractéristiques propres à leur relation amoureuse avant la rupture soient : durée de la relation, durée depuis la rupture, cohabitation ou non, présence ou non d'enfant et orientation sexuelle de la relation.

#### **4.3 Recrutement et collecte des données**

Compte tenu de la problématique, de la clientèle et des difficultés de recrutement anticipées, l'échantillon a été constitué à l'aide des techniques boule de neige et de volontaires (Ouellet et Saint-Jacques, 2000). La même procédure a été utilisée pour tous les participants. Un premier contact téléphonique ou par courriel était fait avec chacun pour s'assurer qu'ils correspondaient au profil recherché et établir un premier lien de confiance. Par la suite, un moment propice pour réaliser l'entrevue était convenu et une relance était faite systématiquement la veille de la rencontre. Une fiche descriptive des informations transmises lors de ces contacts a été utilisée (annexe 2). Les entrevues se sont faites de manière semblable, la majorité en personne (n = 23) mais certaines par téléphone (n = 3). Toutes étaient enregistrées et faites par le chercheur. Les rencontres en personne se faisaient au domicile du participant (n = 9) ou à l'Université Laval (n = 14), selon son confort. Les entrevues commençaient par une prise de contact sur des sujets informels et factuels pour permettre de diminuer la tension et les appréhensions. Après les présentations, le contexte de l'entrevue était posé en nommant les considérations d'usage comme la confidentialité, les ressources disponibles au besoin, le but du projet et le déroulement proposé de l'entrevue. Un formulaire de consentement était signé. L'entrevue

commençait systématiquement par une question ouverte où il était demandé au jeune homme de parler de sa relation amoureuse pour le mettre à l'aise et l'amener à se dévoiler progressivement. Par la suite, l'entrevue suivait l'histoire telle que racontée par le participant, guidée par les questions de l'intervieweur à partir du guide d'entrevue (annexe 4). À la fin, un temps était offert au participant pour répondre à ses questions, entendre les informations qui pouvaient permettre de mieux comprendre son récit et ses commentaires sur l'entrevue. Suivaient les derniers remerciements, la complétion du profil sociodémographique, la remise de la contribution financière de 20\$, de même que d'une feuille de ressources d'aide au besoin. Sept dimensions étaient investiguées : l'expérience de la relation amoureuse, l'expérience de la rupture amoureuse, l'adaptation à la rupture amoureuse, les facteurs d'influence de la rupture amoureuse, le rapport aux services d'aide, la dynamique de deuil et la relation entre le deuil lors d'une rupture et le genre masculin. Pour chacune des dimensions et questions, une attention était accordée à la rupture amoureuse et aux liens avec le genre masculin.

Une attention était aussi accordée en cours d'entrevue aux enjeux de genre. Ainsi, l'importance de décoder le langage des hommes en intervention est bien reconnue alors que cela n'est pas le cas en recherche (Deslauriers et Deslauriers, 2010). Le même code de la masculinité (Pollack, 2001) est à considérer, les hommes en entrevue pouvant s'exprimer d'une manière à présenter une image socialement acceptable du masculin, une forme genrée de désirabilité sociale. Cela a été constaté dans les entrevues, par exemple, ces hommes avaient tendance à ne pas nommer clairement, voire à ignorer les dimensions émotionnelles de leur expérience. Quand ils le faisaient, ils utilisaient souvent une émotion plus acceptable pour un homme (ex. : la colère) pour en cacher ou en voiler une autre moins intéressante à leurs yeux (ex. : peine). L'une des manières de décoder ces messages a été d'aider ces hommes à préciser leur pensée, de les aider à nommer ces dimensions et d'être vigilant à ce qui ne se disait pas lors de l'entrevue. Ainsi, ce n'est pas parce qu'ils n'exprimaient pas d'états affectifs intenses durant l'entrevue qu'ils n'en avaient pas. Ces silences pouvaient être porteurs de sens et demandaient d'être investigués, encore plus dans le cas de plus jeunes comme dans ce projet (Seidler, 2006).

La collecte de données s'est déroulée rapidement. 26 entrevues ont été réalisées à l'hiver 2008. Une rencontre de pré-test a d'abord été faite avec un intervenant de l'organisme AutonHommie, possédant plusieurs années d'expérience d'animation d'un groupe d'homme en rupture amoureuse, afin d'avoir un avis clinique sur le déroulement prévu de la collecte et le guide d'entrevue. Ensuite, le projet a été présenté au comité d'intervenants du même organisme pour qu'il puisse référer des participants. Les intervenants présentaient le projet aux hommes qu'ils rencontraient et leur laissaient un feuillet explicatif du projet. Le projet a aussi été annoncé à l'aide de l'affiche élaborée (annexe 1) sur le babillard de l'organisme. Environ quatre participants ont été rejoints à partir de cette première démarche. Une rencontre pré-test avec un jeune homme a aussi été faite. À la suite de ces deux rencontres préparatoires, de leur bon déroulement et de l'adéquation du guide d'entrevue, il a été décidé de poursuivre la collecte sans faire d'autres rencontres pré-tests. Un premier message de recrutement par courriel, reprenant les informations essentielles du projet, a été envoyé à un réseau composé d'intervenants sociaux, de professeurs et de différentes personnes dans le réseau du chercheur en leur demandant explicitement de faire suivre à leurs propres réseaux. Cette formule virtuelle de la technique de boule de neige a été fructueuse au-delà de toutes attentes, environ huit participants ont été rejoints de cette manière. Un second courriel a été relayé aux travailleurs sociaux du Québec à partir de la liste de diffusion de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec; six hommes ont été contactés ainsi. Un dernier message courriel de recrutement a été envoyé en utilisant une liste de diffusion aux personnes de l'Université Laval intéressées à participer à différents projets de recherche. Environ huit hommes ont été rejoints de cette dernière manière.

Le recrutement anticipé comme laborieux s'est avéré au contraire très facile, et l'ensemble du matériel promotionnel élaboré (affiches, dépliant, etc.) n'a presque pas été utilisé. La réussite tient à différents motifs propres à la méthode de recrutement utilisée et aux motivations des jeunes hommes. La technique par boule de neige et par volontaires a permis de couvrir rapidement un vaste réseau de participants potentiels. Le lien avec les jeunes hommes se faisait directement par un un ami, un parent, un intervenant social, etc. Cela souligne l'importance de rejoindre les hommes à partir de leurs réseaux d'appartenance et d'une personne de confiance. Par ailleurs, le médium électronique utilisé a interpellé les jeunes hommes à partir d'un mode de communication familier, au contraire d'autres approches moins efficaces auprès des hommes comme des appels

généraux et des affiches posées dans les lieux publics. Dans les messages envoyés, on avait pris soin de mentionner l'importance de la participation de ces hommes en disant qu'ils allaient permettre d'aider d'autres hommes dans la même situation. Les participants ont mentionné qu'ils participaient pour aider les hommes en général et particulièrement ceux qui vivent une rupture, disant du même coup que trop peu de lieux et de connaissances sont disponibles pour les hommes. D'autres ont mentionné le souhait de parler de leur expérience à quelqu'un de neutre et ainsi savoir où ils en sont par rapport à leur rupture ; leur intérêt à participer à des projets de recherche ou encore à avoir le 20\$ de compensation financière offert. Sinon, on peut penser que ces jeunes hommes ont été attirés par un contexte sécuritaire pour parler de leur vie intime. Comme certains l'ont mentionné en cours de rencontre, l'entrevue de recherche est moins menaçante qu'une démarche de demande d'aide car ce qui se dit dans la rencontre ne sera pas abordé par la suite. L'ensemble de ces considérants confirment les orientations proposées par Deslauriers et Deslauriers (2010) sur la manière d'aborder les hommes en recherche sociale. Cette expérience de recrutement s'inscrit aussi dans la déconstruction d'une prédiction créatrice, c'est-à-dire que ce qui est anticipé finit par être induit justement par ces mêmes attentes. Ainsi, en disant que les hommes ne veulent pas participer à ces projets de recherche on incite paradoxalement les hommes à ne pas participer davantage.

Les critères de sélection ont été suivis, mis à part un homme qui avait 31 ans au lieu du maximum prévu de 29 ans. Cette décision a été prise parce qu'il était l'un des seuls à avoir la garde d'un enfant. Le critère général qui a été revu est celui d'avoir été quitté. Bien que la majorité des hommes de l'échantillon aient été laissés par leur conjoint-e, ouvrir le projet aux hommes qui ont quitté offrait des possibilités de contraster l'expérience de rupture vécue. D'ailleurs, cette question de l'initiation de la rupture s'est avérée plus complexe qu'il n'y paraissait. On a assisté en cours de recrutement à une forme d'incertitude à savoir lequel des partenaires avait laissé l'autre, sans compter que plusieurs relations se sont terminées d'un commun accord, ce qui est occulté dans les études disponibles. Le recrutement a été arrêté après un pré-test et 25 autres entrevues, la saturation ayant été atteinte. En effet, chaque nouvelle entrevue réalisée vers la fin n'apportait que peu ou pas de matériel nouveau, si ce n'est dans la manière de nommer

l'expérience. Cela est cohérent avec les auteurs qui situent souvent l'atteinte de la saturation de contenu aux alentours de 25 à 30 participants (Miles et Huberman, 2003).

#### **4.4 Profils des participants**

---

Des 26 entrevues réalisées, 24 sont retenues aux fins de ce projet. Pour les deux autres, les motifs d'attrition sont, pour la première, qu'une fois la rencontre débutée, on a constaté que le jeune homme n'a pas été réellement en couple. Il a vécu une passion amoureuse pour une collègue de classe, lui a déclaré son amour mais celle-ci lui a annoncé que les sentiments n'étaient pas réciproques. Malgré tout, le jeune homme a vécu une peine d'amour de plusieurs mois. Comme il ne répond pas au critère d'avoir été dans une relation amoureuse, l'entrevue n'a pas été retenue pour les analyses. Pour la seconde situation, l'homme a mentionné avoir un trouble de santé mentale sévère, ce qui aurait pu être riche pour la compréhension du phénomène, mais son discours est apparu décousu et confus et il n'a pas été possible d'utiliser le contenu de l'entrevue.

Quand on regarde le portrait des participants (voir tableau 9), on constate que l'échantillon est à la fois contrasté tout en étant homogène. Ces hommes provenaient de plusieurs régions du Québec, notamment l'Abitibi-Témiscamingue, la Côte-Nord, Québec, Montréal, la Montérégie et l'Estrie. La plupart étaient originaires du Québec, un de la Suisse et un de la France et tous étaient francophones. La moyenne d'âge des participants est de 25 ans. Cependant, des différences sont observées entre les plus jeunes de l'étude et les plus vieux, entre autres en ce qui concerne les expériences de relations et de ruptures amoureuses. Aussi, un seul a un enfant dont il partage la garde une semaine sur deux. La majorité (n = 21) s'identifient hétérosexuels et trois répondants, homosexuels. Dans l'ensemble, ces jeunes sont fortement scolarisés, 22 ayant des études ou un diplôme universitaire, et ils se répartissent presque également en fonction de leurs occupations principales, entre études et travail. En ce qui concerne les études (n = 11), les disciplines sont à forte représentation masculine (foresterie, robotique, informatique, conduite de véhicules lourds). Par contre, pour ceux dont l'occupation principale est le travail (n = 13), les domaines de spécialisation présentent une tendance (n = 8 / 13) pour les professions en relation d'aide, à plus forte représentation féminine (travail social, psychologie, etc.). En moyenne, ils ont vécu un peu plus de deux ruptures amoureuses par le passé mais le tiers (n = 8) des répondants en étaient à leur première relation et rupture amoureuse. Cinq d'entre eux en ont vécu cinq ou plus et un a eu 15 ruptures avec sept femmes différentes,



ce qui soulève d'emblée la complexité des relations amoureuses souvent moins linéaires que l'on peut croire. La durée moyenne de leur relation est de deux ans et 10 mois.

Sans surprise, étant donné leur jeune âge, tous les participants étaient en union libre et plusieurs n'avaient jamais cohabité avec leur partenaire (n = 13 / 24), plusieurs demeurant encore au domicile familial. La majorité (n = 15) des ruptures n'a pas été initiée par les participants, cinq participants ont mis fin à la relation et une rupture a été décidée d'un commun accord par les deux partenaires. Trois autres situations sont moins claires et il est difficile de distinguer dans les propos de ces répondants qui a été l'initiateur de la rupture. Le temps écoulé depuis la rupture se répartit de plusieurs mois à plus de deux ans et plus de la moitié (n = 14) des participants étaient seuls au moment de l'entrevue, la plupart depuis moins d'un an. En matière de demande d'aide, six jeunes hommes ont fait appel à des services professionnels (psychologue, médecin, CLSC, ressources spécialisées pour hommes ou en toxicomanie).

En somme, le profil de l'échantillon est contrasté à plusieurs égards, notamment quant aux caractéristiques de l'expérience vécue, ce qui se confirme lors des analyses. Il présente aussi un bon degré d'homogénéité. Le portrait type d'un répondant est d'être un homme d'environ 25 ans, hétérosexuel, fortement scolarisé, aux études ou travaillant dans un domaine d'intervention sociale, sans enfant et ayant vécu une relation en union libre de près de trois ans. On constate ici au moins deux biais à considérer, soit le fait d'être fortement scolarisé et associé, pour plusieurs, à un domaine de la relation d'aide. Cela s'explique assurément par la méthode de recrutement à l'aide de messages adressés à la communauté universitaire et à un bassin d'intervenants sociaux. Si cela constitue des biais, ils représentent également des avantages puisque ces hommes sont des informateurs-clés et qui ont la capacité de transmettre beaucoup d'information. Enfin, le plus souvent il s'agit d'une première relation, la rupture a été initiée par la partenaire depuis quelques mois, il n'a pas eu recours aux services d'aide et il est motivé à faire un bilan de son expérience, d'aider d'autres hommes et de contribuer au développement des connaissances sur les hommes et les masculinités.

**Tableau 9. Portrait sociodémographique des participants à l'étude.**

<b>Âge</b>	<b>25 ans et deux mois</b> : moyenne d'âge 31 ans : plus vieux 19 ans : plus jeunes	
<b>Orientation sexuelle déclarée</b>	<b>21</b> : hétérosexuels <b>3</b> : homosexuels	
<b>Niveau scolarité</b>	<b>1</b> : Études secondaires partielles <b>1</b> : DEC obtenu <b>7</b> : Études universitaires partielles <b>10</b> : Diplôme de 1 <sup>er</sup> cycle universitaire obtenu <b>5</b> : Diplôme de 2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> cycle universitaire obtenu	
<b>Occupation principale</b>	<b>11</b> : Études <b>13</b> : Travail	
<b>Revenu brut</b>	<b>5</b> : Moins de 10 000\$ <b>3</b> : 10 000 à 19 999\$ <b>7</b> : 20 000 à 29 000\$	<b>5</b> : 30 000 à 39 000\$ <b>4</b> : 40 000\$ à 49 000\$
<b>Enfants</b>	<b>1</b> : participant a un garçon de sept ans en garde partagée	
<b>Nombre de personnes sur qui compter en cas de difficultés</b>	<b>3</b> : Deux personnes <b>21</b> : Quatre personnes ou plus	
<b>Ruptures amoureuses antérieures</b>	<b>2,25</b> : moyenne de ruptures antérieures <b>Huit</b> : 1 <sup>ère</sup> relation et rupture amoureuse <b>11</b> : Entre une et quatre ruptures vécues <b>Cinq</b> : cinq ruptures et plus vécues	
<b>Type d'union</b>	<b>24</b> : Union libre <b>Zéro</b> : Marié	
<b>Durée de la relation</b>	<b>Deux ans et 10 mois</b> : moyenne de la durée de la relation 9 ans : Plus longue relation	
<b>Durée de la cohabitation</b>	<b>13</b> : Non-cohabitation <b>Trois</b> : Moins d'un an de cohabitation	<b>Quatre</b> : Entre un et deux ans de cohabitation <b>Quatre</b> : Plus de deux ans de cohabitation
<b>Initiation de la rupture</b>	<b>15</b> : Partenaire a initié <b>Cinq</b> : Participant a initié <b>Un</b> : Rupture initiée d'un commun accord <b>Trois</b> : Cas ambigus	
<b>Temps depuis rupture</b>	<b>Six</b> : Moins de six mois <b>13</b> : Plus de six mois et moins de deux ans <b>Cinq</b> : Plus de deux ans (dont un de cinq ans)	
<b>Statut conjugal actuel</b>	<b>14</b> : Seuls <b>10</b> : En couple	
<b>Recours aux services d'aide</b>	<b>Six</b> : Oui <b>18</b> : Non	

#### **4.5 Analyse des données**

Une procédure d'analyse de contenu thématique a été utilisée. Elle comprenait les étapes suivantes : préparation du matériel, préanalyse, exploitation du matériel, analyse et interprétation des résultats (Mayer et Deslauriers, 2000). Pour la préparation du matériel, les entrevues réalisées lors du pré-test et les entrevues individuelles ont toutes été retranscrites. Une préanalyse a été réalisée par plusieurs lectures flottantes de tout le corpus de recherche afin de se faire une vue d'ensemble du contenu et de sa signification et de repérer les grands axes organisateurs de sens. Des mémos d'analyse pour chacune des entrevues et un journal de bord d'analyse ont été initiés et poursuivis durant les autres étapes pour conserver les impressions analytiques. Le journal était un composite de relevé de thèmes et de journal de thématisation, deux stratégies proposées par Paillé et Muchielli (2012) pour une procédure d'analyse thématique de contenu en continu. Cette approche décrivait à la fois les thèmes émergents mais aussi le processus d'analyse.

D'abord, en s'inspirant des travaux de Paillé et Muchielli (2012) un récit synthèse a été réalisé pour chacune des entrevues pour avoir accès à l'essentiel des éléments de sens qui s'y trouvaient. Par la suite, l'exploitation du matériel a été entreprise par un processus d'analyse de contenu thématique en continu (Paillé et Muchielli, 2012). Les différentes dimensions issues des questions de recherche, des référents théoriques ou du guide d'entrevue actualisé ont été utilisées pour élaborer une liste sommaire de rubriques. Ces rubriques sont des catégories qui permettent d'organiser les thèmes, sans toutefois être explicites sur leur contenu. Par exemple, elles pouvaient être libellées « rapport à la demande et aux services d'aide ». De là, le matériel était découpé en unité de sens et chacune étaient reformulée en thème pour rendre compte explicitement de leur contenu. Ces unités devenues des thèmes étaient cumulées au fil des analyses, d'où l'appellation de thématisation en continu, et associées les unes aux autres selon les résultats. À l'instar des auteurs (Paillé et Muchielli, 2012), ces thèmes étaient alors reformulés et organisés en fonction de différents critères d'association comme leur dissemblance, opposition, dépendance, subsidiarité, etc. À ce moment, cela permettait de générer des regroupements et d'autres axes thématiques qui constituaient l'arbre thématique global. Une attention générale a été accordée à l'occurrence des thèmes générés afin d'être en

mesure de repérer des tendances dans les réponses des participants.

Toutefois, à l'instar de Paillé et Muchielli (2012), ce n'est pas la récurrence des thèmes qui en fait la valeur dans ce type de recherche qualitative, ici compréhensive, mais plutôt l'abord de la complexité de l'expérience humaine à l'étude. En ce sens, le but de l'analyse thématique n'est pas de livrer des informations sur le nombre de fois que se produit une expérience mais bien d'aborder comment elle se déploie. Par exemple, l'absence de thème peut aussi constituer une forme de résultats qu'il importe d'expliquer. La validation des thèmes s'est ainsi davantage faite en s'assurant de la solide organisation et cohérence des thèmes entre eux et de leur inscription constante et appuyée sur les récits des participants. Néanmoins, un souci a été apporté, lors de la présentation des résultats, à identifier clairement les tendances en présence, par exemple en spécifiant si ces derniers concernaient peu de participants ou plusieurs ou une majorité, voire la totalité.

Les résultats ont été analysés et interprétés à la lumière des référents théoriques identifiés mais aussi selon les nouveaux schèmes en émergence. L'idée était de dégager les propriétés spécifiques de chaque thème et rubrique, mais aussi d'identifier les liens entre eux. L'analyse a été réalisée verticalement selon chaque participant (intra-sujets) à partir des récits et de tableaux synthèse en vue de s'assurer de la meilleure cohérence possible, pour ensuite faire ressortir les similitudes et différences transversales entre les participants (inter-sujets) et donc dégager des tendances. Cette dernière procédure d'analyse a été mise en relation avec le profil sociodémographique des participants afin d'alimenter l'interprétation des résultats. Le logiciel d'analyse de contenu NVivo (version 8.0) a été utilisé pour l'ensemble du processus d'analyse des données et l'arborescence construite prenait alors la forme d'un relevé de thèmes. Le logiciel a essentiellement facilité le traitement de la somme importante des données mais l'ensemble de l'analyse, de l'identification des thèmes comme des tendances relevées, a été réalisé par le chercheur. Des interprétations ont ensuite été formulées à partir des différentes analyses en vue de répondre aux questions de recherche.

## **5. ÉTHIQUE**

---

Le projet a obtenu l'approbation du comité sur l'éthique et la recherche de l'Université Laval (CÉRUL). Durant la collecte, le projet de recherche était expliqué à chaque répondant à partir d'un formulaire de consentement (annexe 3). Le but du projet était précisé, de même que le déroulement prévu de la rencontre et les thèmes abordés. Les participants pouvaient se retirer du projet en tout temps sans avoir à se justifier. Les règles suivies pour préserver l'anonymat étaient expliquées. Enfin, les participants pouvaient rejoindre le chercheur ou son directeur pour toute question concernant le projet. La procédure à suivre en cas de plainte leur était aussi précisée.

Les participants au projet n'étaient pas uniquement témoins ou tierce partie mais bel et bien partie prenante de la problématique étudiée. En ce sens, quoique les risques étaient limités dans cette étude, il se pouvait que des participants se sentent incommodés avant, pendant ou après leur participation au projet. Certains auraient pu ressentir un malaise et vivre de la détresse en parlant de leur histoire de séparation. Pour ce faire, un temps était pris avec chacun afin de le préparer à l'entrevue notamment en vérifiant son degré de confort et en lui rappelant les ressources s'offrant à lui par la suite. Une liste des différentes ressources était remise à cet effet. Au besoin, le participant pouvait être accompagné vers des ressources comme AutonHommie ou le Centre de crise. Cependant, les critères de recrutement ont réduit considérablement les risques inhérents à l'entrevue, notamment par le temps écoulé depuis la rupture. En ce sens, le besoin de référer formellement un des participants ne s'est pas présenté.



## **6. RELATION AMOUREUSE ET EXPERIENCE DE LA RUPTURE**

Chaque chapitre sera présenté pour répondre aux cinq questions de recherche. Dans l'ordre seront abordées : l'expérience de la rupture, l'adaptation, le deuil vécu, le rôle du genre, de même que la place du sens. Pour chacune des sections, les résultats seront explicités et suivis de la discussion correspondante. Il est essentiel de préciser que les propos présentés tout au long des résultats concernent ce qui a été rapporté par les participants eux-mêmes et n'ont en ce sens pas valeur objective. Par souci d'alléger le texte, cette nuance n'a pas été apportée systématiquement à la formulation du texte mais elle est à considérer pour l'ensemble des résultats présentés. Également dans un souci d'alléger le texte, l'ancien-ne amoureux-se est parfois identifié de manière générique par l'appellation « le partenaire », « l'aimé » ou « l'ex ». À noter que tous les prénoms des participants rapportés dans le texte ont été changés pour assurer la confidentialité.

### **6.1 RESULTATS**

Pour cette première partie sur l'expérience de la rupture, cinq sections sont présentées. D'abord, le contexte précédant la rupture est explicité. On y trouve une présentation de la relation amoureuse, suivie de différents prolégomènes qui ont conduits à la rupture, à savoir l'anticipation de la fin, l'initiation de la rupture et les raisons et motifs de cette dernière. Puis, arrive le moment crucial de l'annonce de rupture. Ensuite, l'expérience vécue est présentée dans ses premiers moments et dans les dimensions de l'expérience.

#### **6.1.1 LES CONTOURS DE LA RELATION AMOUREUSE**

Dans la perspective de bien comprendre la rupture amoureuse, les débuts des entrevues concernent d'abord la relation amoureuse vécue. Afin d'en délimiter les contours, ses principaux éléments de contexte sont présentés ici. On retrouve dans l'ordre, la rencontre et la mise en forme de l'Amour, le choix et la confirmation du partenaire, les déclinaisons amoureuses, de même que l'appréciation de la relation.

##### **6.1.1.1 Rencontre et mise en forme de l'Amour**

Pour les participants à cette étude, la rencontre avec l'être aimé s'est produite dans le cadre d'activités scolaires, au travail, avec des amis ou dans un bar. Selon leurs propos, ce moment se caractérisait par une compréhension rapide et soudaine de l'intérêt naissant

entre les futurs partenaires, comme si un éclair avait frappé : « On s'est connu à mon travail, on a flashé l'un sur l'autre » (Samuel).

En ce qui concerne la mise en forme conjugale, les participants plus âgés mentionnent l'importance de prendre le temps de se connaître, de s'appivoiser et de développer une relation d'amitié avant d'être en couple. Les plus jeunes rapportent s'être engagés rapidement en relation, se connaissant à peine. Ces derniers associent l'union soudaine à l'intensité des sentiments perçus, un réel coup de foudre, ou à une méconnaissance de la relation amoureuse propre aux premiers amours. Ce déclic saisi dans la rencontre imposait, selon eux, un début rapide de la relation et son officialisation : « On s'est rencontré dans un bar, c'était ma fête. C'était assez clair que ça cliquait entre nous, qu'il fallait que ça commence. Le lendemain on sortait ensemble, ça s'est fait rapidement » (Gabriel) ; « La première fois qu'on s'est vu, on a décidé d'avoir une relation plus stable, officielle. Avant d'avoir eu des contacts physiques, je connaissais ses parents, on était officiellement en relation, il m'avait déjà dit : « je t'aime » (Lukas).

Le jeune âge des participants (qui n'avaient pour certains que 17-18 ans et vivaient leur première relation amoureuse) peut avoir influencé la mise en relation rapide. Certains identifient que la rencontre réalisée n'est pas seulement celle du partenaire amoureux mais symboliquement celle de l'Amour même, avec un grand « A ». Bref, de la découverte du sentiment amoureux et de ses promesses : « Tu es en amour avec le sentiment de sécurité, avoir quelqu'un avec qui tu peux partager ta vie personnelle et ton quotidien. Je suis 100% sûr de ça parce que j'ai déjà eu un premier amour et, quand on s'est laissé, je capotais mais je n'étais pas en amour avec la personne, j'étais en amour avec le sentiment d'être en amour » (Carl).

On peut penser que l'âge influençait aussi le type d'union institué, libre majoritairement, caractérisé par l'absence ou une durée limitée de cohabitation. Lorsqu'il y avait cohabitation, certains rapportent qu'elle s'est faite en partage avec des colocataires, du moins initialement : « On avait intégré une coloc, on aimait ça, ça nous faisait paraître plus jeunes, nous sentir moins le petit couple fermé, tranquille » (Pierre-Luc). Ceux qui ne cohabitaient pas disaient le faire pour les mêmes motifs que ceux qui intégraient un-e colocataire, c'est-à-dire soit leur jeune âge et une contrainte financière. Par ailleurs, plusieurs demeuraient chez leurs parents.



### **6.1.1.2 (Re)choisir l'aimé-e**

Une fois la rencontre avec l'Amour et la première mise en forme relationnelle réalisée, s'opérait la découverte de l'autre, de l'être investi de son amour. Il s'agit d'une forme de prolongement, d'approfondissement de la rencontre originelle. On remarque ici un choix, un moment au cours duquel l'autre a été re-choisi, davantage en conscience de ce qui est aimé chez lui-elle et dans le couple. Lorsque l'on demande aux participants ce qu'ils aimaient ou pourquoi ils l'aimaient, trois types de réponses émergent.

Tout d'abord, on retrouve les caractéristiques appréciées, tant physiques que sur le plan de la personnalité de l'aimé-e, mais toujours teintées d'admiration et d'attirance : « J'aimais cette fille-là pour son *sex-appeal*, son regard pétillant. Elle était attirante et extrêmement sociable, avec beaucoup de personnalité, un caractère explosif, des choses à dire sur pas mal tout et elle provenait du même milieu avec une éducation comparable. Elle était passionnée ; ça rendait les choses vraiment spéciales et surréelles. C'était le fun » (Olivier). Comme le mentionne ce dernier, les caractéristiques recherchées se devaient d'être complémentaires et compatibles avec soi, tout en étant suffisamment différenciées : « Ce que j'aimais de lui, il est un peu comme moi, toujours le sourire aux lèvres, positif, de bonne humeur, attirant. Sa personnalité dégageait, il était fonceur, rien à son épreuve [...] je ne voudrais pas quelqu'un qui fasse la même chose que moi, mais quelqu'un qui a au moins la même vision un peu » (Vincent) ; « J'aimais la globalité de cette fille-là, on s'entendait bien, du côté physique c'était un corps de déesse, épouvantable. C'est la plus belle fille avec qui je suis sorti, coucher c'est dans le *top* trois. Mais côté mental, avec plus de recul, je vois qu'il y avait une certaine immaturité. On avait une différence d'âge, 4 ans » (Raphaël). Ce dernier commentaire met en lumière que l'appréciation de l'autre n'a pas été toujours totale. Certaines particularités de l'autre convenaient moins à ce qui était recherché pour soi. Une forme d'objectivation de l'amour entrait en jeu, s'actualisant à l'aune de critères spécifiques, voire d'une grille d'évaluation : « Une couple d'éléments dans ma grille c'est intelligence, apparence, attirance, gentillesse, dévouement, compatibilité, compatibilité culturelle [...] Avec une fille plus jeune, tu te sens plus mâle » (Pierre-Luc). Dans certains cas, les participants avouent

avoir eu des critères très élevés et rechercher l'homme ou la femme parfait-e, au risque d'être déçus et de douter de la relation et de son amour :

Ce n'était pas la blonde parfaite selon mes critères. J'étais déçu de certains aspects, personnalité c'était correct, elle était super fine et intelligente mais se dénigrait. Je n'aime pas le monde qui se sous-estime, ça me prend quelqu'un avec du caractère, qui sait où elle s'en va. Physiquement, c'était très moyen : elle n'était pas vraiment ce que je recherchais- elle était petite et rondelette - mais elle avait une belle figure, ce n'était pas un laideron (François).

En second lieu, par-delà les caractéristiques recherchées chez l'autre, les éléments désirés pour la relation étaient tous aussi importants au fil du temps. Notamment, la complicité ressentie réciproquement et l'appréciation des moments partagés, par exemples de petits mots d'amour laissés dans l'appartement, constituaient autant de manifestations de l'amour et de l'affection éprouvées : « Ce que j'aimais, c'était comment on était ensemble, on avait les mêmes intérêts et elle s'entendait super bien avec mon fils, pour moi c'est primordial. Au lit, c'était magnifique, pour moi c'est 50% de la relation, si ça ne marche pas dans la chambre, ça ne peut pas marcher » (Carl).

Un dernier élément relevé, en plus des caractéristiques de l'amoureux et de la relation, était l'importance de se sentir aimé et apprécié dans les yeux de l'autre, qui renvoie une image positive de soi : « Il avait un regard très amoureux, je trouvais ça le fun d'entendre les autres dire quand il te regarde c'est quelque chose. Je trouvais ça valorisant, ça me faisait du bien. Quand il me regardait, je me sentais aimé beaucoup » (Vincent). Une fois passé le moment de la redécouverte et du choix éclairé de l'autre, différentes déclinaisons amoureuses se remarquent.

### **6.1.1.3 Déclinaison amoureuse : Je t'aime, tu m'aimes, nous nous aimons... encore ?**

L'amour et l'attachement vécus se déclinaient différemment selon celui qui aimait, « l'aimant », et son évolution au fil du temps. Une première déclinaison est celle de l'amour personnellement ressenti pour l'autre.

#### **Je t'aime**

D'emblée, bon nombre des participants ont aimé intensément leur partenaire et y étaient fortement attachés. Ils disent avoir été amoureux fou, comme un malade « de manière

épouvantable ». Pour plusieurs, c'était la personne qu'ils avaient la plus aimée de leur vie, au point de s'y investir sans retenue : « C'est la fille que j'ai le plus aimée dans ma vie. J'aimais tellement cette fille-là que je n'avais pas peur de me laisser aller, c'est de l'amour sans avoir de mégarde, c'est l'amour tout plein. Je me suis investi dans la relation, sans garder un certain recul » (Raphaël). Cette évidence amoureuse n'est pas toujours claire, rétrospectivement. L'amour est plus ambivalent, complexe et incertain qu'il n'y paraît au premier abord au cours de la relation. Plusieurs se demandent s'ils ont vraiment aimé l'autre et si oui, dans quelle mesure. Par exemple, ils se demandent si c'était de l'amour ou plutôt de la sécurité ou de l'attachement : « Je me demande si je l'aimais cette fille-là, je me dis que l'amour est une chose complexe, compliquée. Je me demande encore aujourd'hui si j'étais attaché seulement ou si je l'aimais. J'ai été attaché, je la respectais mais je ne sais pas si je l'ai aimée » (François). D'autres rapportent avoir aimé le partenaire mais avec moins d'intensité, affirmant que ça n'a jamais été l'amour parfait, et « à la folie ». Parfois, l'autre est aimé passionnément à certains égards mais également détesté à d'autres. Enfin, il est clair que l'amour n'a jamais été réellement au rendez-vous pour un plus petit nombre : « Je regrette de ne pas m'avoir assez impliqué, investi dans notre relation, mais en même temps je n'étais pas vraiment en amour » (Jean-Marc).

### **Tu m'aimes**

Une seconde déclinaison amoureuse est celle de la croyance d'avoir été aimé ou non. La majorité des participants à l'étude ont été laissés par le partenaire, ce qui, on le verra, est parfois vu comme une forme de désaveu amoureux. Malgré tout, peu croient ne pas avoir été aimés. Somme toute, la majorité a clairement ressenti et parfois pris pour acquis l'amour et l'attachement de l'amoureux-se, bien qu'ils puissent parfois nuancer en avoir été ou non l'objet réel : « Elle m'avait convaincu que j'étais l'homme de sa vie, qu'elle aimerait jamais personne d'autre [...] Je sentais qu'elle m'aimait mais moi j'étais son premier amour. Elle n'était pas en amour avec moi nécessairement, elle était en amour avec l'amour, ce qui est complètement différent » (Carl).

### **Nous nous aimons**

La troisième déclinaison affective est celle du « nous » conjugal, donc de la conscience d'une réciprocité relationnelle. Dans bien des cas, elle était intense, du moins pendant un certain temps, et était associée à de la dépendance à l'autre et à la satisfaction de ne plus être seul : « On était fait pour vivre une forme de dépendance affective. C'était bon de ne plus être seul, d'avoir cette sécurité de câlins, de douceur [...] C'était un amour extrêmement intense, passionnel et c'est à la fois cette passion-là qui a détruit notre relation de couple » (Charles). Cet amour était manifeste dans l'affectivité qui se vivait dans les moments de complicité au quotidien à se coller, à parler, à écouter des films, à sortir avec des amis, à faire l'amour : « Nous étions deux personnes indépendantes, mais il y avait une dépendance affective, physique et intellectuelle. Nous ne nous voyions pas pendant la semaine et ça paraissait. Nous étions souvent ensemble, à passer la soirée à ne rien faire ou faire le train-train à deux. Aussi nous faisons pas mal de plein air » (Jacob). À l'inverse, l'absence de tels comportements d'intimité partagée était signe que quelque chose n'allait plus : « On n'avait plus de relation sexuelle, il n'y avait plus de passion, un vieux couple, une fois aux trois semaines, mois. Ce côté n'a jamais été merveilleux, elle avait vécu certains traumatismes avec d'anciens chums. Je crois que c'est au moins 50% d'une relation, ce qui te permet de garder la passion » (Jean-Marc).

### ...encore ?

Ce dernier commentaire permet de constater que si l'amour se décline différemment selon les aimants, il était également fluide et évolutif à travers le déroulement de la relation, loin de toute forme idéalisée de permanence. Ces hommes parlent de hauts et de bas, d'une relation tumultueuse, en montagnes russes. Ainsi, les débuts de relation peuvent avoir pris des allures de lune de miel et avoir été plus satisfaisants que les derniers moments : « La première moitié, on était amoureux beaucoup, on était amis, on sortait beaucoup avec d'autres gens. On ne faisait pas juste se coller, s'embrasser ou faire l'amour, c'était vraiment une complicité. [...] La deuxième moitié, je me sentais loin dans ses priorités. Je n'ai jamais été le numéro un. On pouvait se voir quand ça faisait son affaire. On commençait à ne plus trop se connaître, la complicité s'était perdue » (Mathieu). Dans d'autres situations, c'est du caractère évolutif des sentiments amoureux l'un vers l'autre dont il est question. L'amour était moins passionnel, bien que certains reconnaissent la profondeur accrue de la relation. Ce moment, qualifié par plusieurs « de la perte des papillons dans le ventre », remettait en question le futur du couple : « Nous après deux ans et demi nous étions super bien ensemble, mais ce n'était plus le feu d'artifice des

débuts. À la fin c'était plus une bonne amie qu'une blonde » (Jacob).

En somme, on constate qu'à travers son évolution, la relation s'est déclinée différemment selon la présence et la transformation des sentiments des amoureux. Bien que la mise en union impliquait une réciprocité initiale, une reconnaissance d'un « nous » qui proclamait le couple, la découverte de l'autre n'impliquait pas toujours une appréciation mutuelle constante. L'un ou l'autre, à l'aune de ce qu'il recherchait d'un partenaire, pouvait douter de son amour pour l'autre et de celui reçu. Ce sont les premiers signes d'un déclin amoureux et conjugal. Ainsi, le prolongement de la rencontre fondatrice pouvait s'avérer moins heureuse qu'anticipée. Cela se reflète dans l'appréciation de la relation.

#### **6.1.1.4 Grandeur et misère de la conjugalité**

Au-delà des intentions amoureuses de chacun, les participants se prononcent sur ce qu'ils aimaient ou non de leur couple et comment ils s'y sentaient. La majorité d'entre eux, et encore plus ceux qui ont été laissés, parlent de l'importance de l'autre, de la complicité développée ensemble. Ils ressentaient une proximité, vivaient parfois une relation de dépendance réciproque et même une fusion. Cela se voyait dans le temps partagé ensemble, dans l'appréciation de l'intimité et de la sexualité vécues, ils étaient bien dans la relation et une bonne entente était manifeste : « Au début de la relation, ça allait bien parce que nous nous parlions, nous savions ce que l'autre voulait et pensait et nous nous réajustions le plus possible, nous réussissions à régler nos problèmes » (Jacob).

Même lorsque la relation était marquée de complicité et de co-dépendance, elle n'était pas exempte de difficultés. La relation pouvait devenir étouffante, par exemple, devoir toujours être avec l'autre au point de délaisser ses amis et ses activités. L'être ensemble impliquait des sacrifices alors que, selon certains, le partenaire ne faisait pas toujours autant d'efforts pour maintenir une relation qui devenait ennuyante et inconfortable :

On était tout le temps ensemble, peut-être un peu trop même par bout. On avait épuisé avant le temps. C'était en quantité, mais pas en qualité, beaucoup de soirée à rien faire [...] il y avait tout le temps des frictions. On n'a pas mis l'effort nécessaire dans la relation. Elle était dépendante affective, c'est une relation qui demandait énormément. Je trouvais ça correct, c'est ma première relation (Jean).

Certains participants, surtout ceux qui ont initié la rupture, ont qualifié la situation d'invivable, de souffrante, de pire expérience vécue et d'aucuns parlent d'un climat d'amour-haine, d'une relation passionnelle mais tumultueuse, emplie de conflits et de peur. Quelques-uns rapportent aussi des situations de violence dans leur couple, une violence souvent verbale et psychologique qui entraîne de la détresse : « C'est un gars agressif verbalement, très violent dans la manière de dire les choses. Je marchais sur des œufs, ça m'étouffait. Il y avait beaucoup de conflits dès qu'on était davantage ensemble, c'est un gros consommateur de drogues et d'alcool. J'étais craintif, j'avais perdu confiance en moi, perdu en partie mes érections. On était dans un cycle de peur » (Lukas) ; « Puis une fois j'étais écœuré et je voulais partir, [...] je me suis automutilé, j'ai encore des cicatrices. C'était un appel à l'aide sans être une tentative de suicide. Je souffrais à un point tel que je n'étais plus dans la réalité. Inconsciemment, je souhaitais que je saigne à mort et que je ne me réveille pas » (Olivier). Ainsi, pour ces hommes, l'appréciation plus sombre de la relation était plus évidente au fur et à mesure que la relation avançait et que la rupture se rapprochait.

### **6.1.2 PROLEGOMENES A L'EXPERIENCE DE RUPTURE AMOUREUSE**

La rupture amoureuse prend différentes significations, elle est un état ou une condition (« je suis en rupture ») et aussi un processus (« je passe à travers une rupture »). Elle réfère à des moments marquants, d'abord lorsque la rupture est conscientisée par l'un ou l'autre des amoureux mais le plus souvent par celui qui va l'initier, qui sait avant l'autre ce qui va advenir. La personne comprend alors que la relation amoureuse est terminée. Il arrive que ce moment survienne avant l'annonce même de la rupture. Ensuite, le moment de l'annonce est charnière pour les partenaires qui reconnaissent mutuellement un premier moment de fin. Cela n'empêche pas l'un ou l'autre d'espérer, de nier ou de repousser l'acceptation de la situation. Ce sont ces moments d'anticipation qui sont ici abordés avec la présentation de l'initiation et des raisons de la rupture. Ces prolégomènes à la rupture amoureuse, aux confins de la terminaison de la relation et du début du processus de deuil, sont déterminants dans l'expérience vécue.

#### **6.1.2.1 Anticipation de la rupture**

De manière générale, les répondants ont clairement anticipé ou non la rupture. Avec le

recul, et après l'étape d'idéalisation de la relation, il est possible pour ceux qui disent n'avoir rien vu venir de réinterpréter la fin de leur relation. En faisant le chemin à rebours, ils identifient différents signes annonciateurs de la terminaison du couple.

### **Absence et distance**

Très peu des hommes rencontrés disent qu'il n'y avait aucun indice que la relation allait moins bien. Seuls deux d'entre eux disent avoir vécu cette situation. Dans le premier cas, cela se comprend en sachant que le répondant était à l'extérieur de la ville pendant un certain temps et était moins proche de son amoureux, alors que dans l'autre situation, la relation a été, selon lui, si mystérieuse qu'il connaissait très peu sa conjointe de l'époque qui était peu présente : « Je n'ai pas vu venir la rupture, ça s'est fait sur une journée. [...] C'était très bizarre du jour au lendemain ça a tout retourné, tout était mal, tout était affreux, alors que je n'avais pas changé, elle du tout au tout sa personnalité a complètement changé, elle était très lunatique et elle prenait une décision et elle ne changeait plus d'avis. Peu importe ce que je faisais ma présence l'agaçait » (Bertrand). Hormis ces deux situations, il a été possible de repérer différents signaux de malaise dans la relation avant que ne survienne la rupture, bien que le lien ne se soit pas fait sur le coup.

### **Traces et déni**

Un premier indice que la relation allait moins bien est que quelque chose était différent. Le plus souvent ce changement était associé à une perte de connection et une distance manifeste, notamment en raison d'un amour qui se vit à distance. Ces hommes ne pensaient pas que cet éloignement entre eux conduirait nécessairement à une rupture : « On s'en va cueillir des pommes au BC. On était une gang de gars avec nos problèmes avec leur blonde respective à distance, on était dans la vallée des hommes perdus. Je ne l'ai pas vue venir la rupture, on était à distance. Nos projets étaient de revenir ensemble, tu espères. Je ne paranoyais pas dans mon verger » (Pierre-Luc).

À d'autres moments, la distance n'était pas géographique mais affective et se remarquait par le retrait ou l'isolement de l'autre. L'un d'eux explique comment son ancien amoureux a commencé à s'isoler de lui et de ses parents et qu'il n'allait plus à ses cours. S'il s'est

inquiété, jamais il n'a pensé à une rupture, trop occupé à tenter d'aider son ex : « Il était toujours épuisé, il me disait qu'il pleurerait, je soupçonnais une dépression. Sa mère voulait lui faire voir un psychiatre, quand elle lui a dit, il a été violent. On était tous très anxieux de la situation. Donc, les semaines avant, je voyais qu'il y avait un gros problème mais je ne voyais pas une rupture venir. J'étais trop dans le fait que mon chum traverse une passe difficile, je vais l'aider, être là pour lui mais ça n'a pas tourné comme ça » (Lukas).

Autrement, les changements pouvaient concerner la présence de malaises grandissants dans la relation. La relation perdait alors de son lustre, de sa magie en raison d'une routine quotidienne à la suite de la mise en cohabitation, avec des difficultés dans le partage des tâches domestiques notamment. Les difficultés vécues par l'autre dans sa vie sont aussi des sources d'insatisfaction. Un homme explique comment sa partenaire vivait des problèmes avec sa famille, qu'elle était tendue, à en pleurer et crier dans la douche. Ce dernier n'avait pas alors anticipé une rupture car il ne pensait pas que son ex allait « laisser tomber les gants », il la percevait comme étant quelqu'un de combatif. Parfois, les difficultés concernent aussi le désir de nouvelles expériences de la part de l'aimé-e :

Ma vie n'avait pas changé mais elle oui, elle était retournée à l'école dans un milieu d'hommes. Au bout de deux mois, elle a commencé à prendre ses distances. Elle m'a dit ce que j'avais toujours appréhendé, elle est trop jeune, il lui manque quelque chose à vivre. [...] Je ne l'ai pas trop vu venir. Avant la rupture, je devais me sentir un peu comme elle, soit être pris dans une routine, être attaché, devoir quelque chose à quelqu'un, m'oublier un peu dans la relation aussi (Samuel).

Ce dernier commentaire est éloquent de la perte de contact et des difficultés vécues en fin de relation mais aussi de combien la rupture n'a pas été anticipée. Ces hommes nourrissaient l'espoir que la relation pouvait s'améliorer, que d'autres solutions étaient disponibles et que le couple saurait passer au travers de ses écueils. Ils ne voulaient pas voir la rupture, allant jusqu'à la nier, l'éviter ou la repousser : « Mais je me suis nié, je n'ai pas voulu regarder que ça n'allait pas et que je m'ennuyais avec elle. C'était une présence dont j'avais besoin d'elle et rien d'autre » (Charles). On verra qu'à d'autres moments, cette forme de négation ne concerne pas la reconnaissance et l'acceptation d'une rupture mais plutôt que celle-ci puisse être décidée par l'autre à un moment qui n'a pas été anticipé.

### **Conscience et résolution de l'ambiguïté**

Dans la majorité des situations, les répondants précisent avoir vu des signes avant-



coureurs de la fin de la relation. Ils disent avoir compris que la relation s'étiolait, avoir vu venir la fin et, dans bien des cas, s'y être préparés. Certains spécifient avoir eu l'occasion de débiter leur deuil à ce moment, un moment vu comme douloureux, triste et rempli de nostalgie dans la plupart des cas. Ceux ayant initié la rupture rapportent en plus des sentiments de tourment, d'ambivalence et de culpabilité. Ces signes sont semblables aux hommes qui disent ne pas avoir anticipé la fin, à la différence qu'ils ont été perçus avec moins d'ambiguïté comme pouvant conduire à une rupture : une forme de mise à distance, de perte de complicité et une accentuation de la présence de difficultés et de conflits. Cette prise de conscience se reflète dans les mots utilisés par ces hommes. Ils parlent de la distance grandissante entre eux, de ne plus sentir l'amour de l'autre, de l'apparition d'une forme d'indifférence, de la sensation de « s'être perdus en chemin », en somme d'un effritement de la relation : « La tangente était qu'il y avait de moins en moins de hauts puis de plus en plus de bas et à la fin ça se dirigeait vers le bas tout le temps. À chaque bas, le tissu de la relation se détériorait puis ça paraissait. Autant ça pouvait être intense vers la fin, pourtant ça se traduisait par l'indifférence, parce qu'avant il y en avait pas » (Olivier). Comme lui, d'autres hommes parlent d'une relation « sur une pente descendante », qui « dégringolait ».

Ces derniers moments étaient vécus comme lourds, la relation emplies de tensions, étouffante. Les insatisfactions, dans plusieurs cas, sexuelles, se comparent à des boulets que les partenaires traînent. L'un ou l'autre des partenaires pouvaient maintenir un espoir et essayer tant bien que mal de recoller les morceaux de la relation, évitant l'idée de rupture : « Tu vois venir mais tu ne veux pas le voir, ce n'est pas une espèce de déni, tu dis peut-être que c'est moi qui se fait des idées. Je ne lui demandais pas s'il y avait quelque chose, la peur de voir la réalité en face, tu t'en doutes, tu le sais, mais ne veux pas le comprendre » (Raphaël). Cependant, les propos des répondants portent à croire que, le plus souvent, tous deux ne croyaient plus pouvoir dénouer les nœuds conflictuels inhérents au couple. Pour plusieurs de ces hommes, l'éloignement affectif et la désillusion devant les difficultés a mené à une abdication, une résignation devant les efforts à accomplir : « Nous n'étions plus à la même place, nous n'étions plus bien, il n'y avait plus le désir ni la force de passer au travers puis de travailler pour améliorer la relation.

Sexuellement, nous n'espérons plus et c'était de plus en plus espacé et nous avons perdu le coup de foudre » (Jacob).

Cette acceptation de la possibilité d'une rupture est parfois accélérée en raison de la perte du sentiment d'exclusivité du partenaire qui a vécu des moments d'intimité ou de sexualité avec un autre. Cette expérience, fréquente chez les participants au projet, a été vécue comme une trahison, une blessure narcissique selon leurs dires. Dans tous les cas, cette expérience qualifiée d'« infidélité » a laissé des traces indélébiles et a été un point tournant dans la relation qui n'a plus jamais été la même, la confiance réciproque des partenaires étant perdue ou durement touchée : « On est revenu ensemble mais dès que j'entendais une allusion à être cocu, ça me dérangeait. C'est un manque de respect, je n'avais plus confiance en elle, moi j'ai toujours été honnête avec elle. [...] Je me remettais dans la réalité de la relation qui n'était pas parfaite. Ça a commencé à rentrer dans l'ombre, j'y pensais moins mais la relation n'est jamais revenue comme avant » (Gabriel). On peut lire ici une désillusion devant une relation qui, pourtant, n'était plus idéalisée.

Cette compréhension du caractère inéluctable de la terminaison à venir était manifeste lors d'un moment de pré-rupture, appelé « *break* » ou pause, un moment fréquent en fin de parcours. Ces moments se vivaient différemment selon le contexte et pouvaient représenter de simples pauses dans la relation ou des ruptures en bonne et due forme. Certains distinguant ici entre « peine d'amour », en référence aux émotions de perte ressenties, et rupture « finale », en lien avec la fin de l'union. Parfois ces pauses représentaient des peines d'amour claires et investies d'une charge affective et symbolique importante. Ils étaient vécus par certains comme une surprise souffrante, justement parce qu'ils mettaient fin à un amour idéalisé et intemporel. Les participants disent qu'ils ont compris alors qu'il pouvait y avoir une fin, ou ont maintenu par la suite un doute sur la réciprocité de la relation : « Les deux moments de rupture, c'est complètement différent. [...] Tu penses que *the first cut is the deepest* comme la chanson le dit [...] Il y a eu la vraie rupture finale, mais la peine d'amour elle avait déjà été faite. Je savais qu'il y avait un danger à revenir avec, de me faire plus mal, mais je l'ai déjà perdue, j'ai déjà pleuré ma peine » (Pierre-Luc). Autrement, ces pauses se vivaient de manière moins blessante quand ils permettaient une forme de liberté dans le couple. Par exemple, chacun s'autorisait de nouvelles fréquentations tout en se disant que l'autre n'était pas perdu pour de bon. Cela légitimait la possibilité de vivre d'autres expériences amoureuses

et sexuelles sans avoir l'impression de trahir l'autre. La présence de ce type de pause a pu incidemment affecter l'expérience de la rupture subséquente. Cette dernière est ainsi, ou une conséquence logique et moins tragique découlant de la pause ou le sentiment de perdre pour toujours le partenaire : « Lors du *break*, je me disais que je ne l'avais pas perdue pour de bon ; alors que, lors de la rupture, je me suis rendu compte que je l'avais perdue pour un bout. [...] Je l'ai pris moins difficile le *break* que la fin de la relation » (Jean-Pierre). Dans tous les cas, ces pauses, en permettant à un des partenaires de vérifier comment il se sentait sans l'autre, donnaient un temps de recul et de réflexion sur la volonté de poursuivre la relation, une forme de pré-rupture.

Au-delà de ces moments, la pleine conscience de la rupture potentielle s'officialisait lorsqu'un des partenaires nommait clairement qu'il remettait en question la relation. En somme, la décision devenait claire pour l'un des partenaires, voire pour les deux. Plusieurs parlent d'un cumul des insatisfactions, « d'avoir son quota ». Quand les hommes disent ne pas avoir vu venir la rupture ou lorsqu'il y a ambivalence, celle-ci concernait moins la possibilité d'une rupture à venir mais plutôt qui en serait l'initiateur et à quel moment elle surviendrait : « Le fait que ça soit elle qui m'a laissé, j'ai fait le saut, je me serais jamais attendu qu'elle fasse ça, je croyais qu'elle était accroché. [...] je savais qu'un jour il y aurait une fin à ce couple. Je m'étais *mindé* depuis longtemps, c'est pour ça que ça n'a pas été si difficile, loin de là. Je me suis dit qu'on aurait essayé, j'avais pris certaines choses pour acquises » (Jean-Marc). C'est ce qui peut permettre de comprendre pourquoi la plupart ont eu l'air surpris malgré tous les signes.

### **6.1.2.2 Initiation et décision de la rupture**

Lorsqu'il est question de rupture amoureuse, on s'intéresse plus souvent à la perspective du « quitté », qui semble vivre plus difficilement la fin et a besoin de davantage de soutien. Cela souligne l'importance d'avoir décidé ou non de la fin, ce qui a une incidence notable sur l'expérience vécue par la suite. Quatre profils émergent : ceux qui ont été laissés par le partenaire, ceux qui ont initié la fin, ceux dont la rupture est décidée conjointement et un dernier profil concerne des situations ambiguës.

## Être quitté

Malgré le fait qu'ils aient été laissés, plusieurs hommes ont l'impression d'avoir influencé la fin, d'avoir eu un rôle ou un pouvoir sur la décision de l'autre. Ils vont par exemple évoquer avoir eu des doutes quant à la poursuite de la relation, doutes qui ont été perçus par l'autre et auraient influé sa décision. Pour d'autres, ce n'est pas tant la décision que le moment de l'annonce qui a été provoqué lorsque, en sentant le malaise de la relation, ils souhaitent en finir et ont demandé à l'autre s'il souhaitait arrêter la relation, précipitant la prise de décision : « La relation amoureuse s'est terminée là. C'est elle qui m'a quitté, c'était déjà dans sa tête de le faire, j'ai précipité l'événement, je l'ai forcée à prendre un choix. Probablement qu'elle avait déjà pris sa décision mais n'était pas prête » (Raphaël).

Parfois, certains considèrent que cela faisait leur affaire d'être quittés, car même en ressentant une forte insatisfaction, ils disent qu'ils n'étaient pas capables de laisser l'autre ou encore que ce n'était pas à eux de le faire, pour ne pas avoir à porter l'odieux de la fin : « J'ai dit laisse-moi ce soir, moi, je ne te laisserai pas, je veux sauver le couple. Laisse-moi parce que tu penses que ça ne marchera plus, je saurai que je vais être allé au bout de ce que je voulais et je vais respecter ça » (Mathieu).

Certains questionnent l'intention du partenaire qui, selon eux, ne voulait pas nécessairement induire une rupture : « Ce n'est pas ça que je crois qu'elle voulait faire, c'était de provoquer une réaction, il y a eu certaines tentatives de sa part par la suite à redébuter. Quand elle a vu que j'ai réagi, tu décides de partir, tu t'en vas puis ça finit là, elle trouvait que ça allait trop vite. Elle aurait aimé ça qu'on se redonne des chances. Sa procédure, sa méthodologie n'a pas été la bonne avec moi » (Jean-Marc).

Ensuite, un élément vécu difficilement par les quittés était la réaction du quitteur à la suite de sa décision, qu'il n'assumait plus et était en peine, voire en détresse. Les participants y voyaient une forme de double affront : en plus d'être laissés, ils devaient consoler et soutenir l'autre. Ils vivaient une ambivalence souffrante, une confusion en écho à celle de l'autre. Ils expriment ne plus savoir s'ils s'installaient dans une fin réelle et le début d'un deuil où s'ils essayaient de regagner l'aimé-e. Ils auraient souhaité que l'autre assume jusqu'au bout : « Je voyais qu'elle trouvait ça dur, elle pleurait souvent, voulait de l'affection même si on était plus ensemble. Je trouvais ça dur de voir qu'elle trouvait ça dur surtout que c'est elle qui venait de prendre la décision, soit un peu plus forte, ça t'a

demandé beaucoup de force de prendre cette décision » (Jean).

Un élément central de l'expérience des quittés est celui de ne pas avoir eu le contrôle, d'avoir vécu un manque de pouvoir dans leur vie. Comme s'ils avaient été dépossédés par la rupture. Cela est d'autant visible chez certains qui disent qu'ils n'étaient pas contrôlant avec l'autre mais avaient tout de même l'ascendant dans le couple. Cela est en lien avec cette volonté de pouvoir mais derrière se cache une volonté de se protéger car avoir été laissé est plus douloureux que d'avoir laissé : « La seule autre fois que je m'étais fait laisser, c'était ma première blonde à 18 ans, c'était *tough*, la première peine d'amour. Après, je me suis dit je ne me referai plus jamais laisser de ma vie, c'est fini. Pendant les dix prochaines années, c'est moi qui laissais. Là, je me suis fait laisser, ça a ramené des mauvais souvenirs » (Carl). Cette douleur plus grande d'être quitté est évidente chez ceux qui ciblent l'impact sur leur ego, en se questionnant sur leur valeur propre, surtout qu'ils s'étaient dévoilés dans toute leur vulnérabilité devant l'aimé-e : « L'ego, c'est quand une personne vit une rupture et que ce n'est pas elle qui choisit. Ça veut dire qu'elle n'est pas prête à la rupture... comme j'avais eu cet attachement, l'ego a pris un coup quand il y a eu la rupture. C'était ça qui était plus difficile au début. Tu t'attaches à quelqu'un, te montres vulnérable au fur et à mesure des années, tu te montres dénudé » (Sébastien).

De manière plus spécifique, ils disent qu'être laissés affectait leur masculinité et le sentiment d'être hommes. Ils ont l'impression d'avoir été jugés insuffisants. Cela est d'autant plus vrai lorsque le partenaire a initié la rupture car il en aimait un autre ou se remettait plus rapidement qu'eux en couple. Ils ont alors le sentiment d'avoir été « remplacés ». Peu importe qu'ils aient influencé ou non la décision de la rupture, être laissé apparaît plus souffrant que de laisser. Cela peut se comprendre parce que le quitté n'avait pas encore commencé son deuil en comparaison du quitteur qui avait davantage vu venir la fin : « Ne pas avoir vu venir la rupture a été dur à vivre. Quand tu vois venir, tu commences à faire ton deuil. C'était inattendu, j'avais espoir de faire un bon bout de chemin avec lui, d'habiter ensemble. Mon deuil n'était pas amorcé » (Dominic). Cela ne veut pas dire que tous ceux qui ont été laissés vivent détresse et souffrance, plusieurs semblaient bien vivre la fin surtout s'ils s'étaient engagés avec une réserve dans la

relation lorsqu'il s'agissait d'une seconde union avec la même personne ou savaient qu'ils ne passeraient pas leur vie avec l'autre. Ils voyaient alors des aspects positifs à la rupture : « Je vais toujours la trouver belle, la désirer, mais je l'écoute parler puis je me rends compte c'est bien correct que ça soit terminé. Si ça n'avait pas été fait par elle, dans les six-sept mois un an après, c'est moi qui aurait fait le *move* » (Jean-Marc). Cette conscience de la rupture à venir est plus grande lorsqu'elle est initiée par ces hommes.

### **Être quitteur**

Pour ceux qui ont initié la rupture, la décision n'était pas toujours simple à prendre et encore moins à assumer et annoncer. On retrouve de l'ambivalence chez certains qui repoussaient le moment fatidique, continuaient d'accumuler les frustrations en se disant que l'autre peut changer encore, tout en sachant que la fin est inévitable. D'autres disent qu'ils n'en avaient pas le goût même s'ils avaient pensé à la rupture : « J'avais été le voir, j'étais distant, je me posais des questions sur le couple. Je n'ai pas senti ça venir, j'y avais pensé, ce n'était pas clair. [...] Je l'ai laissé, mais je n'avais pas le goût » (Vincent). Néanmoins, la plupart des quitteurs identifient le moment précis lorsque leur décision a été prise, souvent à la suite d'une dispute. Cette dispute constitue alors un point de rupture signifiant qu'il n'y a plus place à accumulation et forçant la négociation avec soi-même, pesant les pour et les contres, mais aussi, en évaluant le contexte favorable pour laisser l'autre. Parfois quelques mois séparaient cette prise de décision de l'annonce : « Ma décision était prise, trois mois plus tard, je l'ai exprimé. C'était pas facile, j'avais peur d'être seul mais ça devenait ridicule tellement la tension était forte et que ça pouvait exploser. J'ai initié la rupture. [...] Ma décision était faite, c'était clair... pas d'ambiguïté » (Charles). Alors que, pour d'autres, la décision était plus impulsive. Toutefois, tous ont initié leur deuil dans ces moments précédant la fin, à la différence de la personne quittée qui l'a commencé davantage au moment de l'annonce.

Une autre tendance chez les quitteurs est la présence de culpabilité et d'une difficulté à assumer leur décision qu'ils jugeaient souvent odieuse et ingrate eu égard à ce que l'ex pouvait penser d'eux mais aussi l'entourage. Ils craignaient une forme d'opprobre, comme s'ils avaient voulu faire souffrir l'autre ou fuir la relation : « C'était la bonne décision mais j'ai du mal à l'assumer, j'en porte l'odieux. J'ai du mal à accepter qu'elle puisse me voir comme la personne qui l'a blessée, qui l'a crissée là comme elle peut dire » (Charles). Cet aspect ingrat du quitteur pouvait conduire à tout faire pour que ce soit l'autre qui laisse :

« J'ai fait plusieurs gestes libérateurs comme me raser les cheveux, j'ai acheté des chemises hawaïennes pour la fâcher parce qu'elle n'aimait pas ça. J'essayais inconsciemment de faire en sorte qu'elle me laisse, ça aurait été la sortie facile, je n'aurais pas porté l'odieux de la rupture » (François). Ce sentiment d'opprobre était vécu moins intensément chez ceux qui considèrent avoir été trahis par les relations extraconjugales de l'ex, ce qui légitimait, à leurs yeux, leur décision de mettre fin à la relation.

### **Décision conjointe**

Un seul des participants a mentionné clairement que la rupture a été une décision conjointe. Les deux avaient pris conscience de l'éloignement et de la lourdeur de la relation. Ils en étaient à leur première relation et s'étaient rencontrés à la fin du secondaire. Ils avaient conscience à ce moment qu'ils avaient toutes les chances de vivre d'autres expériences amoureuses dans leur vie. Et, bien que les derniers moments de la relation aient été tristes et tout aussi lourds que pour les autres participants, ils ont su, selon lui, s'accompagner vers la fin, aucun des deux n'a semblé vivre ni rejet, abandon ou culpabilité. La relation leur apparaissait simplement en être rendue au bout et ils se voyaient à ce moment davantage comme des amis que des amoureux.

### **Situations ambiguës**

On a constaté que la personne qui initie une pause dans la relation n'est pas toujours celle qui décide de la rupture. De même, la personne qui laisse peut sembler ne pas vouloir la fin de la relation mais plutôt susciter une réaction en vue de « remettre le couple sur ses rails ». Aussi, lorsqu'il y avait des relations extraconjugales, la situation était encore plus ambiguë, au point d'amener trois des participants à dire que, bien que ce soit eux qui aient annoncé la rupture finale, ils considèrent qu'ils ont été laissés : « Dans ma tête, elle a initié la rupture en allant voir ailleurs, elle savait pertinemment qui j'étais, mes réactions, alors elle a pris une décision consciente. Techniquement je n'étais pas intéressé à continuer, mais ce n'était pas moi qui avais été voir ailleurs. Elle m'avait trahi et mis fin à la confiance et à la relation que nous avons » (Olivier). Un dernier mentionne avoir initié une pause, avoir été prêt à poursuivre la relation ensuite, mais que le partenaire n'a plus voulu revenir en relation, trop honteux de ses propres comportements.

### **6.1.2.3 Raisons et motifs**

Bien que l'annonce de la rupture ait été surprenante pour certains, dans la majorité des situations, les motifs invoqués étaient déjà des causes d'insatisfaction dans la relation amoureuse. Plusieurs raisons sont mentionnées par les répondants ; elles étaient de sept ordres distincts. Une raison des plus fréquentes concerne les épisodes de relations extraconjugales réels ou soupçonnés. Les difficultés d'ordre sexuel ou liées à l'intimité représentent le second motif évoqué. Par exemple, certains mentionnent la difficulté d'avoir des moments seuls et intimes avec l'autre, que leurs parents ne le permettaient pas sous leur toit ou encore que la partenaire était sous l'emprise d'un parent et moins disponible affectivement. Cependant, le plus souvent cela concernait une trop faible fréquence des relations sexuelles, jugée frustrante :

Elle avait un blocage au niveau sexuel, pour faire l'amour et c'était la fin du monde quand j'essayais d'en parler. Ça me faisait chier, c'était frustrant, je ne pouvais pas la forcer à être plus intime avec moi. J'endurais, je refoulais mon émotion... C'était la cause de beaucoup de chicanes et de tensions. Mes amis se sont demandé comment j'avais fait pour durer aussi longtemps en ayant des relations sexuelles aux trois-quatre mois (François).

En plus de la fréquence, le type de pratiques sexuelles est aussi nommé, par exemple le désir de pénétration anale chez un participant homosexuel ou encore le déroulement jugé trop routinier par un autre : « Ce que nous avons à changer principalement c'était au lit, parce que plus ça allait, moins nous répondions aux besoins de l'autre et moins nous avions de fun sexuellement. Il y avait la fréquence et il s'était développé un pattern avec la routine. C'est quelque chose qui était écœurant dans notre sexualité, on aurait pu s'écrire un *step by step* sur la tête du lit quasiment » (Jacob).

Comme troisième raison identifiée, on retrouve les moments intimes partagés qui s'espaçaient, mais plus généralement le temps passé ensemble, trop rare, car l'un ou l'autre était engagé dans des occupations prenantes. Les participants vont ainsi dire qu'ils ne faisaient plus rien ensemble et qu'ils étaient moins disponibles en raison de leurs études ou le travail.

Une autre cause évoquée est la présence et l'intensité ou non des sentiments ressentis pour l'autre. En premier lieu, l'un des conjoints ne ressentait plus ou plus suffisamment



d'amour pour l'autre ou encore, il doutait de l'amour de l'autre pour lui : « Je trouve ça dur dire à une fille que tu as aimé longtemps que tu ne ressens plus grand-chose pour elle, tu n'as pas de pourquoi, c'est le fameux ce n'est pas de ta faute » (Jean-Marc). À l'inverse, un amour perçu comme étant trop passionnel, intense et tumultueux peut consister un autre motif. Les sentiments étaient présents mais les amoureux ne réussissaient pas à l'incarner dans une relation de couple fonctionnelle. Ce type de relation s'inscrit, selon les répondants, dans une forme de dépendance affective, de fusion, avec les conflits que cela provoquait. Cette raison se vivait durement car les partenaires affichaient souvent une personnalité dépendante, selon les dires de ces hommes, ce qui s'avère d'autant souffrant que la relation se termine malgré la présence d'amour, bien que cet amour n'était pas jugé des plus authentiques.

Une cinquième cause de séparation est liée à la présence de violence verbale et psychologique (ex. : dénigrement, jalousie) dans le couple : « Je n'étais jamais correct, jamais à la hauteur. [...] elle avait toujours de quoi de négatif à dire contre moi. Élever la voix, j'étais bon là-dessus, pas de là à être violent. Un moment donné je lui avais pogné les épaules j'ai dit criss arrête, elle a dit lâche-moi. Elle n'a jamais crié, mais je trouvais qu'elle ambitionnait » (Denis).

Dans la même foulée, une impression d'inégalité dans le couple pouvait conduire à une séparation. Par exemple, le fait de ne pas avoir eu les mêmes moyens financiers que l'autre peut amener quelqu'un à se sentir dominé dans la relation en ne pouvant décider des sorties, payer au restaurant, voyager, etc. : « Il m'a fait vivre un peu de violence. Par exemple, tu souhaites rester dans ton trou ou venir avec moi dans un condo. C'était violent. J'étais réactionnaire, très dur. Je ne pouvais pas donner autant que lui. Je n'aimais pas, c'était du contrôle des fois, c'est moi qui paye, c'est moi qui décide. C'était le pouvoir de décision que je n'aimais pas » (Vincent).

Une autre cause de rupture est que l'un des partenaires désirait du temps pour penser à lui, soit pour régler des difficultés ou pour se donner l'occasion de vivre de nouvelles expériences amoureuses. Cela pouvait être associé à un sentiment de peur de passer à

côté de quelque chose de plus important, de plus grand, peu importe que la relation soit satisfaisante ou non, comme un « besoin » de trouver « La » bonne personne, souvent sur un fond de peur de l'engagement :

Comment je faisais pour savoir si c'était la bonne fille, si c'était la seule que j'avais connue. Les médias autour te donne un mirage que la vie de célibataire c'est hot, tu te pognes une nouvelle fille top modèle à toutes les semaines genre les annonces de Labatt bleu. [...] Par peur de l'engagement, peur de ce qu'on entend du couple, j'ai voulu explorer, j'étais jeune. Je voulais aller vivre la vie trépidante du *night life*. Je l'aimais beaucoup, rien à reprocher sauf l'envie d'aller voir ailleurs (Pierre-Luc).

Enfin, des partenaires ont l'impression d'avoir changés, qu'ils ont évolués et qu'ils ne vont plus dans la même direction. Enfin, alors que les motifs de séparation sont variés et peuvent se cumuler, certains hommes disent avoir plus ou moins eu accès ou compris les raisons de la rupture. Un homme dit, par exemple, qu'il pense que son ex-blonde voulait du changement et qu'il n'en faisait pas partie. On verra que les raisons de la rupture, de même que leur clarté et véracité ont une influence majeure sur l'expérience subséquente. Cela se constate dès l'annonce de la rupture.

### **6.1.3 MOMENT DE RUPTURE**

L'annonce de la fin de la relation est un des moments qui fait image pour les partenaires. Quatre dimensions sont abordées en regard de ce moment charnière. Il est d'abord question du caractère plus ou moins planifié ou spontané de la rupture. Ensuite, sont abordés le climat dans lequel le tout se déroule et la manière employée, directe ou non, et finalement, la clarté de la fin et des raisons invoquées.

#### **6.1.3.1 Planification de l'annonce**

Autant les derniers moments de la relation peuvent permettre, ou non, aux partenaires de voir venir la fin, autant l'annonce de la rupture peut, ou non, être planifiée. Bien que dans certains cas celui qui est quitté peut influencer, voire réclamer une fin claire, ceux qui planifient le moment d'annonce sont généralement les quitteurs. Comme les hommes de l'étude ont davantage été laissés, ils ont peu d'information sur comment l'ex a planifié l'annonce de la rupture mais ils s'entendent pour dire que cela ne s'est pas fait de manière impulsive : « J'ai été surpris, j'ai réalisé qu'il avait peu exprimé ses besoins, ses désirs. Moi, il n'y avait rien qui m'insatisfaisait, j'étais bien dans la relation et je n'avais jamais

songé à le laisser. Sa décision était réfléchie, ce n'était pas impulsif » (Dominic). Certains de ceux qui ont été quittés disent qu'ils avaient l'impression que le partenaire savait qu'il allait mettre fin à la relation et que le moment de l'annonce a été provoqué à la suite de ce qui apparaît une peccadille, que c'était un prétexte. De même, les participants qui ont initié la rupture percevaient tous des malaises dans la relation et voyaient venir la fin, mais aucun n'avait planifié l'annonce. Certains y avaient réfléchi pendant un temps, mais tous décrivent que le moment précis de l'annonce n'était pas prévu, et qu'il a été décidé de manière spontanée, à la suite d'un élément déclencheur. Parmi ceux qui ont laissé, quatre l'ont fait en apprenant ou soupçonnant que leur partenaire fréquentait un autre homme : « Elle était enceinte de 15-16 semaines et la veille du déménagement, j'ai appris qu'elle avait un amant, j'ai éclaté à ce moment. Je l'avais surprise à parler au téléphone en cachette et j'avais trouvé le numéro de téléphone d'un gars dans l'auto » (Michel). Un autre homme a aussi initié une pause de quelques jours qui a conduit à la rupture ensuite, pour les mêmes raisons. Dans les autres situations, les déclencheurs de l'annonce ont été que l'ex n'ait pas voulu avoir une relation sexuelle alors que c'était la principale cause d'insatisfaction ou, qu'inversement, le partenaire aurait mal réagi parce que le répondant n'avait pas voulu une relation sexuelle. Un dernier a initié la rupture à la suite de plusieurs mois de disputes au moment d'une querelle violente. D'ailleurs, un élément important est le climat dans lequel la rupture s'est effectuée.

### **6.1.3.2 Climat et médiums**

En général, l'annonce de la rupture était intense, émouvante et vécue difficilement et ce, peu importe l'initiateur et l'anticipation : « Je me disais comment que je pourrais trouver une façon de lui dire correctement, c'était dur, en fait je ne voulais pas lui dire. J'avais plus le goût de le prendre dans mes bras, c'était mon désir. [...] C'était difficile, j'étais émotif, je pleurais. J'ai clarifié, il part à pleurer » (Vincent). Le moment était souvent empli de tensions, avec une forte charge affective qui s'exprimait par des pleurs, des sentiments de colère et de frustration, de même que des réactions physiques majeures. Autrement, pour d'autres, la charge était contenue et s'installait dans un silence lourd, le temps devenant comme suspendu. Plusieurs mentionnent avoir eu une sensation d'irréalité, que leur cœur a arrêté de battre, qu'ils ont été tétanisés et même failli vomir. Devant l'intensité vécue,

certain en oubliant les détails, comme s'ils avaient été à distance ou coupés d'eux-mêmes : « Je me sentais tout petit, mais j'ai mis mes culottes et je lui ai demandé si nous sortions encore ensemble. J'avais des spasmes dans la joue, j'étais très stressé pendant que nous nous parlions. Je ne sais pas pourquoi, mais je ne me souviens plus vraiment de ce que nous nous sommes dit. Peut-être parce qu'oublier me fait du bien! » (Jacob).

Dans plusieurs situations, cette intensité a atteint son paroxysme et la rupture s'est vécue comme une crise et dans un contexte de violence. Le plus souvent, cela concernait une manifestation de jalousie à la suite de relations extraconjugales. Quelques situations ont été vécues plus intensément. Par exemple, un jeune homme soupçonnait son meilleur ami d'avoir une liaison avec son amoureuse. Il rapporte avoir décidé d'aller les confronter pour en avoir le cœur net et que cela aurait tourné en épisode violent de menaces et de terreur. Un autre exemple est celui d'un homme qui dit avoir appris la veille de leur déménagement que sa blonde, qui était enceinte, avait un amant : « Je me suis mis à délirer et à appeler ses amis et sa mère en traitant mon ex de « crisse de chienne ». Elle n'était pas à la maison et j'ai brisé des objets dans la chambre. J'ai appelé un ami très sain pour qu'il vienne me voir, car j'étais en crise, je capotais, j'avais besoin d'aide. Les policiers sont venus, car je projetais des meubles par terre, je déchirais des toiles et les lançais dans la rue, je criais, je cassais des miroirs » (Michel). Un autre exemple est ce participant qui voyait son amoureux distant depuis quelques semaines et soupçonnait une dépression. Il dit avoir vu son monde s'écrouler quand il a appris que ce dernier consommait des drogues et avait des relations sexuelles non-protégées avec des inconnus, ce qui lui a fait craindre d'avoir le VIH :

Il avait commencé à consommer de la cocaïne, il s'était mis à rencontrer des gars et à faire des trips sexuels pas de condom. Il ne sait pas qui, où et exactement quand. Mon monde s'est écroulé. J'ai dit qu'on se donne trois jours de *break*. Trois jours après, ça a été moins difficile, comme deux adultes qui se parlent d'une situation problématique à régler. J'avais réfléchi et m'étais rendu compte que je l'aimais encore. C'est lui qui m'a annoncé qu'il ne pourra pas se regarder en face, me regarder dans les yeux et qu'il aimait mieux se retirer, qu'on ne se revoit pas, qu'il est trop honteux (Lukas).

Comme on peut le constater dans ce commentaire dans lequel se côtoyaient deux climats différents pour une même situation, certaines ruptures se sont vécues comme une crise profonde alors que d'autres ont été plus sereines. Plusieurs de ces hommes aimeraient d'ailleurs qu'on se permette de vivre la rupture comme on le fait pour une relation, c'est-à-

dire non comme une coupure mais plutôt un processus au sein duquel on s'accompagne : « C'est ça qui me choque dans les ruptures, c'est radical, puis on ne peut pas se revoir après parce que ça fait trop mal, je trouve ça dur de ne pas revoir la personne, j'aurais le goût de la revoir, de la reprendre dans mes bras des fois mais je ne peux pas, j'ai pris une décision » (Vincent). Ainsi, certaines annonces se rapprochaient de cette vision idéale et la rupture n'était pas vécue de manière explosive ou violente. Les partenaires ont pris le temps de se dire ce qu'ils ont aimé et de se souhaiter le meilleur pour la suite des choses.

La possibilité d'une crise ou la crainte d'un climat trop dur a pu influencer la manière de faire l'annonce. Ainsi, quoique la plupart des ruptures se sont faites en personne, d'autres l'ont été par téléphone ou Internet, ce qui n'est pas vu comme une mauvaise chose : « Juste avant de l'appeler pour la laisser, c'était difficile, le faire par téléphone. Tu es tu fier je vais dire non, mais il fallait que ça se fasse, j'étais écoeuré de me faire crier après » (Denis) ; « Ça a été une bonne chose de le recevoir par courriel parce que j'ai pu le lire chez moi, au pire, tu es mal mais j'étais quand même dans un endroit où je me sentais bien. Ça s'est bien passé mais c'est un coup dur » (Samuel). Aussi, on remarque dans ce commentaire l'importance d'entendre le caractère irréversible de la fin.

### **6.1.3.3 Caractère irréversible et définitif de la fin**

Malgré le désir d'une fin claire mentionnée par la plupart de ces hommes, le changement d'état dans la relation n'a pas toujours été aussi définitif que prévu. Les raisons invoquées n'étaient pas toujours claires et authentiques ou alors, la possibilité planait qu'une reprise du couple soit envisageable ultérieurement. Aux dires des quitteurs, ils voulaient se préserver devant la difficulté d'initier la fin mais aussi ne pas faire de mal à l'autre. Parfois, lorsqu'un doute subsistait, un contact était initié peu de temps après l'annonce. Cela permettait de clarifier qu'il n'y avait pas de possibilité de retour ensemble et que c'était bel et bien fini, ou alors de revenir sur les raisons de la rupture qui avaient été nébuleuses sur le coup. Si un doute demeurait, cela conduisait les hommes quittés à nourrir un espoir qui limitait, selon eux, leur capacité à initier leur deuil. Par exemple, l'ex a laissé sous-entendre que leur situation allait peut-être évoluer et serait différente plus tard. Ces hommes étaient en colère contre l'autre. En somme, l'intention du quitteur de ménager

l'autre en étant évasif sur l'irrévocabilité de la fin et la véracité des motifs pouvait produire l'effet inverse, c'est-à-dire créer l'impression, souvent souffrante, que la rupture n'est pas définitive : « Ç'a sorti tout croche, j'ai inventé des raisons. Ce n'était pas clair le message qu'on prend un *break*, mais ce message voulait dire qu'on se laisse. Il faisait du déni, il fallait que je sois clair, pas un *break*, on arrête pour un bout. [...] On s'est endormi collés, le lendemain, il était fâché. J'ai fait preuve de souplesse, je n'étais pas clair. Il a fallu que je revienne sur mes raisons, que je lui réexplique » (Vincent).

Comme on le voit, le contexte de la fin de la relation et du moment de la rupture est complexe et variable d'un participant à un autre. Ce contexte est par ailleurs déterminant quant à la manière dont la rupture est perçue et ensuite vécue et ce, tout particulièrement dans les premiers moments de l'expérience initiale.

#### **6.1.4 EXPERIENCE INITIALE DE LA RUPTURE**

Dans le cadre de cette étude, il était demandé aux participants comment ils avaient réagi sur le coup de l'annonce et dans les premiers moments alors qu'ils se savaient en rupture. Deux angles compréhensifs sont présentés. D'abord l'état dans lequel ils se trouvaient, incluant les sentiments, émotions et pensées qui les habitaient et, par la suite, la façon dont ils ont réagi, notamment les gestes et comportements initiaux déployés.

##### **6.1.4.1 État initial**

Sur le coup de la rupture, bon nombre rapportent une période de choc : « J'ai reçu ça comme une tonne de briques, ça m'a tordu l'intérieur, mon cœur a arrêté de battre quelques secondes, je suis resté en silence » (Dominic). Ils disent s'être sentis confus et déconnectés, comme absents pendant un temps, dissociés : « J'étais dans l'étape que j'appelais la première étape, dans le choc. Je ne comprenais pas, je ne pouvais pas être triste, je n'étais pas capable de m'imaginer sans elle. J'étais confus, je ne savais pas où me lancer, je ne savais pas si je la laisse aller ou j'essaye de la regagner » (Carl). Plusieurs se disaient que la relation n'était pas finie. Quoique cela ait été profitable à ceux qui ont vécu des moments de retour ensemble, d'autres disent qu'ils ne voulaient pas reconnaître la finitude de leur lien à l'autre, ce qui peut s'apparenter plutôt à du déni.

Selon les répondants, les émotions vécues ne sont pas toujours claires, parfois absentes ou même interdites. Une impression d'être figés, catatoniques, les habite alors : « Au

début, j'étais catatonique, je bloquais mes émotions, ma peine. Au niveau affectif, je restais moi mais c'est comme si cette portion de vie, la relation, n'avait jamais existé. J'ai sorti ça complètement de ma vie pour un court instant, c'était bloqué » (Jean-Philippe). Ils décrivent une ambiance d'irréalité, une sensation d'être dans un autre monde, dans lequel le temps n'a plus d'importance. Ils se disent dépassés par les événements, sans savoir comment réagir mais en n'étant pas bien. Certains associent leur état au sentiment d'être malade : « Après la nouvelle, je ne savais pas comment réagir, je ne me sentais pas comme d'habitude. Je ne me sentais vraiment pas bien physiquement, j'avais été malade, j'avais une fièvre ou quelque chose. Je ne sais pas si c'était dû à ça, j'avais dû attraper un virus » (Olivier). Plusieurs disent qu'ils sont demeurés prostrés, attendant que cela passe.

Par la suite, ils décrivent une intensité émotionnelle rarement éprouvée dans leur vie, des sentiments d'être à vifs, à fleur de peau et irritables. Certains se sentent alors désorganisés, en train de devenir fous par l'envahissement, l'angoisse et la panique. Plusieurs racontent avoir senti leur monde s'écrouler sous leurs pieds, comme un effondrement intérieur, au point d'avoir envie de se laisser choir sur le sol. Tous se sont sentis devenir plus sentimentaux, leurs affects semblant être exacerbés : une peine extrême, colère vive, d'être sur l'adrénaline. Ceux qui n'avaient pas désiré la rupture rapportent avoir ressenti un étranglement, comme quelque chose de pris dans leur gorge, incapables de parler ni pleurer.

Une fois les premiers moments catatoniques, de ralentissement et de confusion passés, leur état général se caractérisait par un effet inverse d'accélération, de sensations exacerbées : « Les changements étaient dans le caractère, pas soupe au lait mais plus à fleur de peau. Ça m'en prenait moins pour réagir. J'étais tanné, j'étais physiquement et mentalement fatigué. Je voulais que ça passe, j'étais dans un autre monde. Je ne savais pas comment je me sentais, nerveux, une excitation malsaine, *on the edge*, sur l'adrénaline, sur le *rush*. Pas colérique, juste agité, il n'y avait pas de haine » (Olivier).

Pour ceux qui avaient espéré la fin d'une relation insatisfaisante ou avaient vu venir la rupture, un soulagement et une forme de libération bienfaitrice sont alors ressentis. Plus le

processus de rupture et de deuil avançait, plus ils ressentait des émotions douces et une diminution de la tension qui permet « d'embarquer dans leur deuil » comme ils le disent. Ce n'était plus la fin d'un monde mais plutôt une ouverture à l'avenir qui s'offrait désormais à eux : « Après lui avoir annoncé la rupture, je me sentais libéré, soulagé, j'avais parlé du gros morceau, dit ce qui ne se faisait pas et pris le risque de mettre un terme à la relation. Tout était possible, je pouvais me sentir mieux, moins marcher sur des œufs avec elle. Quelque chose s'était ouvert, il y avait un futur devant moi. Je pouvais trouver un jour une femme avec qui je m'entende mieux » (Charles).

#### **6.1.4.2 Réactions et comportements liminaires**

Sur le coup de l'annonce de rupture, les participants rapportent avoir eu des réactions plus ou moins conscientes devant le choc initial. Il n'est pas question de stratégies d'adaptation, mais plutôt une forme de réactions liminaires. Ces hommes ont eu souvent des modes adaptatifs passablement différents par la suite. Une première tendance consiste de se relier ou au contraire de s'isoler. Ils se sont en majorité rapidement reliés à leur entourage, à leur confident principal, souvent leur meilleur-e ami-e. Bien qu'ils disent ne pas avoir su quoi faire à ce moment, ils savaient qu'ils ne devaient pas rester seuls. Ils souhaitent aussi se faire valider sur leur décision d'avoir laissé l'autre : « Pour gérer la rupture, j'ai appelé mon meilleur ami pour lui dire que je l'avais laissé. Il m'a dit enfin, tu as fait pour le mieux, tu aurais dû faire ça avant parce qu'il ne me voyait pas heureux dans la relation. Il voyait que j'étais en train de devenir misérable, que j'étais trop bon pour ce que ça me donnait » (François). Plus souvent, ils voulaient se faire rassurer sur la suite des choses, sentir une présence réconfortante. Comme en témoigne le profil sociodémographique, ces hommes ont, en général, un bon réseau de soutien disponible. Pour certains, celui-ci est plus pauvre, l'aimé-e étant l'unique confident-e. Cependant, la personne choisie pour se confier après la rupture est parfois la seule avec qui ils se sentent à l'aise de se livrer, mais cette dernière peut ne pas l'être. Un des hommes rapporte avoir pleuré dans les bras de son ami même si ce dernier serait « hyperinconfortable » avec cette manifestation d'émotions entre deux hommes hétérosexuels. Aussi, le confident peut être un des membres de la famille proche, particulièrement la mère. Cette dernière est souvent vue comme la plus apte à écouter, plus à l'aise avec l'intimité. Un petit nombre de ces hommes sont demeurés seuls. Cela permettait, du point de vue de ces hommes, de vivre comme bon leur semble leur épreuve sans devoir en parler à quiconque mais aussi d'en mesurer la portée pour leur vie.



En second lieu, une fois passé le choc premier, la plupart ont exprimé ce qu'ils ressentait. Pleurs, cris, colère, coup sur des objets, autant de médiums cathartiques qu'ils ont utilisés. Certains disent même avoir amplifié leur état : « Tout de suite après, je suis rentré chez moi, j'en ai parlé à ma mère. Je suis resté seul, j'ai écrit, j'ai pleuré. Pour tourner le fer dans la plaie j'ai écouté la chanson associée à notre couple, à notre rencontre » (Dominic). Quelques autres disent avoir essayé de contenir leurs émotions par orgueil ou nécessité de retrouver une stabilité apparente mais aussi pour passer à autre chose comme ils avaient pleuré beaucoup au moment de l'annonce.

En troisième lieu, pour plusieurs, cela passait par une mise en action. Dans bien des situations, la première réaction est d'aller voir des amis et de « virer une brosse ». Ils souhaitent arrêter de penser, se changer les idées et se couper des émotions. Comme ils le disent, une forme d'automédication avec l'alcool pour anesthésier, avec des résultats peu probants, voire contraires à l'effet désiré. Plutôt que d'arrêter de penser, ils rapportent s'être sentis plus préoccupés et sentimentaux, quoique dans un contexte plus acceptable pour eux. Un plus petit nombre a évité de consommer et s'est rabattu sur le moyen le plus simple et accessible pour sortir de soi et être en action : « Après qu'elle m'ait laissé, j'ai fait la même chose que quand nous avons commencé à sortir ensemble, je suis allé courir dehors pour sortir de mon esprit parce que je ne pensais plus bien » (Daniel). Certains évitaient d'être à la maison qui devient un lieu qui rappelle l'ex : ils passent plus de temps au restaurant ou chez des amis. L'un d'eux a même déménagé immédiatement pour mettre le plus de distance possible entre lui et la source de sa souffrance : « J'ai appelé mon père à deux heures du matin en lui disant que je n'allais vraiment pas bien et j'ai quitté. Nous avons fait quatre voyages de truck de 1h30 entre chaque ville dans la nuit du 30 au premier, pour ramener le plus de stock possible. Là, c'était final » (Michel).

Un dernier type de réactions mentionné consiste à planifier : en essayant de voir comment reconquérir l'aimé-e, d'autant plus selon l'importance de la relation et le sens investi pour sa vie. Selon la gravité de la situation, certains associent le moment de la rupture à un plan d'action : « J'ai pris un temps pour philosopher, regarder ce qui venait d'arriver et essayer de faire un plan d'action pour les prochaines semaines, je m'étais dit qu'elles

allaient être difficiles » (Lukas). Aux confins de ces moments de rupture, plusieurs appréhendaient les développements à venir dans les semaines et mois suivants.

### **6.1.5 DIMENSIONS DE L'EXPERIENCE DE RUPTURE AMOUREUSE**

Après avoir partagé leur expérience initiale, les participants de l'étude ont été invités à décrire comment ils avaient vécu la rupture de manière générale. Une attention a été accordée aux changements et aux impacts qu'ils disent avoir observés dans leur quotidien. Bien que l'expérience humaine soit par essence plus grande et complexe que la somme des différentes dimensions de l'existence, huit grandes dimensions sont identifiées et toutes sont interreliées : cognitive, affective, physiologique, sexuelle, relationnelle, organisationnelle, de l'humeur et identitaire.

#### **6.1.5.1 Expérience cognitive**

L'expérience cognitive et fantasmagorique est au cœur de la manière dont est vécue la rupture amoureuse chez ces jeunes hommes. L'objectif ici est de repérer la prévalence des cognitions et leurs objets. Un premier constat est que le choc et la confusion expérimentés lors des débuts peuvent perdurer pendant quelques jours et semaines.

#### **Choc, confusion et absence**

Pendant un temps, les participants disent avoir eu les esprits et les idées embrouillés. Ils se sentaient perdus, se cherchaient et ne savaient plus quoi penser. Selon eux, réfléchir et analyser clairement leur situation devient alors difficile. Des périodes de détachement, marquées par avoir la sensation d'être loin de soi étaient fréquentes. Certains rapportent ainsi des moments d'absence au cours desquels ils se sentent lunatique et en perte de conscience de ce qu'ils pensent, comme coupés d'une part d'eux-mêmes. Ils se vivaient à distance d'eux mais aussi de la réalité et disaient à leur entourage « qu'ils ne sont pas là ». De manière générale, la mentalisation et l'activité cognitive étaient sur pause ou au ralenti. Cela peut se comprendre par le fait qu'ils disent être saturés et dépassés par l'expérience de la rupture, comme si un fusible avait disjoncté pour les protéger d'une tension trop forte. Ils font le parallèle avec la sensation d'avoir été sur un lendemain de « brosse », sur le radar ou d'avoir agi en robots, de manière machinale et routinière. Ils fonctionnaient au minimum et aucune nouveauté ne pouvait être introduite dans leur quotidien : « Quand je dis sur le radar, je pourrais le figurer comme un lendemain de brosse. Tu te lèves, tu es là, tu as mal à la tête, au cœur. Ça ne te tente pas mais tu fais

tes affaires parce que tu n'as pas le choix. Je faisais ce que j'avais à faire. [...] J'allais travailler, faire mes affaires au quotidien mais il n'était pas question d'introduire rien de nouveau. C'était comme trop, j'étais dépassé par les événements » (Samuel). À la suite de ces moments dissociatifs, la nécessité de « revenir dans la réalité » est perçue, ils disent avoir retrouvé leurs repères habituels et leur pensée devenait plus claire, quoique toujours inconfortable.

### **Prévalence et objet**

La prévalence des pensées était variable mais en général, elle s'intensifie en début de parcours pour s'amenuiser au fil du temps. Au cœur de leur expérience, ces hommes disent que les pensées sont omniprésentes et envahissantes. Peu importe ce qu'ils font, le souvenir de l'autre est continuellement présent : « Peu importe ce que je faisais, j'en rêvais la nuit, j'y pensais le jour, c'était omniprésent, c'était partout » (Bertrand). Par contre, certains soulignent qu'ils y pensent moins ou peu durant le jour car ils sont concentrés sur leurs occupations : « J'y pensais souvent le soir, le jour je travaillais alors je n'avais pas de problème » (Denis). Les matins en particulier sont vécus difficilement, alors qu'ils se réveillent en appréhendant une autre journée sans l'aimé-e. Plus encore, les soirs et la période avant l'endormissement sont des temps au cours desquels les pensées sont plus omniprésentes. Par exemple, certains peinent à s'endormir alors que d'autres se réveillent la nuit pour haïr l'autre ou faire des rêves récurrents à son sujet.

Différentes raisons semblaient induire la prévalence des cognitions. Leur vie quotidienne rappelle constamment la relation, par exemple, les moments au cours desquels ils étaient habituellement ensemble, comme les repas et les fins de journée. Tout ce qui concerne l'amour peut les affecter, par exemple, certains rapportent avoir été troublés en voyant des couples amoureux s'embrasser. Plus particulièrement, les activités et sorties de couple, les lieux où ils allaient comme les bars, les restaurants, le cinéma mais aussi les chansons et les photos sont des déclencheurs propices aux réminiscences : « Je me sens triste ou nostalgique quand je pense à des trucs spécifiques comme à la musique qu'elle aimait. Par exemple quand j'ai su qu'elle avait un chum, je me suis mis du Bob Dylan qu'elle aimait et je me suis mis à pleurer. Plusieurs mois après la rupture, je suis allé voir un film

sur lui et j'ai pleuré pendant deux heures. Plein de trucs sont revenus, j'ai focalisé sur elle et sur notre relation, d'être dans la même ville » (Daniel). On voit dans ce commentaire que les contacts avec l'ex étaient d'autres moments sensibles.

Les pensées avaient pour objet l'ancien partenaire et la relation de manière générale et particulièrement les bons moments vécus ensemble : « Quand je pensais à elle, c'était beaucoup des souvenirs de ce qui s'était passé entre nous deux, surtout des beaux moments. Par exemple, notre premier baiser, quand je pensais à ça, c'était plus du chagrin » (Jean-Pierre). D'autres associent cette manière de ne se rappeler que le positif de la relation à une forme d'idéalisation qui n'aidait pas à avancer dans le processus de deuil. À l'inverse, les pensées concernent aussi ce qui leur manquait ou ce qu'ils n'avaient plus dans leur vie comme les projets ou les rêves de vie, ce qui affecte le sens de l'expérience vécue : « Depuis que je suis jeune, je me voyais marié, deux enfants, maison, deux chars à 27 ans, dans un parcours idéal. Là, je me ramasse à 30 ans et je n'ai encore rien » (Samuel). Ils pensaient à l'autre, se demandant ce qu'il ou elle fait : « J'avais de la misère à l'imaginer le soir quand je me couchais, elle devait être couchée avec son chum ou en train de baiser » (Carl). En fait, comme l'autre était un des objets principaux de leurs pensées pendant la relation, cela perdure après coup : « J'étais habitué en couple à penser à l'autre, à ce que l'on va faire et quand tu n'es plus avec tu continues de penser à ça. Ça fait juste te rappeler que tu n'as plus la même chose qu'avant » (Jean-Pierre).

La prévalence et l'objet des pensées et fantasmes fluctuent au fil de la rupture : « C'était du ruminage, du repensage, tout le temps les mêmes idées qui roulaient dans la tête. Avec le temps, elles revenaient de moins en moins, et moins intenses » (Jean). Quoique certains disent demeurer coincés dans leur processus en continuant à y penser longtemps après, la plupart perçoivent une amélioration au fil du temps, les pensées deviennent moins envahissantes. Une forme de reprise de contrôle semblait s'opérer, ils disent qu'ils ont ainsi l'impression de mieux gérer le « flot » de leurs cognitions : « Au début c'était des moments, des pensées qui revenaient, qui pouvaient durer des heures, après ça des demi-heures, après ça quelques minutes, puis aujourd'hui c'est des pensées qui ne durent pas longtemps. C'est des pensées plus joyeuses, j'ai un très bon bout de chemin de fait » (Jean). Ainsi, la rupture devient en toile de fond, les pensées sont moins intenses mais aussi de plus en plus joyeuses et orientées sur ce qui reste de bon de leur expérience.

### **Compréhension théorique et équation mathématique**

Peu importe l'intensité et les objets des pensées, tous les hommes rencontrés disent qu'ils se sont posé une multitude de questions sur les motifs de rupture et la manière dont elle s'est produite, par exemple, pourquoi l'autre les a laissés à ce moment et malgré leur attachement et projets futurs ? À l'inverse, si ce sont eux qui ont initié la fin, ils se demandent s'ils ont pris la bonne décision : « Je pensais à lui, à moi, si j'étais correct de l'avoir laissé. Je pensais à la rupture, à la peine que ça m'avait fait vivre » (Vincent). De manière générale, ils font un retour critique la relation, la rupture, l'ex mais aussi sur eux, leur comportement. Ce besoin de comprendre était très présent et représentait même un poids lorsqu'ils ont l'impression que cela les maintient dans la douleur de l'expérience. Si tous expriment avoir ressenti ce besoin, ils n'accordaient pas la même importance à trouver les « bonnes réponses ». Un petit nombre semblait accepter une part d'incertitude : « Tu trouvais des réponses et d'autres fois non, ça ne me dérangeait pas de ne pas en trouver, il y en a pas de réponses » (Joël). Pour ces hommes la rupture n'était pas lourde à porter mais représentait davantage un problème théorique, une équation mathématique non résolue. Dans certains cas, les réponses émergent au fil du temps à travers le sens donné à la rupture : « Avec le cheminement, je me dis que ça aurait pu être n'importe qui, ce n'est pas juste moi. Elle n'était pas dans une bonne place psychologique pour *dealer* avec la relation » (Sébastien). Cependant, tous ces questionnements sont étroitement liés à ce qu'ils pensent de l'ancien partenaire.

### **Doléances et gratitude**

Selon le contexte, les participants semblent avoir tantôt nourri récriminations et doléances, tantôt gratitude et reconnaissance envers l'ex. Par exemple, ceux dont l'aimé-e a eu des relations extraconjugales et ceux qui ont été laissés se percevaient injustement traités, et se disaient qu'on leur a manqué de respect. Ils prenaient la rupture comme un affront et une insulte. Leurs pensées étaient plus dénigrantes, agressives et ils pouvaient insulter l'ex dans leur tête, d'autant plus, lorsque ce dernier ne semble pas regretter les événements : « Moi je n'ai jamais manqué de respect de même à quelqu'un. Je lui ai dit que je trouvais ça de valeur qu'elle me dise qu'elle ne regrette pas ce qu'elle a fait. Elle m'a répondu qu'elle considère que c'est une expérience de vie et qu'elle ne le referait pas.

C'est ça qui m'a le plus tanné, qu'elle ne regrette pas, c'est pour ça que ce n'était pas possible de la revoir » (Gabriel). Dans la même veine, ils essayaient de départager ce qui appartient à l'un ou l'autre par une forme de réinterprétation de l'histoire amoureuse vécue. Dans certains cas, plus rares en début de rupture, ils sont reconnaissants envers l'autre de les avoir laissés car ils ne s'en sentaient pas capables. Enfin, ils peuvent avoir des pensées de gratitude pour cet autre avec qui ils ont passé de bons moments de leur vie. Au final, ces questionnements et sentiments semblent aider à éluder les zones d'ombre en vue de l'acceptation de l'irréversibilité de la rupture.

### **Reconnaissance et acceptation**

Une étape importante de l'expérience cognitive est la reconnaissance et l'acceptation que la relation est terminée. Cela ne s'avèrait pas toujours une mince tâche et beaucoup entretenaient un espoir que la relation recommence. Ces hommes décrivent comment chaque soir, à leur retour à la maison, ils espéraient y retrouver l'autre. Parfois, ils refusaient carrément de reconnaître la situation, des pensées rassurantes qui évitent de se confronter à la réalité : « Je ne croyais pas à la rupture, je croyais encore à notre relation car on a fait l'amour peut-être un mois encore après la rupture. [...] Ensuite, je continuais à croire que notre relation pouvait marcher, jusqu'à ce qu'on fasse une activité ensemble et que je sois hyper désagréable avec elle, même si je ne voulais pas car je voulais continuer à la voir » (Daniel). Mais rapidement, cet espoir fait mal et limite la possibilité et la volonté de s'adapter à la nouvelle situation, les pensées étant davantage orientées sur les gestes à poser pour retrouver l'autre : « J'analysais la situation, je regardais ce qui allait se passer, je pensais à ce que j'allais faire pour la revoir, ça roulait dans ma tête » (Joël).

Une forme d'ambivalence prévalait, la rupture n'est ni acceptée ni refusée. Ils marchandent et négocient intérieurement le caractère irréversible de la fin, à travers un dialogue avec soi ou l'autre : « Une fois en boisson, ça me trottait en tête, je me demandais si je l'avais perdue pour de vrai ou si elle allait revenir si je faisais quelques petits moves » (Joël). En tous les cas, imagination et univers fantasmatique semblaient à leur comble et mettent en lumière la part d'eux qui y croit encore : « Quand mon imagination part, ça m'est arrivé de penser que nous pourrions revenir ensemble, mais nous ne reviendrons pas ensemble. Je me rends compte qu'il y a encore un petit fragment de moi qui voudrait se rematcher » (Jacob).

Mais ultimement, ces hommes disent finir par accepter la rupture, voire y consentir. Cette prise de conscience survient souvent lors de rencontres subséquentes avec l'autre qui ferme la porte à toute tentative de retour ou encore en apprenant que l'ex a un nouveau partenaire et, donc, n'est plus disponible. Autant de manières de se confronter à la réalité d'un lien transformé : « On s'est revu une semaine après pour se parler et rééchanger des articles personnels. Devant lui, j'étais fébrile, j'avais espoir, je lui ai partagé des pistes de solutions. Il a dit non, c'est vraiment irréversible. J'ai commencé à accepter à ce moment » (Dominic). Certains voyaient dans ce moment une forme de deuil : « Puis, j'ai eu mal quand j'ai appris sur Myspace qu'elle avait un nouveau chum. Quand je l'ai appris, ça m'a permis de faire mon premier deuil [...] Ça m'a aidé à faire une coupure, à ne plus avoir d'espoir de revenir ensemble » (Daniel).

Ces moments coïncidaient avec la prise de conscience de son propre célibat. Certains disent s'être mis à anticiper et à s'inquiéter de la suite de leur parcours amoureux. Plusieurs pensaient alors ne plus jamais sortir avec une autre personne ou ne plus revivre la même qualité de relation, cela est encore plus frappant pour les hommes qui ont été laissés. Ces derniers y voyaient un désaveu de leur valeur intrinsèque et de leur capacité à retrouver un nouvel aimé : « J'avais des inquiétudes par rapport à après, est-ce que je vais trouver quelqu'un, est-ce que c'est moi qui n'est pas correct, qui n'a pas la bonne définition de l'amour, je me suis remis en question, je suis tu correct, normal » (Vincent).

#### **6.1.5.2 Expérience affective**

L'expérience affective, sentimentale et émotionnelle peut être vécue de manière plus ou moins vive et intense selon les hommes rencontrés et le contexte et l'évolution de la rupture. Par exemple, l'intensité décroît la plupart du temps à mesure que la rupture progresse, avec des moments forts lors de certaines dates significatives comme les anniversaires. Certains hommes rapportent avoir vécu leurs émotions plus mièvrément que d'autres et ce, avant que ne se déploie toute leur stratégie adaptative. Pour faire image, l'affectivité prenait des teintes pastel chez certains et des couleurs chatoyantes chez d'autres. Il y a donc ceux pour qui l'expérience affective est intense au départ et

s'amenuise avec le temps. En comparaison, d'autres hommes étaient peu émotifs, demeurant calmes, presque neutres, selon leurs dires, tout au long du processus. Chez ces derniers, plusieurs tendances se remarquent. Il y a ceux qui vivent tout simplement moins d'affects dans leur vie. Pour d'autres, les émotions sont plus présentes en début de rupture mais elles se dissipent rapidement, l'un explique comment cela a passé en une semaine à peine : « Je n'ai plus eu de sentiment après, je n'ai plus jamais été triste » (Jean-Marc). Il y a aussi ceux qui vivaient davantage d'émotions mais des événements en viennent facilement en affecter l'intensité, par exemple un nouvel emploi : « Mes émotions étaient coupées mais ça allait bien, j'ai eu des réussites professionnelles et mon moral a monté » (Jean-Philippe).

Les émotions ressenties constituent une expérience complexe, elles sont multiples et intriquées les unes aux autres. Bien qu'à certains moments un sentiment soit davantage présent, par exemple « la tristesse », en général, les répondants rapportent en avoir vécu plusieurs simultanément. Par exemple, ils peuvent à la fois se sentir tristes, en colère et anxieux d'avoir été laissés par l'autre. Ainsi, cette section sur l'expérience affective vise à rendre compte des tendances fortes sans perdre de vue cette complexité inhérente aux histoires colligées. Les affects sont présentés en groupe, selon les similarités mais aussi l'opposition ou la complémentarité apparentes.

### **Peine, déception et joie**

L'expérience affective la plus présente dans les propos des participants concerne les sentiments de peine et de tristesse, ce que plusieurs désignent « peine d'amour ». Cette peine est intense, surtout au début : « Le fait de la laisser, il y eu du chagrin, des peines d'amour les premiers mois. [...] ça m'arrivait de pleurer, on a vécu des bons moments ensemble. Les deux premières semaines je pleurais quatre-cinq fois par semaine » (Denis). Elle traverse l'ensemble de la rupture pour plusieurs : « J'ai eu de la peine longtemps, ce n'était pas tout le temps de la peine mais j'ai eu plus de bas pendant une période d'un an » (Jean-Pierre). L'un des participants dit avec candeur qu'il a vécu une tristesse omniprésente qui rendait impossible tout autre affect : « Je ne me sentais pas dépressif. J'étais déjà super triste et c'est comme si la tristesse faisait oublier ou enlevait toutes les autres émotions. Comme je ne suis pas enjoué normalement, pas dépressif naturel... je n'aurais pas été capable d'être dépressif, ça aurait été beaucoup trop... mais j'ai réussi à me maintenir le plus stable possible » (Daniel). Certains ressentent moins de



peine car ils avaient vécu des moments de pause et de retour ensemble et avaient anticipé la fin : « Après la rupture, j'avais de la peine et je pleurais, mais c'était plus rationnel comme je m'y attendais » (Samuel).

Bien que la peine s'amenuise dans le temps, elle pouvait être ravivée, comme d'autres émotions, en ayant des nouvelles de l'ex : « Elle m'a écrit un message qu'à force de se faire insulter, de se sentir salie, elle avait perdu l'enfant sur le plancher de la cuisine. J'ai pris l'annonce de sa fausse-couche avec beaucoup de culpabilité, colère, tristesse. J'ai su deux semaines plus tard qu'elle s'était faite avorter, ce mensonge a augmenté ma charge émotionnelle envers elle, nous avons coupé les ponts. Ça a été violent, ça a été vécu raide » (Michel). Ces moments étaient d'autant plus significatifs lorsque l'autre s'éloigne pour de bon, notamment parce qu'il se retrouve dans une nouvelle relation : « Quand elle m'a dit par téléphone la première fois qu'elle avait couché avec un autre gars, j'étais triste, je me disais c'est arrivé. [...] Ça me faisait de la peine de lui parler. Elle a décroché plus vite que moi, plus ça allait et moins on se parlait » (Jean-Pierre). Dans d'autres situations, ces hommes ont eu de la peine non pour eux mais pour l'ex ou des personnes proches comme la belle-famille ou les enfants de l'ancien partenaire.

On retrouve également l'émotion parente de la déception, par exemple de ne pas poursuivre la relation ou devant la manière dure avec laquelle elle s'est terminée. Une autre émotion associée est la nostalgie, qui survient lorsqu'ils repensent aux bons moments de la relation. Elle est décrite comme une forme de tristesse, moins intense, que le présent ne soit pas à la hauteur des attentes passées et était parfois vue comme une tristesse moins intense, au point de n'être plus une émotion : « Aujourd'hui je n'y repense pas de la même façon, pas de sentiment, juste de la nostalgie » (Joël).

Si la peine et la tristesse sont qualifiées pour plusieurs d'émotions négatives et néfastes, elles laissent place, en contrepartie et en alternance, à des moments de joie et d'euphorie. Quelques hommes mentionnent que la rupture représente une délivrance, un soulagement, car ils ne se sentaient plus bien dans la relation. La sensation d'une liberté retrouvée prend alors toute la place, par exemple : « Je n'étais pas triste, le sentiment de

liberté a éclipsé tout autre sentiment. D'une manière perverse, j'étais heureux mais je trouvais ça méchant que je me sente comme ça alors que je venais de détruire sa vie si on veut. [...] j'ai juste eu des effets positifs de la laisser » (François). Un autre ajoute comment une fois passé le premier moment d'inquiétude, il a vécu une période d'euphorie devant sa situation imprévue, source potentielle de renouveau et de liberté.

### **Colère, amertume et pardon**

La peine est en étroite relation avec une autre émotion fréquente chez ces hommes en rupture, la colère. Ils disent, par exemple, que la tristesse est moins facile à vivre que la colère et, ironiquement, qu'ils sont fâchés d'en ressentir : « Je vivais de la peine, de la frustration. J'étais fâché que ça me fasse de la peine, j'aurais aimé mieux que ça ne se passe pas comme ça » (Jean-Pierre). Certains mentionnent être plus à l'aise avec la tristesse : « Je me permets moins d'être en colère que d'être triste. J'essaye de me le faire plus mais je me sens coupable quand je suis trop en colère » (Charles). Mais la colère semble plus confortable pour la majorité : « Je ne suis pas très émotif mais au lieu de pleurer ou de me sentir *cheap*, j'étais fâché » (Joël). À un point tel que pour vivre de la peine, plusieurs disent passer d'abord par la colère.

La colère était un affect confortable et connu pour ces hommes, en témoigne la richesse et les nuances de leur vocabulaire pour la décrire : de colère, de frustration, d'agressivité, de rage, de haine et parallèlement d'amertume, de ressentiment et de jalousie. Certains posent l'hypothèse d'une socialisation différenciée : « Là je n'allais vraiment pas bien. Je vivais diverses émotions, même si la colère a pris le dessus. Dans la socialisation que j'ai eue, c'était plus acceptable de la montrer comme ça » (Michel). Certains perçoivent la colère comme une émotion négative, « des démons qui les mangent de l'intérieur » et les conduisent, encore plus s'ils sont intoxiqués, à avoir différents comportements d'agressivité ou de violence dont ils regrettent après coup : « C'est un bout que je n'ai pas aimé. J'ai jéré avec mon ex dans un bar, je ne m'étais jamais laissé aller, exprimé face à elle. Je lui ai remis sur le nez son trip en voyage, qu'elle avait connu l'autre gars, je me suis mis à la traiter de tous les noms, salope, je ne te fais plus confiance, parles-moi pus. J'étais sur la brosse, ça a sorti tout croche. Elle voyait que j'étais en colère » (Stéphane).

D'ailleurs, cette colère était habituellement dirigée envers l'ex car ils disent qu'ils ne méritent pas ce qui leur arrive : « Après avoir vu l'ensemble de ce qui avait pu se passer

sous mon nez dans les deux dernières années, je me suis mis pas à l'haïr... J'étais fâché contre elle, en colère, je me disais que je ne méritais pas ça. Je croyais que c'était une super bonne personne mais elle a pris les mauvais choix, elle aurait pu me laisser avant de faire ça » (Gabriel). D'autres ont l'impression de s'être faits berner : « Je bourrassais dans la maison, je frappais dans le divan. J'avais vraiment de la colère en dedans de moi. Je sentais que je m'étais fait avoir » (Stéphane). À d'autres moments, la colère est encore dirigée vers l'autre mais aussi vers eux-mêmes, par exemple, l'un dit qu'il était jaloux que son ex semble aller mieux que lui, comme s'il n'était pas aussi fort qu'elle. Pour d'autres, la frustration est en lien avec le fait de ne pas s'être écoutés dans la relation, par exemple, qu'ils n'avaient jamais été réellement amoureux. Pour ceux qui ont laissé, la colère est investie contre eux-mêmes davantage en se dévalorisant et se jugeant sévèrement ou en prenant la responsabilité de la souffrance de l'autre : « J'ai aussi une sorte de colère contre moi, de trop m'en faire, prendre sur mes épaules la détresse, la peine et la colère qu'elle a dû vivre » (Charles). Aussi, ces émotions étaient parfois tournées vers l'entourage, par exemple un ami qui a été l'amant de l'ex ou simplement vers les amis et la famille. Paradoxalement, ces derniers sont vus comme des personnes de confiance avec qui ils peuvent se laisser aller à s'exprimer librement. Les répondants disent que cela représente une expérience qui peut être dure à vivre pour leurs proches qui deviennent des figures de projection de la détresse vécue, par exemple, plusieurs disent avoir été désagréables et insultants avec leurs proches, même envers ceux qui voulaient les aider.

La colère est vécue davantage en début de rupture, comme une étape du processus de rupture et de deuil : « À un moment elle est passée chez moi et j'ai dit je mets tes affaires sur le balcon, tu viendras les chercher, je ne veux pas te voir. J'avais accepté ce qui se passait, j'étais rendu dans la phase de colère. J'étais vraiment fâché contre elle, j'ai dit tu es une crisse de salope, tu m'as triché, moi je ne t'ai jamais triché » (Carl). Parfois, la colère resurgit des années plus tard alors qu'ils apprennent après coup des événements insoupçonnés alors : « J'ai appris plusieurs années plus tard, que mon ex avait couché avec le gars. J'étais naïf, je croyais qu'elle l'avait juste embrassé. Ça m'avait choqué. C'était une braise qui restait dans le feu. Il était éteint, mais tu *push* un peu puis une petite cochonnerie plate qui brûle encore » (Olivier).

Enfin, on constate des moments de pacification de l'expérience au cours desquels ces hommes disent avoir pardonner à l'autre et à eux-mêmes : « Je lui en ai voulu mais ça c'est dissipé rapidement, je ne suis pas rancunier. Je me suis dit que j'avais une part de responsabilité, j'aurais pu aller le chercher quand j'avais un doute. Je me suis pardonné » (Dominic). Aussi, certains voient dans leur ressentiment un signe qu'ils aiment toujours leur ex et que leurs comportements agressifs sont une manière inadéquate et maladroite de l'exprimer. En bout de course, certains mentionnent avoir contacté, souvent auprès de leurs amis, des sentiments plus doux et bienfaisants, loin des « démons » mentionnés.

### **Culpabilité et abandon**

Comme on vient de le voir, la colère est associée de près à des sentiments de culpabilité et de trahison. Pour ceux qui ont initié la rupture, la culpabilité prédomine. Ils disent avoir eu de la difficulté à vivre l'odieux d'être celui qui a mis fin à la relation et fait souffrir l'ex-aimé-e. Certains présentent des tendances vers l'automutilation et l'autoflagellation, mentale ou physique. Ils disent avoir été durs envers eux, ils s'insultaient devant le miroir, se décrivaient comme des « méchants », des « salauds ». Ils disent que se faire souffrir permet de « racheter leurs fautes ». Cette réaction s'observe moins lorsqu'ils ont l'impression d'avoir été trahis, par exemple, par les relations extraconjugales de l'ex. Cela semblait rendre plus légitime et réparatrice la décision d'avoir quitté : « Elle a fait ça, ça ne fitte pas avec mes valeurs, donc moi rejette elle. Ça me rassurait, ça pouvait faire passer un peu la pilule, mais c'était se crinquer en même temps. La douleur passait par une certaine autojustification, j'avais bien fait et j'étais mieux que ça » (Olivier). Cela se voyait aussi chez ceux dont la relation était jugée insatisfaisante et invivable. D'autres disent qu'ils vivent aussi de la culpabilité et de la honte en lien avec leur manière d'avoir réagi lors de la rupture, qu'ils jugent excessive, surtout s'ils ont eu des comportements violents. Certains ressentent de la culpabilité d'avoir fui une relation dans laquelle ils ne se sentent pas à la hauteur.

Ceux qui ont été laissés disent avoir éprouvé davantage des sentiments de rejet et d'abandon : « C'était un mal de vivre, je me sentais rejeté. La personne que j'aimais beaucoup, je n'avais pas été capable de la retenir, j'étais jugé insuffisant » (Olivier). Ce sentiment d'abandon est associé par plusieurs à ce qu'ils décrivent comme leur manque affectif : « Quand c'était trop lourd, que je n'arrivais pas à prendre soin de ma solitude, de

mon manque affectif... on s'appelait, ça me calmait. Je voyais que j'étais encore important pour elle, je suis dans son cœur. De sentir que j'avais de l'importance affective pour quelqu'un, c'était bon » (Charles). Cet dernier extrait témoigne comment cela en a conduit plusieurs à vouloir ressentir qu'ils ont compté et comptaient encore pour l'autre, une façon aussi de se sortir d'un état d'impuissance.

### **Impuissance et contrôle**

Le besoin de se sentir en contrôle de la situation, de maîtriser l'expérience est fort chez plusieurs des hommes rencontrés, par exemple, ils disent qu'ils n'étaient plus en contrôle de la relation, encore moins si c'est l'ex qui en a initié la fin. Ainsi, plusieurs mentionnent une autre émotion centrale dans leur processus : l'impuissance. Ils sentent alors qu'ils n'ont ni prise ni influence dans la vie de leur ex, puisqu'ils en sont « exclus ». Ils sont sans voix devant l'autre qui continue sa vie sans eux, par exemple en ayant un nouvel amoureux : « Quand je suis parti de l'appartement, c'était de l'impuissance, qu'elle m'écrive je suis là pour toi puis de voir qu'il y a déjà quelqu'un. J'ai fait non, tu n'es pas là pour moi » (Jean). À d'autres moments, le sentiment d'impuissance est plutôt lié à leur manière de vivre la rupture. Certains disent s'être sentis mêlés, perdus dans leurs émotions et pensées, qu'ils n'en avaient plus le contrôle : « Tu ne contrôles pas les émotions, ça vient tout seul » (Vincent). Ils ne savent plus quoi faire pour aller mieux et sont en recherche de contrôle sur leur expérience, de ces choses qu'ils devraient faire ou non et ils n'aiment pas se sentir tributaires de ce qui se passe autour d'eux : « Mes désirs sont plus portés vers des choses externes. Les choses qui restent à faire ne sont pas de mon ressort, c'est une mauvaise chose, il faut que ça reste moi qui puisse le faire. Je cherche ce qui me reste à trouver pour que je complète le travail » (Mathieu).

Plusieurs de ces hommes disent au contraire avoir maintenu un contrôle d'eux assez fort qui les a bien servis. Ils décrivent ici le plus souvent une forme de contrôle de l'expérience affective, du choix de vivre ou non les émotions, certains contrôlant même celles qui pouvaient être ou non vécues. Ils associent ce désir de contrôle à l'image qu'ils souhaitent projeter et soulignent le rôle de l'orgueil et de la fierté ici. En fait, ils veulent surtout éviter que l'impuissance ne soit trop apparente.

### **Insécurité et peurs**

L'impuissance vécue est associée aux peurs et insécurités générées par la rupture. Certains disent avoir vécu des épisodes de peur intense, d'attaques de panique et de crise d'anxiété : « Je ne me sentais pas bien dans mon corps, deux épisodes d'anxiété, avec des tremblements et me sentir en état d'urgence et de peur non fondée » (Michel). Par exemple, des moments d'angoisse et de tergiversation sont rapportées à la suite de la rupture lorsqu'ils se demandent s'ils devaient ou non contacter l'ex-partenaire. D'autres hommes identifient avoir eu peur de ressentir la pleine portée de leur souffrance mais aussi avoir craint l'opinion de leur entourage s'ils se montraient à ce point vulnérables. Certains sont plus critiques, comme cet homme qui avait peur d'être infecté par le VIH et craignait pour son intégrité physique. Dans d'autres situations, la peur concerne l'absence d'une sécurité matérielle et affective que conférait auparavant la relation de couple, par exemple, l'un d'eux a dû déménager et s'est retrouvé sans logement. L'une des craintes les plus récurrentes mentionnée est de ne jamais se retrouver un partenaire : « Mon imagination peut partir en peur, il y a une partie de moi qui va plus vite que le reste. Par exemple avoir peur de vivre seul toute ma vie, de finir en vieux garçon ou de plus jamais avoir de couple ou de ne plus retrouver une fille qui m'intéresse » (Jacob). Cela est d'autant plus vrai pour ceux qui croient avoir été jugés insuffisants lors de la relation précédente : « La rencontre d'une autre personne m'a aidé, ça m'a revalorisé, m'a donné un peu de pouvoir mais en même temps ça m'a angoissé parce que là la personne a mis sa limite, pourquoi qu'il me dit non, c'est tu la même raison que l'autre ? » (Vincent). Cela atteint son apogée lors de la compréhension que la relation est terminée. Pour plusieurs, qui se qualifient de plus dépendants, la peur d'être seuls apparaît viscérale, structure l'ensemble des comportements amoureux et traverse l'expérience de la rupture. Cela en a conduit plusieurs à rechercher une remise en union rapide, ce que certains appellent « une relation béquille ».

### **Manque, ennui et vide**

Tous les jeunes hommes rencontrés disent avoir vécu des sentiments de manque, d'ennui et ce, peu importe leur personnalité et le contexte de la rupture. Si cette solitude est, pour certains, perçue comme libératrice au début, elle se vit comme un manque d'affection en premier lieu, plusieurs comparent ce sentiment à un vide. Ils perçoivent initialement ce vide dans le changement d'habitudes de vie à deux, dans un quotidien partagé à travers

les repas et autres activités ou tâches. Pour un bon nombre des répondants, ce vide s'incarnait dans leurs perceptions corporelles : « J'avais des downs, un vide, un trop plein de vide au niveau de l'estomac. J'avais de la peine, de me sentir seul, en manque affectif » (Charles). Selon eux, ce « manque affectif » se concrétise dans l'absence de l'autre près d'eux : « Je pensais à l'admiration que je lui portais, il me manque autant affectivement qu'intellectuellement que physiquement. Dans toutes les dimensions, mais celle intellectuelle est la plus présente dans mes pensées. Je m'ennuie beaucoup des longues conversations qu'on avait et à d'autres moments c'est plus physiquement qu'il me manque, sexuellement » (Lukas). Un autre exemple est celui d'un participant, qui dit que vivre sans femme est impossible, et pour qui ce manque dépasse le manque d'affection et la personne de l'ex et implique davantage la question du manque d'une présence qui accompagne le quotidien : « Je m'ennuyais pas nécessairement de lui, je m'ennuyais d'une présence. J'ai trouvé ça dur d'être tout seul, ça me manquait d'avoir quelqu'un avec moi, que le matin on se lève, on fasse le déjeuner, on prenne notre douche ensemble. Il a fallu que j'apprenne à combler ces vides. J'invitais des amis, je me collais » (Vincent). Ces vides étaient affectifs mais aussi physiques, par exemple de ne pas dormir seul : « Des fois j'y repensais, je trouvais que le lit était pas mal grand. Ça me manquait d'avoir une présence, pas nécessairement sexuelle, mais chaleur, te coller sur quelqu'un, je suis sentimental » (Jean-Marc). D'ailleurs l'état physiologique et la sexualité sont identifiés comme deux autres zones sensibles lors de la rupture.

### **6.1.5.3 Expérience physiologique**

---

On remarque chez l'ensemble des participants des changements dans leurs habitudes de vie après la rupture (ex. : alimentation, sommeil), ce qui n'est pas sans lien avec leur niveau d'énergie et d'autres maux physiques.

#### **Alimentation**

Plusieurs disent que, après l'annonce de la séparation, ils mangeaient moins et avaient moins d'appétit qu'à l'habitude et un bon nombre a constaté une perte de poids conséquente. Certains en oublient même de manger : « Il fallait qu'on me rappelle de manger, en l'espace de quelques temps j'ai perdu énormément de poids. [...] J'ai perdu 40

livres en une couple de semaines à peine, ça a été assez drastique. Je mangeais bien mais en très petites quantités, j'avais zéro appétit » (Samuel). Ils s'alimentaient moins bien aussi et le régime alimentaire se base alors surtout d'alcool et de drogues : « Je ne mangeais pas, j'ai consommé beaucoup plus d'alcool et de drogues. Je buvais pratiquement à tous les jours, ça a au moins doublé » (Michel). Alors que d'autres mangent essentiellement de la malbouffe. Par ailleurs, l'appétit qui revient est relevé comme un indicateur qu'ils vont mieux.

### **Sommeil**

Le sommeil était une autre habitude de vie perturbée associée à l'expérience physiologique. La majorité des hommes disent avoir eu des difficultés à s'endormir parce qu'ils repensaient à la rupture mais avaient aussi des discussions avec l'autre dans leur tête, essayant de voir ce qu'ils auraient pu faire de différent et pourquoi cela n'avait pas fonctionné. L'absence de l'autre affectait aussi le sommeil et était compensée le mieux possible : « J'ai beaucoup de misère à m'endormir, ça fait 3 semaines que je ne m'endors pas avant minuit. Ce n'est pas de l'insomnie parce que je suis capable de dormir. [...] Ce n'est pas juste ma rupture, mais c'est aussi de me retrouver seul dans mon lit » (Jacob). Ils disent qu'ils dormaient moins longtemps et d'un sommeil moins satisfaisant. Ils rapportent des nuits plus courtes et agitées, passées dans la tristesse. Ils rêvaient beaucoup, se réveillaient souvent et éprouvaient de la difficulté à se rendormir, ne réussissant pas à endiguer le flot de leurs pensées. En somme, un sommeil qui n'était pas réparateur et qui a été jusqu'à de l'insomnies pour plusieurs.

### **Énergie et fatigue**

Selon les répondants, ces changements dans leurs habitudes de vie affectaient leur niveau d'énergie. Globalement, ils disent avoir éprouvé une perte d'énergie et avoir été amorphes, plus fatigués : « Physiquement, des fois j'étais plus *vedge*, je restais chez nous, j'allais m'effouerer dans le lit en arrivant. C'était un peu dépressif » (Stéphane). Ils avaient de la difficulté à se lever le matin et se sentaient moins productifs au travail et dans les études, par exemple, ils allaient moins à leurs cours ou s'y endorment. Pour eux, cela est lié au manque de sommeil, à la consommation de drogues et d'alcool qui les « magane », selon leurs dires, ou à un état de stress général plus élevé. Certains, qui disent avoir « fonctionné au radar » pendant un temps, ne se souviennent pas comment ils se sentaient physiquement, ils ajoutent ne pas s'y être arrêtés.



## **Maux et tensions**

Plusieurs de ces hommes associaient différents maux physiques et tensions à un poids supplémentaires dans leur vie : « Je ne me sentais pas mal mais il y avait un petit quelque chose dans mon cœur. Je sentais une pression au plexus, sur mes épaules. Ce n'était pas insoutenable mais un poids supplémentaire que je n'avais pas avant » (Joël). Si ces hommes pouvaient se sentir dissociés à plusieurs égards, le corps demeurerait un baromètre de leur état global et émotionnel. Ainsi, la souffrance était parfois ressentie physiquement. Par exemple, un participant note que le manque affectif se manifestait par une sensation de vide dans l'estomac. Ils identifient aussi une pression ou un pincement au cœur : « Quand je repense à retourner avec elle ça me fait un peu mal, c'est physique. Je ramène beaucoup les émotions au cœur alors j'ai l'impression d'avoir une contraction dans le cœur. J'ai l'impression carrément en arrière de la tête d'avoir un petit point, un pincement, une espèce de tension, une sorte de déchirement » (Jacob). Plusieurs autres font des liens entre leurs états physiologique et émotionnel :

Je me sentais coincé physiquement, j'avais mal au coeur à peu près tout le temps, chaque jour. C'était comme si ma cage thoracique s'était rétrécie, comme si mon coeur était trop gros comme quand tu as les yeux boursoufflés d'avoir pleuré. Je voyais physiquement à quel point je l'aimais, comment j'étais affecté. J'avais des maux de coeur mais je n'ai pas vomi. Comme si c'était connecté: je sentais physiquement les gros souvenirs remonter (Daniel).

Un autre exemple concerne un des hommes qui décrit des impacts physiologiques encore plus importants. Il pose l'hypothèse que la tristesse et la dépression vécues ont causé un changement hormonal qui serait à l'origine d'une gynécomastie, une forme de kyste, qu'il a eu sur la poitrine. Symboliquement, pour lui, c'était comme si un sein lui poussait, ce qui n'est pas sans l'avoir affecté fortement sur son sentiment d'être homme lors de la rupture :

Ça a fait des effets physiologiques sur mon corps le fait d'avoir peut-être une espèce de dépression consécutive d'une peine d'amour : j'ai une gynécomastie, une bosse sur la poitrine. Je pense que c'est à cause d'un déséquilibre hormonal, une dépression crée une chute de testostérones donc quand on parle de masculinité, il faudrait que tu tiennes en compte les phénomènes biologiques qui peuvent se produire dans le corps d'un homme en situation de tristesse. C'est un peu gênant (Pierre-Luc).

En somme, on constate que l'expérience physiologique est, pour plusieurs, révélatrice de leur état psychologique. Cela ressort également lorsqu'on s'intéresse à leur expérience de la sexualité.

#### **6.1.5.4 Expérience sexuelle**

---

##### **Frénésie, catharsis et déceptions**

À la suite de la rupture, certains rapportent avoir des relations sexuelles plus fréquentes, des histoires sans lendemain, des « *one night* », comme ils les nomment eux-mêmes, relations basées uniquement sur une attirance physique. Pour certains, cela représente une période effervescente, de frénésie, au cours de laquelle ils ont eu le plus de relations sexuelles de leur vie. Si la plupart en sont fiers, pour tous elles sont en bout de ligne peu satisfaisantes car teintées de colère, d'amertume, et servent d'exutoire : « Je n'avais plus d'intérêt à avoir de relation sérieuse avec des filles, c'était le trip physique, juste pour le sexe, je me foutais de tout. Je suis venu à me dire je ne me suis pas fait respecter, je me suis fait niaiser, les filles ne méritent pas non plus que je les respecte. Je me suis défoulé sur les autres, j'en voulais contre ma blonde mais j'ai fait payer le prix à d'autres » (Stéphane). Certains ajoutent alors que le maintien de leur attachement envers l'ex affectait les expériences sexuelles vécues : « J'étais bien dans ça oui et non, ce n'est pas être super bien parce que tu as encore un attachement pour quelqu'un d'autre mais on est tous des gars. Tu ne peux pas arriver pendant 5 mois pas avoir de relation, c'est difficile. Ce n'est pas juste le fait de faire l'acte sexuel, c'est pas juste fourrer pour fourrer, que la personne apprécie que tu sois là » (Raphaël). Comme on le constate dans ce commentaire, la majorité nomment après coup vouloir de réelles expériences amoureuses dans leur vie et non seulement des relations basées sur la sexualité. Pour un autre, questionné dans son identité d'homme, la sexualité post-rupture devenait une manière d'explorer son orientation sexuelle en ayant des relations avec un homme et une femme :

Je voulais essayer et je me suis rendu compte que je n'étais pas gai parce que c'était bien mais ce n'était pas si plaisant que ça, pas comme ce que j'avais vécu avec ma blonde. Avec la fille, ça adonné comme ça. Elle, elle était intéressée et je me suis laissé embarquer de moi-même en me disant pourquoi pas mais dans le fond ça me tentait plus ou moins puis je n'aurais pas du dire oui. Elle me plaisait plus ou moins au niveau physique. Les deux fois je n'ai pas été capable de faire l'amour (Daniel).

Cette question des difficultés érectiles rapportée par ce dernier participant est d'ailleurs

liée avec la diminution de la libido mentionnée par la majorité des répondants.

### **Baisse libidinale**

Effectivement, on voit dans les propos de ce dernier répondant que la sexualité durant la rupture n'est pas aisée. D'ailleurs, la majorité rapportent avoir eu peu de relations sexuelles et le plus souvent avoir ressenti une baisse marquée de libido, mêmes chez ceux qui ont vécu une hausse de désir en début de parcours : « À la fin de l'été, ma sexualité a été mise de côté pour une longue période, la libido était amoindrie » (Michel). Ils disent que sexuellement, ils se sentaient plus « morts » et qu'ils ont été « à jeun » ou « à sec » pendant une période de quelques semaines à plusieurs mois. Peu de sexe mais des rapprochements physiques avec des connaissances avec qui ils sentent le besoin d'un rapprochement des corps : « La rupture c'est la perte du partenaire sexuel. Pendant les mois qui ont suivi j'ai vaguement fréquenté des gens mais sans aller jusqu'à des contacts sexuels. Je m'en ennuyais un peu mais ce n'était pas difficile, ça ne faisait juste plus partie de ma vie » (Lukas). Plusieurs expliquent cette baisse de désir et de fréquentations sexuelles par le fait que cette dimension intime était trop associée à leur ancien partenaire : « J'ai perdu après la relation un appétit sexuel. Même la masturbation, c'était très diminué pour ne pas dire perdu. Ça a duré un mois et demi. C'était une libido faible, manquante. Je ne voulais rien savoir parce que mes pensées se seraient tournées vers elle tout de suite, je l'aurais associée à mon appétit sexuel. Je ne m'en préoccupais pas, ça n'a pas été long » (Mathieu).

Comme on le voit dans ce commentaire, les changements dans leur sexualité n'apparaissent pas toujours dérangeants. Plusieurs soulignent que ce n'était pas problématique, que cela est compréhensible pour un homme en rupture : « Sexuellement... c'est la personne qui manquait alors le côté sexuel manque aussi mais pas tant. Je ne le refoule pas, mais ce n'est pas quelque chose qui prend beaucoup de place dans ma tête, j'ai trop d'autres choses à penser » (Jean). Ainsi, la plupart s'empressent pourtant de mentionner que cela a été temporaire et que leur désir est revenu plus fort qu'avant. Quelques-uns semblent s'en préoccuper davantage : « J'ai une baisse de désir sexuel, je me questionne, me demande si j'ai le même taux de

testostérone que la majorité des hommes. Présentement, je me respecte là-dedans, je ne suis pas en couple mais je me demande si ça va me causer problème une fois en couple » (Jean-Philippe). Cette dernière question de l'expérience relationnelle, des nouvelles relations comme des liens avec l'ex-aimé-e, est une autre dimension affectée en cas de rupture amoureuse selon les répondants de l'étude.

#### **6.1.5.5 Expérience relationnelle**

L'expérience relationnelle est une dimension centrale de la rupture, qui peut impliquer une grande solitude. En plus de la solitude, deux dimensions sont ici abordées : les liens avec l'ex et la présence de nouvelles relations amoureuses.

#### **Solitude, isolement et reliance**

L'impression de vide décrite dans les expériences affective et physiologique se retrouve aussi dans la sphère relationnelle. Il importe de distinguer une solitude choisie et désirée, par exemple pour ceux qui profitent d'un célibat espéré, d'avec celle non-désirée, plus proche de l'isolement. L'isolement n'est en aucun cas bienfaisant dans les propos rapportés par les participants. Ils décrivent deux types d'expérience à ce sujet. La première concerne la majorité de ces hommes qui décrivent une expérience de solitude parmi la foule, c'est-à-dire qu'ils savent que des gens étaient disponibles mais vivaient leur expérience en solitaire. Selon eux, cette période devait se vivre dans le repli sur soi : « Tu te renfermes sur toi, tu es dans ta bulle, il y a des affaires qui peuvent se passer magnifique autour de toi pendant ce temps-là puis tu ne vois pas ça » (Denis). Cette représentation est d'autant plus présente chez ceux qui se perçoivent comme solitaires ou antisociaux. La seconde expérience concerne ceux, peu nombreux, qui ont été réellement isolés, sans personne autour d'eux, ni famille, ni amis.

Cette solitude ne se vit pas moins durement selon ces hommes. Ainsi, des personnes pouvaient être près d'eux mais ils sont perçus comme étant « acquis », alors que l'aimé-e ne l'était pas : « Quand tu es en couple, tu sais que il y a quelqu'un qui te désire, qui a confiance en toi, qui croit en toi. Là il n'y avait plus personne à part les parents, c'est une chance d'avoir des parents qui croient en moi, mais c'est un certain acquis » (Jean-Marc). Aussi, les occasions d'être seul étaient plus nombreuses qu'auparavant. Parfois, cela a trait au fait que le réseau d'amis était scindé entre eux et l'autre en raison d'une loyauté clivée et à d'autres moments, un effet de cumul s'observait lorsque le partenaire est parti

avec un de leur ami proche. Enfin, le statut de ne plus être en couple impliquait aussi la mise à l'écart des activités de couple : « En couple tu aimerais ça des fois être plus seul, mais quand tu te retrouves seul, tu es seul longtemps. J'ai été mis sur la liste des célibataires, je suis moins invité à des soupers de couple » (Jean-Marc).

Cette solitude est décrite comme l'élément le plus dur à vivre. Pour plusieurs, cela peut se comprendre par le fait que c'est une perte vécue par deux personnes uniquement, eux et leur ex. Par exemple, l'un des participants compare la mort d'un être cher avec la rupture. Alors que la première est un deuil touchant toute une famille, la seconde ne concerne que soi, même si les proches peuvent être touchés de manière indirecte. Ce qui fait dire aux participants que le plus dur est d'avoir vécu cette expérience seuls et que la présence et le soutien des amis, même s'ils sont aidants, n'y peuvent rien ultimement. La rupture se vit sans la seule autre personne impliquée et sans pouvoir s'accompagner mutuellement : « Ce qui me fait le plus de mal c'est qu'il faut que je fasse ce deuil tout seul » (Charles). Cela semblait difficile aussi car l'autre était souvent l'une des seules personnes de confiance vers qui se tourner en cas de problèmes.

### **État de la relation avec l'ancien-e partenaire**

Selon les propos des répondants, les relations avec l'ancien partenaire étaient pleines d'ambivalence et de sentiments en apparence contradictoires, d'amour, de ressentiment et de haine. Ces liens font du bien et agacer à la fois. Dans bien des situations, les partenaires se sont revus dans les jours suivants l'annonce de la rupture. Selon les répondants, cela permettait de revenir sur les motifs de la rupture et de régler différentes considérations matérielles (redonner les effets personnels, casser le bail). Il y avait souvent présence d'espoir chez l'un, en général le quitté, qui fait des efforts en ce sens : « On s'est revus une semaine après pour se parler et rééchanger des articles personnels. Devant lui, j'étais fébrile, j'avais espoir, je lui ai partagé des pistes de solutions, il a dit non, c'est vraiment irréversible. J'ai commencé à accepter à ce moment » (Dominic). Cela se voit aussi chez ceux qui initient la rupture et étaient au clair avec leur décision mais peinaient à se détacher de leur besoin de l'autre : « J'ai craqué, je me disais que ça ne va pas, il faut que l'on retourne ensemble. Je l'ai appelé pour lui dire que j'avais pensé...

d'une manière un peu manipulatrice parce qu'au fond de moi, je savais qu'on n'allait pas revenir ensemble mais j'avais besoin de la garder contre moi encore une fois... comme si j'achetais l'amour » (Charles). Cette période apparaissait ne durer qu'un temps et finit par se clarifier de part et d'autre. Plusieurs se sentent néanmoins fragiles devant l'autre et craignent d'avoir mal à nouveau, par exemple :

Mon ex a tenté un retour il y a une couple de semaines. Elle m'a dit qu'elle avait vécu ce qu'elle avait à vivre. Je me suis dit ben oui fille, me semble! C'est comme quand tu lèves la main sur un chien, à toutes les fois que tu vas lever la main, il va avoir peur de toi. Là, c'est moi le chien. Je dis que je suis chaud et froid à l'idée parce qu'il y a une partie de moi qui aimerait tellement que ce soit vrai, mais l'autre partie qui sait très bien que la fille a changé, ce n'est plus la même, que la relation ne sera plus jamais la même (Samuel).

Selon les propos des participants, le plus dur dans ces contacts était qu'ils rappelaient l'absence, le vide et alimentaient l'espoir et les mauvaises pensées : « Ce qui a nuit beaucoup c'est que je suis resté en contact avec elle. Par téléphone au début, c'est vraiment le pire, à chaque fois que je lui parlais ça faisait en sorte que j'y repensais, ça renouvelait la batterie de mauvaises pensées » (Jean-Pierre). Cela est d'autant plus nuisible, selon eux, quand ils essayaient de passer à autre chose : « Quand elle prenait de mes nouvelles, ça m'agaçait, me repinçait. Quand tu n'y penses pas, c'est achalant quelqu'un qui t'y fait repenser pour rien. Surtout quand la jeune fille te demande d'essayer de l'oublier, je trouvais ça agace! » (Joël). Toutefois, cela permettait de se mettre à l'épreuve et de consolider leur posture, ce qui ne se réussissait pas toujours du premier coup : « Elle m'envoyait des messages texte disant qu'elle regrette sa décision, qu'elle n'est plus sûre de ce qu'elle fait mais moi, j'essayais de me virer de bord et je n'étais pas capable. Je lui dis d'arrêter, qu'elle me fait plus de mal que d'autre chose. J'ai eu une rechute, c'est moi qui lui envoyais des textes, je m'ennuie de toi, j'aimerais ça me réveiller avec toi » (Carl).

Comme on le voit dans ces commentaires, les contacts ne se faisaient pas uniquement en personne ou par téléphone, ils se transposent dans la réalité virtuelle des messages électroniques et autres messageries instantanées comme MSN mais aussi sur les réseaux sociaux. Selon ces hommes, cela était problématique parce que la régulation des contacts est ardue, les deux étant virtuellement accessibles en tout temps :

Ce qui ne m'a pas aidé ça été que mon copain était sur ma liste MSN, je le voyais souvent connecté, je trouvais ça dur de le voir, ça m'énervais d'avoir Internet. En même temps j'étais content de savoir qu'il était là, mais j'aurais aimé mieux ne pas le savoir parce que j'angoissais toute la soirée à savoir est-ce que je lui parle ou pas. Ne pas avoir Internet je n'aurais pas angoissé comme ça, on dirait qu'il était plus présent sur Internet après (Vincent).

Ces contacts apparaissaient aussi douloureux pour eux lorsqu'ils voyaient comment l'autre n'allait pas bien et qu'ils croyaient en être la cause : « Elle n'était pas bien avec elle-même. Je me sentais *cheap*, j'étais la cause directe de ce changement. Juste d'avoir été moi-même, ça engendrait que quelqu'un était mal dans sa peau » (Olivier). À l'inverse, il était tout aussi malaisant de voir l'autre perturbé par sa décision de quitter et ce, malgré l'intention de chacun de préserver un bon lien d'amitié :

Elle me donne une grosse caresse, se met à pleurer et dit qu'elle réalise que c'est déjà fini, j'ai dit ça fait un mois que tu es avec quelqu'un d'autre, je voyais qu'elle était mêlée. [...] Je l'ai revue et je me rends compte qu'elle a changé en peu de temps, je n'avais rien à lui dire. J'étais à l'aise, c'est elle qui était moins à l'aise. J'ai trouvé ça dommage parce qu'on s'était dit si on se laisse, ça serait le fun de garder contact, on avait développé une amitié incroyable (Jean).

Or, même si ces contacts sont souffrants, ils sont aussi appréciés, par exemple, savoir que l'autre n'est plus disponible ou qu'ils comptent encore pour l'ancien partenaire aidait à l'acceptation de la rupture : « Elle m'a appelé disant qu'elle n'arrive pas à décrocher, de lui dire que je ne l'aime plus que ça allait l'aider à faire son deuil. Ça m'a fait plaisir, je me disais que je compte encore pour elle. Dès que j'ai appris ça, je n'ai plus eu besoin de lui parler, elle pouvait rester loin de moi tant que je savais que j'avais encore un impact sur elle » (Charles). Enfin, l'expérience relationnelle et les changements de vie impliqués sont associés avec une autre dimension de l'expérience, celle organisationnelle.

#### **6.1.5.6 Expérience organisationnelle**

L'un des éléments de pertinence de cette étude est de s'intéresser aux jeunes hommes adultes qui vivent une relation et une rupture amoureuse aux contours distincts des hommes plus vieux. Ils ont en moyenne 25 ans mais certains n'ont que 19 ans. En ce sens, les répondants rapportent peu de liens d'ordre légal, financier, voire organisationnel

dans leur couple. Cela semble influencer les conditions de base dans lesquelles ils se retrouvaient lors d'une rupture. Par exemple, aucun n'a eu à se divorcer, à négocier une garde d'enfants ou à partager un patrimoine. Cela explique pourquoi cette dimension organisationnelle de la rupture ne pose peu ou pas de problème pour la plupart, en comparaison avec les hommes plus âgés qui ont plus souvent des enfants, une maison, des biens en communs et autant d'enjeux légaux.

Très peu identifient des difficultés financières. Pour les quelques-uns dont cela a été le cas, ces enjeux sont notables mais apparaissent des conséquences indirectes car ils ont vécu au même moment des périodes sans emploi. Néanmoins, ils font le lien avec leur état à la suite de la rupture, l'un retirait des prestations d'aide sociale et un autre en chômage : « Financièrement, c'était raide, je suis tombé sur le chômage, une perte de salaire, je suis tombé tout seul en appartement. Je me suis endetté, je me suis retiré des placements, je me suis payé la traite. Je voyais que j'avais toujours été dans un mode d'accumulation et pendant un an j'étais un mode de retrait. Je trouvais que ça n'allait pas très bien, une année de recul » (Jean-Marc). Un autre dit s'être endetté fortement car il a meublé l'appartement dans lequel ils devaient déménager et a résilié son bail.

Le principal élément significatif relevé ici est la période et les enjeux d'un déménagement. Ces quelques hommes rapportent avoir vécu ce moment de transition dans un mélange d'insécurité et de libération. Plusieurs sont alors hébergés chez leurs parents et des amis en attendant de se réorganiser et de savoir si la rupture est définitive. Selon l'espace disponible, ils dormaient dans le garage, sur un divan ou sur le sol d'un salon commun. Le déménagement se faisait précipitamment et certains se retrouvaient dans des conditions précaires. L'un explique comment il a vécu trois semaines sur le sol d'une chambre en résidence universitaire, dans son auto et dans un casier d'un centre sportif. Pour eux, cette précarité affectait la réalisation de leurs occupations habituelles : « J'ai pris ça dur, je n'avais pas la tête à travailler. J'ai dit à mes collègues et à mon directeur que je n'étais pas là temporairement parce que je n'ai pas de place où rester » (Gabriel). Ces éléments organisatonnaux sont d'ailleurs impliqués dans une avant-dernière dimension de l'expérience de la rupture, celle qui concerne le moral et la souffrance.

#### **6.1.5.7 Expérience du moral et de la souffrance**

L'ensemble de l'expérience vécue, qu'elle soit cognitive, affective, physiologique, sexuelle,



relationnelle ou organisationnelle se remarque particulièrement dans le moral de ces hommes. La présente expérience est donc transversale car elle n'est ni seulement affective, ni cognitive ou encore physiologique. Perte de motivation, états de déprime et de détresse sont courants et certains vivent des périodes de dépression. Une souffrance qui conduit pour d'autres jusqu'à des idéations suicidaires.

### **Humeur et moral**

La majorité de ces jeunes hommes rapporte une perte de motivation généralisée, ils n'avaient plus le goût d'une présence féminine, de travailler, d'étudier et de sortir avec des amis. Même leurs passions semblaient obsolètes, ils ne savent plus comment trouver du plaisir dans leur vie. Ils ne s'impliquent dans rien, « attendant que ça passe » : « Les premiers mois, j'avais de la misère à trouver de l'intérêt à quelque chose, même le dessin. J'avais de l'intérêt à boire beaucoup et regarder ma vie passer » (Olivier). D'autres parlent d'un écoeuement et d'une forme d'indifférence où ils marinent, tournent en rond, s'embourbent dans l'inaction. Plusieurs constatent que cette perte de motivation affectait leur rendement au travail ou dans les études par exemple. Une période d'inaction qui finit donc par les rattraper, ils mettent les bouchées doubles par la suite, par exemple dans leurs études, au point de brûler toutes leurs énergies. L'humeur est aussi affecté par des états dépressifs : « Je n'avais pas de libido, j'étais dépressive, je n'avais pas plus de *drive* pour rien. Je me retrouve une job, ça va un peu mieux mais ça dure au moins un an, je me sentais *like shit* » (Pierre-Luc).

En effet, la majorité des répondants rapportent que leur moral était en dents de scie, avec des bas plus ou moins marqués. Ils étaient se sentent déprimés, vivent une « chute », des « *downs* » qui pouvaient perdurer : « J'ai eu de la peine longtemps, ce n'était pas tout le temps de la peine mais j'ai eu plus de bas pendant une période d'un an. Il y avait des moments où je me sentais super bien par rapport au reste de ma vie mais je me sentais plus *down* qu'avant. Mon moral était bas » (Jean-Pierre). Ils disent que leur attitude avait changé, qu'ils sont moins réactifs, expressifs et ont moins d'humour : « Mon moral... agressif un peu, j'essaie de contrôler ça, d'oublier ça, de revenir comme avant. Susceptible aussi, encore de la misère avec ça aujourd'hui » (Denis). D'autres disent que

le moral tenait le coup, l'humeur constante. La plupart identifient tout de même des contextes plus dur, par exemple, dans les premiers moments de la rupture et lorsqu'ils consommaient de l'alcool : « Mon moral, dans mes activités quotidiennes, par exemple dans le sport, les activités sociales ça allait quand même bien. Je disais au monde que je ne suis plus avec ma blonde. Je dirais que le moral était quand même bon, quand je buvais, c'était là le problème » (Stéphane). Un seul homme dit avoir toujours eu un bon moral. Il vivait la relation comme une prison et la rupture aurait été libératrice, il n'aurait vu que du positif à laisser sa partenaire. Enfin, selon les répondants, ces périodes de déprime pouvaient même devenir souffrantes.

### **Souffrance et détresse**

Ainsi, avec la rupture, certains voyaient leur moral plus bas mais disent en avoir ressenti de la douleur, qu'ils avaient mal, en souffraient. Certains parlent d'un état de désespoir, de détresse : « J'avais mal, je souffrais [...] Les nuages noirs c'était ma peine d'amour. Elle était là, palpable, profonde, douloureuse, épouvantable à vivre » (Samuel). A certains moments, la douleur semble induite par une situation précise, une crise post-rupture, par exemple, la découverte de la nouvelle relation de l'ex quelques jours après l'annonce : « Quand je suis passé à l'appartement, il y avait une boîte de condoms visible dans la poubelle avec quatre enveloppes, ça faisait quatre jours que j'étais parti. Ça a été *rough*, je n'étais pas rendu là, j'avais besoin de tout sauf de m'engager avec quelqu'un d'autre » (Jean). Selon l'intensité de la douleur ressentie, certains de ces hommes disent éprouver un désespoir fort sur fond de scènes souffrantes, d'une dureté et d'une solitude poignantes. Par exemple, l'un de ces hommes qui a initié la rupture explique comment il se sentait coupable et s'autoflagellait verbalement et psychologiquement :

J'étais désespéré, je me regardais dans le miroir, commençais à pleurer, je restais une demi-heure assis dans la chambre de bain. Des fois j'étais méchant envers moi, je me regardais dans le miroir, tu es rien qu'un salaud, je me culpabilisais, m'insultais, me trouvais con. Ça ne me faisait pas du bien, je ne sais pas pourquoi je faisais ça, ça me faisait plus mal que d'autre chose, comme une punition que je me donnais (Vincent).

On sent dans ce commentaire comment douleur et désespoir pouvaient être des sources de détresse. Certains sont bien conscients de la détresse vécue qui se percevait, selon eux, à leur état de désorganisation extérieure et intérieure : « J'ai été en détresse mais je n'ai pas eu d'idées suicidaires. La détresse a été intérieure, émotionnelle, des sentiments

de tristesse, de culpabilité ou de colère, un peu d'agressivité envers moi et envers lui » (Dominic). Une détresse qui s'inscrivait parfois dans de réels états dépressifs.

### **Dépression**

Peu des hommes rencontrés semblent avoir vécu une dépression. De manière surprenante, certains disent qu'ils n'étaient pas dépressifs, que ce n'est pas dans leur personnalité. Seulement deux sur 24 ont eu un diagnostic ou un avis médical de dépression : « Le médecin que je suis allé voir pour l'insomnie avant mon psychologue m'a dit que j'étais en dépression. J'avais tous les symptômes, ne plus manger, mal dormir, être triste tout le temps » (Jean-Pierre). Cependant, deux ou trois autres, sans avoir eu un diagnostic, rapportent avoir vécu les signes usuels de dépression :

Quand je me suis retrouvé sur le chômage, toutes ces émotions gelées avec le travail dégelèrent et j'ai eu un down prononcé. C'était le premier Noël seul, quatre mois après la rupture, j'ai eu une période dépressive. Je n'avais plus de travail, plus de femme, plus d'enfants... le monde s'écroulait autour. C'est comme si la perte d'emploi avait fait ressortir ce que je ne voulais pas vivre jusque-là dans la rupture. Je n'ai pas eu d'idées suicidaires. J'avais des downs, pas d'énergie, des pensées négatives... que la vie est plate. Au niveau de l'estime de moi, c'est une période de ma vie où elle a été la plus faible, je me dénigrais par rapport au travail, j'avais peur face à l'avenir (Jean-Philippe).

Par ailleurs, plusieurs autres hommes rapportent des signes plus atypiques de dépression tels l'irritabilité, la susceptibilité et l'agressivité. En lien avec la souffrance et les états dépressifs, plusieurs rapportent aussi des idéations suicidaires.

### **Idéations suicidaires**

La majorité de ces hommes mentionnent ne pas avoir eu d'idéations suicidaires à la suite de la séparation. Ils invoquent qu'ils ne voulaient pas faire de peine à leur proches, aimaient trop la vie, que c'est une valeur qui prime pour eux : « Je n'ai jamais eu d'idées suicidaires, je me suis toujours dit que la vie c'est rempli de surprises puis même si ça l'irait extrêmement mal, je veux savoir ce qu'elle va me réserver » (Jean-Marc). Un autre homme ajoute qu'il n'a pas pensé au suicide considérant que la vie vaut la peine d'être vécue car il avait connu le « vrai » amour. Certains portent des jugements « virils » sur la

question : « Quelqu'un qui va se suicider pour une rupture, je n'aime pas dire qu'il n'est pas fort mentalement... Si tu n'as plus rien dans ta vie, plus de famille, plus d'amis, si tu as des tendances suicidaires, cristie ne reste jamais tout seul, c'est sûr que tu vas te suicider. Si tu te lances dans la drogue en plus, tu es fait à l'os. Le lendemain, c'est sûr que tu t'ouvres les veines. Je n'ai jamais pensé à ça, je suis plus fort que ça » (Carl). On voit dans ce commentaire que le contexte dans lequel se déroule la rupture a possiblement une influence sur les idéations suicidaires, selon les participants. Certains disent que ce ne serait pas intelligent de se suicider pour une rupture, ils savaient qu'ils étaient en mesure de passer au travers la crise immédiate : « Je n'ai jamais pensé m'enlever la vie ou faire des niaiseries à cause de la rupture. Je savais que ça n'allait pas me hanter toute ma vie et je ne voulais pas ça, j'ai pris les moyens » (Joël). Pour d'autres qui ont déjà fait des tentatives de suicide, c'est leur contexte de vie actuel plus soutenant qui les a empêchés d'avoir ces idéations, par exemple, de mieux accepter son homosexualité.

Le tiers des hommes rencontrés disent avoir eu des idées noires ou clairement des idéations suicidaire, le plus souvent de l'ordre de ruminations ou de vagues idées sur la mort : « J'avais des idées de suicide, plus sombres... j'ai déjà pensé mais jamais vraiment voulu le faire. Peut-être que je me voyais faire des accidents de char. Pas de le provoquer mais que ça m'arrive, mourir dans un accident. Des fois c'était des histoires de n'importe quoi, qu'un météorite me tombe dessus » (Jean-Pierre). Pour ceux qui ont eu des ruminations sans idéations suicidaires, cela ne semble pas avoir été menaçant : « J'ai un contrôle sur moi fort, pas d'idées de suicide, peut-être des idées de la mort mais c'était plutôt vague et faible. Je m'imaginai si je mourrais, est-ce qu'elle regretterait. Il n'y a aucun problème, ma santé, ma sécurité n'est pas en danger » (Mathieu). D'autres pensaient plus directement à mourir et se laissaient fantasmer sur le suicide. Ils y voyaient une opportunité de régler leur problème et de cesser de souffrir, tout en se disant qu'ils n'étaient pas prêts à passer à l'acte, par exemple : « Ça m'est arrivé deux-trois fois de vouloir que la peine et la douleur arrêtent, de penser au suicide, à la mort, à être dans le coma. Ça m'apaisait, je me disais que si ça devait continuer dans ce sentiment-là toute ma vie, autant que j'en finisse. J'en ai parlé à certaines personnes et je les ai inquiétées mais je les ai rassurées. J'ai confiance en l'amour, je ne passerai pas à l'acte » (Charles). Cependant, quelques-uns décrivent la présence de *flashs* suicidaires. Aussi, au moins deux participants rapportent s'être rendus à une étape plus avancée dans le processus suicidaire, soit à la planification. Ils pensaient constamment à la mort et au suicide et

faisaient l'inventaire des scénarios :

Le suicide m'a passé par la tête. J'avais des idées précises, j'avais agi sur ces idées sans penser à une date. Me pendre dans le garage à l'extérieur, comme une saleté que tu mets dehors, c'était la solution. Mes parents ne me trouveraient pas dans la maison, ils ne se sentiraient pas mal de rentrer. Je ne voulais pas salir ou souiller leur maison. J'y pensais souvent, c'était assez intense pour être quotidien, mais je n'aurais jamais été capable d'agir (Olivier).

Néanmoins, aucun des participants n'a rapporté avoir fait un passage à l'acte et plusieurs identifient des motifs qui les ont empêchés d'aller plus loin. Par exemple, ils pensaient à ce que leur suicide ferait vivre à leurs proches, à leur contexte qui était soutenant et se disaient qu'ils avaient les ressources pour passer à travers leurs difficultés. Finalement, l'ensemble de l'expérience de rupture n'est pas sans effet sur le sens que les participants ont d'eux-mêmes, leur estime et leur confiance en eux mais aussi sur leur identité.

#### **6.1.5.8 Expérience identitaire**

En plus de l'expérience précédente, une autre dimension qui semble traverser l'ensemble de la rupture est celle de l'expérience identitaire. Ainsi, certains disent avoir vécu de la honte et on remarque aussi des effets sur leur estime de soi. Ils semblent même en venir à ne plus se reconnaître, à douter d'eux et à voir des changements dans leur identité.

#### **Honte**

Bien que la honte soit aussi un sentiment, elle est présentée ici puisqu'elle apparaît, selon les hommes rencontrés, souvent en relation avec leur estime et leur identité. Ainsi, plusieurs la mettent en opposition avec une fierté associée à l'orgueil et l'ego, en somme, à qui ils sont. Ils parlent aussi d'une fierté qui semble inhérente à la condition d'être hommes et masculins. Cela se retrouve dans les conseils qu'ils donneraient à un autre homme en rupture, par exemple d'aller vers des ressources pour hommes qui sont sensibles à cette dimension. On voit bien les liens avec l'estime de soi et le sentiment de ne pas avoir de pouvoir dans sa vie, d'être impuissant. D'ailleurs, la grande majorité des participants rapportent avoir vécu de la honte, honte qui émergeait pour différents motifs.

La honte concernait d'abord l'expérience vécue dans la relation et la rupture, par exemple, la honte d'avoir été laissés. Ils disent avoir été dépossédés d'une partie de leur pouvoir et de leur ascendant dans la relation, qu'ils associent tous deux au rôle de l'homme. Une autre cause de honte chez plusieurs était liée, selon leurs dires, au sentiment de trahison généré par une relation extraconjugale du partenaire. Ils disent l'avoir pris comme une insulte, un affront et ils adoptaient des comportements plus rigides pour compenser, l'intention semblant être de préserver leur image d'homme tant aux yeux des autres que des leurs : « Je ne serais pas prêt à reprendre avec elle, ça veut dire que je reprends une fille qui m'a triché, il y a mon orgueil qui est touché. Tu m'as triché, *fuck you*, ça serait quoi, je suis un cave, un con, je vais passer pour quoi moi avec mes amis. J'ai ma fierté, je pense que c'est correct » (Carl). À d'autres moments, la honte porte sur le fait de voir qu'ils étaient attachés et aimaient l'ex plus qu'ils ne pensaient mais aussi de se voir émotifs, en peine ou d'avoir mal. En fait, les émotions sont associées par plusieurs à des faiblesses qui, elle-mêmes génèrent de la honte.

En second lieu, la honte apparaissait se vivre à propos de gestes posés dans la rupture. Par exemple ils disent avoir honte de ne pas maintenir un lien intéressant avec l'ex et ses proches, ce qui semble, pour certains, faire écho à leur propre expérience familiale : « Depuis, je ne les revois pas, c'était insupportable de les revoir, surtout les petites. Quand je les vois, j'ai honte de ne pas avoir passé par dessus ma peine pour garder un lien. Je trouvais ça trop dur émotivement d'être là à moitié. Ça m'a permis de comprendre mon père qui avait quitté la région sans nous donner de nouvelles parce qu'il vivait ça » (Jean-Philippe). Ils disent avoir honte aussi de mal réagir à la rupture, par exemple, en adoptant des comportements désagréables envers l'ex ou leurs proches : « J'avais une photo d'elle, un cadre, j'ai tout cassé, j'ai pété la porte d'un tiroir de bureau. C'était des comportements violents, des réactions impulsives, agressives que j'ai faites quand j'avais bu. À jeun, je n'étais pas fier de moi, j'avais honte. J'envoyais chier mes chums, c'est un bout de ma vie que je ne veux pas me rappeler, je ne l'aime pas » (Stéphane).

En somme, ils disent que la honte se vivait quand ils avaient l'impression de ne pas agir en hommes, et qu'ils sentaient qu'ils ne correspondaient pas à ce qui est attendu d'eux. Aussi, ils se vivent honteux lorsqu'ils se conforment à l'excès aux stéréotypes de la masculinité et dérangent alors leur entourage. Cet état de honte est aussi associé à l'estime de soi, une expérience honteuse pouvant mener à une dépréciation de soi.

### **Estime de soi, ego et blessure narcissique**

Selon leurs propos, ces hommes ont tendance à vivre une diminution de l'estime de soi. Encore ici, être laissé ou que l'ex ait une relation extraconjugale étaient deux des éléments des plus influents sur l'estime de soi. Cependant, ceux qui ont laissé disent aussi vivre, en lien avec leur culpabilité, des périodes au cours desquelles ils se dépréciaient, par exemple, se traitant « d'écoeurants » et devenant très sensibles à ce que l'ex pense, au point de projeter sur lui leurs propres états d'âme : « Je fais beaucoup de projection, j'ai eu de la rage contre elle et je pense à celle qu'elle a contre moi. Chaque fois que je pense à ce qu'elle peut penser de négatif de moi, ça me fout une claque sur la gueule. J'ai une tendance à me dévaloriser, c'est important pour moi d'être apprécié, respecté et vu comme quelqu'un de bien, de sympathique » (Charles). Les motifs de la rupture pouvaient aussi les questionner sur leur valeur, par exemple sexuelle : « J'avais une crainte de savoir si j'allais me retrouver un conjoint où l'on serait compatibles sexuellement. Cette crainte n'était pas nouvelle, c'était récurrent mais elle s'est amplifiée pour moi comme ça a été nommé comme une des raisons de la séparation. À court et moyen terme ça avait diminué ma confiance en moi côté sexuel » (Dominic). L'état plus apathique et moins fonctionnel vécu au quotidien pouvait aussi limiter les zones de leur vie dans lesquelles ils se trouvent bons. Par exemple, certains mentionnent s'être sentis moins bons, « *hot* » et fonceurs lors d'une période de chômage durant la rupture. D'ailleurs, si l'estime et la confiance en eux semblait affectée, de même en était-il pour celle envers les autres, surtout en cas de relations extraconjugales : « Aujourd'hui je regarde des filles, j'ai ben de la misère avec ça, je suis plus méfiant. Je me suis fait avoir une couple de fois avec les filles, je me suis fait tromper. Si j'avais plus confiance en moi, une meilleure estime, je verrais la vie autrement en relation. Je dirais les filles ne sont pas toutes de même, mais j'ai un doute » (Denis).

Néanmoins, pour quelques situations, des hommes disent que leur estime de soi a augmenté à la suite de la rupture. Cela est le cas de ceux pour qui la fin de la relation a été éprouvante. Des hommes qui disent s'être sentis diminués dans la relation rapportent la même chose, ils décrivent ainsi leur amoureuse comme dénigrante et violente. Pour

d'autres, par exemple ceux qui se disent « dépendants affectifs », la rupture permettait, voire les forçait, à jeter sur eux un regard d'appréciation, sans attendre que cela ne vienne de l'aimé-e : « Je fais plus la part des choses, je reprends confiance en moi, je me valorise plus sans attendre que quelqu'un d'autre ou qu'elle le fasse » (Charles). Leur estime aussi remontait quand l'ex faisait des tentatives de remise en couple, ce qui les confortait sur leur valeur sur le « marché de l'amour ». Le sens attribué à la rupture aussi affectait ce regard sur eux. Par exemple, certains, qui disent s'être sentis trahis par la relation extraconjugale de l'ex, rapportent leur désir de sauver leur orgueil d'avoir été « cocus » : « Je me suis le moins appuyé sur moi, d'habitude j'aurais été écrasé, avec une perte de confiance et d'estime de moi. Finalement c'était le contraire, j'avais mon orgueil à sauver, je n'avais rien à me reprocher, j'avais tout fait pour sauver cette relation-là, je n'avais pas à me sentir gêné » (Olivier). D'autres, ceux qui disent que la rupture a été une libération, rapportent être plus arrogants, avec un sentiment de toute-puissance, ayant l'impression qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent dorénavant. Ils disent être alors plus fonceurs, notamment dans leurs conquêtes amoureuses qui flattent leur ego : « Rencontrer de nouvelles personnes ça m'a aidé à oublier, à passer à autre chose, ça me valorisait, je pogne encore. La rencontre d'une autre personne m'a aidé, ça m'a revalorisé, m'a donné un peu de pouvoir » (Vincent).

Ensuite, des hommes disent effectivement que la rupture affectait leur ego. Cela a trait à l'incertitude résultant du fait d'être laissé : « Cet ego... pourquoi je ne suis pas assez bon pour toi. Ça m'a un peu questionné sur ma valeur personnelle. Si la relation cesse et que ce n'est pas toi qui choisis, tu ne te sens pas très bien en termes de valorisation » (Sébastien). Non seulement l'orgueil est blessé mais spécifiquement leur orgueil d'hommes. Plusieurs décrivent des situations qui donnent à penser que leur masculinité était en jeu, d'autant s'ils considèrent avoir été trahis et remplacés : « Le fait qu'elle était allée voir quelqu'un d'autre jouait sur ma masculinité. Je n'étais pas assez homme pour ce qu'elle avait besoin » (Olivier). Pour d'autres, cet affront à l'ego, qualifié par eux de blessure narcissique, est associé au fait de s'être sentis perdants, « *loser* ». Par exemple, ils interprétaient le regard protecteur de l'entourage et le malaise planant comme un signe qu'ils ne sont pas « assez forts » :

Les gens me voyaient comme un perdant, j'étais dans une situation où on me faisait régresser. Les autres m'obligeaient à rester perdant par leur vision de moi. C'est à partir du moment que j'ai su qu'elle avait un chum que ça a



commencé à m'irriter parce que les gens voulaient me protéger comme si je n'étais pas capable de m'en sortir. Comme si j'avais besoin d'eux, comme bouclier, ça affecte ma vision de moi (Mathieu).

Autre exemple : un homme compare la rupture à une partie de hockey importante qu'il a perdue : « Je me sentais mauvais perdant, j'ai perdu une grosse *game*, les *plays off*, je n'avais pas le goût de la perdre. C'était *rough* sur le moral. C'était un *feeling* désagréable comme si tu étais le perdant dans une partie de hockey » (Joël). Un autre avait la sensation que l'ex le prenait pour un « bouche-trou » : « Je me sens comme un bouche-trou, quand son chum est pas là, elle m'appelle parce qu'elle s'ennuie » (Carl). Finalement, selon leurs dires, les effets de la rupture sur l'estime de soi et l'ego peut affecter l'identité de manière générale : « Ça remettait en cause ma personnalité et tout ce que j'étais. Normalement j'ai une estime de soi correcte, je ne me considère pas dépressif et j'ai une bonne personnalité qui arrive à faire la part des choses entre tous les événements que je peux vivre dans la vie, puis c'est assez solide, assez équilibré » (Bertrand). On peut constater dans ce dernier extrait, que des hommes semblaient se questionner et douter de qui ils étaient ou s'ils étaient corrects ou non.

### **Doute, confirmation et anéantissement**

La majorité de ces hommes disent avoir vécu la séparation comme une remise en question d'eux-mêmes. La rupture représentait une opportunité de se confirmer qui ils sont, de se retrouver et de savoir ce qu'ils veulent en relation. Ils disent avoir gagné ensuite une indépendance en se « retrouvant », en devenant, selon leurs propos, la personne la plus importante à leurs yeux et en se préoccupant moins du point de vue de l'autre. D'autres, qui disent qu'ils ne se permettaient pas d'être eux-mêmes en relation, affirment en avoir été transformés, la rupture semblant permettre de retrouver leur « moi » d'avant, le « petit gars » en eux :

Je me demandais qui j'étais. Je n'avais jamais été en amour, ça m'a changé beaucoup et j'avais envie de retrouver le moi d'avant. [...] Retrouver l'instinct viril, le petit garçon en moi, tous mes défauts que j'avais abandonnés pour faire plaisir au sexe féminin, sacrer, consommer, me tirailler. Avec mon ex, c'était comme avec ma mère : j'avais une petite retenue parce qu'elle m'a un peu élevé. J'étais content de retrouver ça. Je pouvais être ce que je voulais (Joël).

D'autres disent qu'ils ont vécu la relation et le dénigrement de leur ex comme une négation de qui ils sont, ils doutaient d'eux et, si la rupture semble avoir d'abord accentué cette incertitude, ils ont su en tirer profit : « Ça m'a permis de voir qui j'étais à travers elle. Je me suis remis en cause et me suis dit que je n'étais pas quelqu'un de dégueulasse, de mauvaise foi, fourbe, ou menteur » (Bertrand). Tous disent ne pas avoir réussi à utiliser la rupture pour se « retrouver », plusieurs continuaient de douter d'eux-mêmes, surtout lorsque la perte conjugquée de l'ex et d'un meilleur ami les ébranlaient quant à leur identité et valeur. Un autre exemple est cet homme qui doutait de son orientation sexuelle et, à la suite de la séparation, a exploré tant du côté des hommes que de celui des femmes. Plusieurs disent qu'ils ne savent plus qui ils sont et ce qu'ils veulent d'une relation : « Je suis en gros doute par rapport à moi, à qui et comment je veux être. Je ne veux pas avoir une relation de cul, j'attends d'être avec quelqu'un avec qui je me sens à l'aise. Je ne veux pas répéter un pattern relationnel » (Charles). D'autres ne se reconnaissaient plus dans leurs réactions et disent avoir pris conscience de leurs difficultés : « Je ne me reconnaissais pas, ce n'est pas moi, ce n'est pas ma vie. Je me rendais compte que j'étais rendu plus moi-même. Je suis en train de prendre une débarque. Des fois je buvais et je commençais à écœurer du monde » (Stéphane).

Pour certains, ces doutes étaient plus importants, au point d'avoir l'impression de n'être plus rien, d'être détruits, voire anéantis. Ils ajoutent qu'ils avaient l'impression de retomber à zéro. Seules leurs occupations semblaient confirmer qu'ils sont encore quelqu'un, qu'ils existent. Par exemple, certains disent ressentir une perte d'identité masculine, ce qui conduit à vouloir se détacher du regard des femmes et à rechercher des activités dites « viriles » :

J'étais perdu, déboussolé. Pour ce qui est des autres femmes, j'ai eu... pas une haine générale envers les femmes mais j'ai d'emblée voulu me faire des amis de gars parce que j'ai eu beaucoup d'amis de filles avant. J'ai eu un sentiment qu'il y avait un manque masculin dans ma vie qui m'affectait. Je vivais mal une partie de cette relation, je n'avais pas assez d'aspirations et de réflexions masculines (Mathieu).

Enfin, on peut voir dans ce commentaire comment l'expérience de rupture influence la manière de réagir mais aussi l'adoption de différentes stratégies d'adaptation. Les faits saillants de la période précédant la rupture jusqu'à son expérience sont présentés au tableau 10.

**Tableau 10. Faits saillants de l'expérience de relation et de rupture amoureuse.**

<p><b>Contours de la relation amoureuse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La découverte et la rencontre de l'Amour avec un grand « A » frappe ; le couple se forme rapidement, le plus souvent en union libre ; il y a peu de cohabitation ;</li> <li>• Le couple, par la découverte de l'autre, permet la confirmation du choix de ce qui est aimé de l'autre et de la relation ; parfois les critères amoureux sont pointus ;</li> <li>• Il y a différentes déclinaisons amoureuses selon qui est l'aimant (je, tu, nous), elles sont plus ou moins intenses et ambivalentes selon les cas et soulèvent des enjeux de réciprocité et d'évolutivité ;</li> <li>• La relation est appréciée pour la complicité mais est vue insatisfaisante selon les difficultés vécues (ex. : ennui, relation extraconjugale, violence).</li> </ul>
<p><b>Prolégomènes à l'expérience de rupture amoureuse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anticipation :</b></li> <li>• <i>Non anticipation et pas de signes</i> : La rupture n'est pas anticipée car les signes ne sont pas apparents ou ne sont pas vus en raison de la relation à distance ou courte ; elle est non anticipée mais des signes de malaise étaient perceptibles (perte de connexion, distance, routine, désir de nouvelle expérience) ; il y a espoir que la relation s'améliore et déni, ou négation que l'autre puisse décider de la fin ;</li> <li>• <i>Anticipation</i> : Elle est anticipée car cumul d'insatisfactions (sexuelle, relations extraconjugales) et présence de pauses : résignation, fin d'idéalisation et début de deuil ;</li> <li>• <b>Initiation</b> : multiples configurations ;</li> <li>• <i>Être quitté</i> : rupture dépossession, impuissance, blessure d'ego, deuil pas débuté ;</li> <li>• <i>Quitteur</i> : ambivalence, évitement, culpabilité, opprobre, deuil débute avant la fin ;</li> <li>• <i>Conjointe</i> : ensemble jusqu'à la fin, s'accompagner mutuellement, voir venir ;</li> <li>• <i>Ambiguës</i> : incertitude sur l'initiateur, différence entre pauses et rupture finale ; provocation ou volonté de rupture de l'autre ; relation extraconjugale légitime la fin ;</li> <li>• <b>Raisons et motifs</b> : multiples, ex. : relations extraconjugales, sexualité, perte du sentiment amoureux, violence, trouver un meilleur partenaire ; parfois mystérieuses.</li> </ul>
<p><b>Moment de rupture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Planification de l'annonce</b> : souvent peu planifiée et se fait lors d'un déclencheur ;</li> <li>• <b>Climat et médiums</b> : le climat est émotif et parfois il y a crise et violence ; elle se fait en personne, par téléphone et Internet ;</li> <li>• <b>Caractère irréversible et définitif de la fin</b> : la fin n'est pas toujours claire et définitive, un espoir peut persister ;</li> </ul>
<p><b>Expérience initiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• États et comportements du début ne sont pas représentatifs de la suite.</li> <li>• <b>État initial</b> : choc, dissociation, confusion et états catatoniques, suivis d'une expérience exacerbée et accélérée ;</li> <li>• <b>Réactions et comportements initiaux</b> : se relier ou s'isoler ; gérer les affects ; se mettre en action ; planifier la suite ;</li> </ul>
<p><b>Dimensions de l'expérience de rupture amoureuse</b></p>

- Comme dans la relation amoureuse, expérience de vulnérabilité, de dénuement ;
- **Cognitive :**
- *Choc, confusion et absence* : forme de coupure devant le trop plein d'intensité vécu, moment de dysfonctionnement temporaire et sentiment d'irréalité ;
- *Prévalence et objet* : cognitions omniprésentes sur l'autre et les moments partagés ; obsession ; idéalisation ; se rejouer la scène de la rupture finale ; fantasmes et rêves ; s'amenuisent avec le temps ;
- *Compréhension théorique et équation mathématique* : moments de compréhension et incompréhension (ex. : raisons de la rupture) cohabitent plus ou moins bien ; importance ou non de répondre aux questions posées ; insolubles ;
- *Doléances et gratitude* : il y a amertume envers l'ex qui a trompé ou laissé ; il y a aussi reconnaissance de ce que l'autre a apporté ;
- *Reconnaissance et acceptation* : point majeur de la rupture ; commencer ou non le deuil ; négociation et déni passagers ;
- **Affective** : expérience prégnante, complexe et cumul des états ;
- *Peine, déception et joie* : se vit dans tristesse et déception, la fameuse peine d'amour ; aussi dans une forme d'euphorie et de joie démesurée devant la nouveauté et liberté retrouvée ;
- *Colère, amertume et pardon* : plus aisées et confortables que la peine car moins associées à une faiblesse ; amertume et pardon envers l'ex mais aussi envers soi ;
- *Culpabilité et abandon* : présence de dépréciation ; à l'inverse sentiment d'avoir été rejeté et abandonné dur à vivre ;
- *Impuissance et contrôle* : différence entre contrôler l'autre et la relation et se sentir impuissant devant sa vie ; ne pas accepter d'être laissés ; vouloir maîtriser son expérience ; harcèlement ;
- *Insécurité et peurs* : d'être seul, de ne plus jamais aimer ou être aimé ; devoir se prendre en main seul mais peur de ne pas être en mesure de le faire ;
- *Manque, ennui et vide* : de l'autre, de sa présence, se sentir vidé ;
- **Physiologique** : le corps est un baromètre et révélateur de l'état affectif de chacun même s'il y a parfois dissociation d'avec ses perceptions ;
- *Alimentation* : perte appétit et de poids, présence de malbouffe pendant un temps ;
- *Sommeil* : plusieurs vivent de l'insomnie, le sommeil est moins réparateur qu'à l'habitude, difficultés à s'endormir ; rêves habités de l'autre et de la rupture ;
- *Énergie et fatigue* : un manque d'énergie et une plus grande fatigue ;
- *Maux et tensions* : parfois ils sont minimes (pression au plexus, etc.) mais aussi plus importantes (ex. : gynécomastie) ;
- **Sexuelle :**
- *Frénésie, catharsis et déceptions* : l'activité sexuelle est plus importante en début de rupture mais également insatisfaisante car désincarnée de sentiments amoureux ;
- *Baisse libidinale* : présence de difficultés érectiles, perte de désir pendant un certain temps ; acceptée mais importance accordée à ce qu'elle redevienne forte ;
- **Relationnelle :**
- *Solitude, isolement et reliance* : forte solitude, l'aspect le plus difficile de la rupture est d'être seul, sans l'ex pour vivre la situation, ne pas pouvoir s'accompagner comme cela était le cas dans la relation ;
- *État de la relation avec l'ancien partenaire* : demeurer ou non amis est complexe et parfois douloureux ; liens multiples, présence et maintien d'espoir et ambivalence ; les nouvelles fréquentations sont vues comme des béquilles et compensent le manque ressenti ; repoussées pour trouver ses repères et panser ses blessures ;

- **Organisationnelle** : peu mentionnée en comparaison des hommes plus vieux ;
- *Finances* : peu de changements perçus car peu de liens ;
- *Habitation* : changements pour ceux qui cohabitaient, période chaotique et de précarité mais excitation devant une aventure nouvelle ;
- **De l'humeur et du moral** :
- *Humeur et moral* : Perte de motivation et difficulté dans leurs occupations quotidiennes comme le travail et les études ; changements dans attitude habituelle ; période de déprime, moins joyeux et humour plus rare ;
- *Souffrance et détresse* : présence de souffrance, de douleur, période de détresse psychologique importante pour certains ;
- *Dépression* : quelques-uns ont des symptômes ou diagnostic, autres ont symptômes atypiques peut-être ;
- *Idéations suicidaires* : se donner le droit ou non de fantasmer sur la mort ; idées viriles d'être plus fort que cela, signe de faiblesse ultime ; peu de craintes devant les idées vécues mais malaise tout de même et signe que cela ne va pas bien ;
- **Identitaire** :
- **Honte** : d'avoir été laissés ou trompés ; d'avoir aimé l'autre plus que désiré et se laisser davantage affecter par la rupture, signe de faiblesse ; honte de ses réactions excessives, ex. : agression et consommation ;
- **Estime de soi, ego, orgueil et blessure narcissique** : perte d'estime dans la majorité des cas ; valeur comme homme diminuée, surtout si trompés ou remplacés par un autre ; ego touché et désir de ne pas perdre la face ; se sentir perdant ; blessure narcissique en lien avec la préservation de l'image d'homme fort ;
- **Doute, confirmation et anéantissement** : se questionner, douter de sa valeur et de son identité ; ne plus se reconnaître dans les yeux de l'autre ou dans les siens ; se retrouver, renouer avec le petit gars en soi ; sensation de perte d'identité ; de son identité d'homme ; de n'être plus rien, d'être détruit ;



## **6.2 DISCUSSION**

Ce premier chapitre répond à la première question de recherche : comment les jeunes hommes vivent l'expérience de rupture amoureuse ? Cinq sections ont été présentées. D'abord, le contexte de la relation amoureuse. Ensuite, celui de la fin, aux confins de la relation et de l'émergence de la rupture, a été précisé car il apparaît déterminant quant au processus vécu. La rupture concrétisée a été présentée dans une troisième dimension : le moment de l'annonce. Ensuite, l'expérience initiale a été rapportée et se constitue des états et comportements adoptés dans ses premiers moments fondateurs. Enfin, les différentes dimensions de l'expérience de rupture ont été explicitées afin d'avoir une vue d'ensemble du processus. La discussion visera à approfondir la réponse à la question de recherche et abordera de manière plus spécifique les éléments les plus importants. À la lumière des résultats présentés, cinq dimensions seront abordées. D'abord, il sera question de la vision et de l'expérience de relation amoureuse. Ensuite, les enjeux de la réciprocité et de la proclamation de la rupture seront développés. Ils seront suivis de deux autres sections abordant respectivement la rupture comme expérience centrée sur l'intime, de même que de la vulnérabilité globale au sein de laquelle elle est vécue.

### **6.2.1 Vision et expérience de relation amoureuse**

Il importe de bien saisir ce qui semble s'être vécu dans la relation avant de se s'attarder à la rupture. Deux dimensions seront abordées ici, la représentation et l'expérience de l'amour et du couple et le parcours du développement amoureux.

#### **6.2.1.1 Représentation et expérience de l'amour et du couple**

Alors que cela était impensable au cours des siècles passés, différentes représentations de l'amour cohabitent désormais : amour de raison / traditionnel, amour-passion / romantique et amour pur / réflexif. Les hommes rencontrés s'inscrivaient dans un composite de couple moderne et hypermoderne en ahérant à la fois à une forme romantique et passionnée de l'amour (Ferry, 2010; Tzeng et Gomez, 1992b), mais aussi réflexive et objectivée (Dagenais, 2000; Giddens, 1992).

Cette inscription au sein de ces deux paradigmes amoureux se constate dans la présence

et l'importance des composantes de l'amour identifiées par Sternberg (1986) (passion, intimité et engagement), qui se retrouvent dans les relations amoureuses vécues par ces hommes et demeurent centrales quant à leur appréciation ou non de l'union. La prévalence de ces composantes de l'amour varie d'une relation à une autre, ce qui renvoie à de multiples configurations amoureuses, configurations que l'on peut comparer à celles proposées de Tzeng et Gomez (1992b). Par exemple, plusieurs vivaient une relation « d'amour plein », au cours duquel les trois composantes étaient toutes présentes : ils se sentaient en amour, partageaient une proximité avec l'autre et habitaient ensemble. D'autres participants ont vécu un amour entre « amitié / affection », voire de « non amour ». Dans ces situations, seule une forme minimale d'intimité est partagée et, selon les propos des répondants, ces relations impliquaient ni passion réciproque, ni engagement réel. Pour les autres hommes, des formes « plus stimulantes » d'amour ont été vécues. Certains décrivent une relation qui correspond à l'« amour-passion », dans laquelle ils étaient essentiellement des amants. Pour d'autres, il s'agit d'un « amour tourmenté » et souvent tumultueux, empli de passion et d'intimité mais sans engagement, par exemple pas de cohabitation. D'autres, surtout ceux qui ont eu une relation au plus long cours, donnent l'impression d'avoir vécu un « amour compagnonnage », c'est-à-dire un quotidien confortable, habitaient ensemble, nourrissaient des rêves de famille mais éprouvaient peu de passion pour l'autre. D'ailleurs, un débalancement non désiré, dans lequel une composante se trouvait trop présente au détriment d'une autre, a été, selon ces répondants, à la source d'insatisfactions dans le couple et une raison de rupture.

D'abord, selon leurs propos, ces hommes adhéraient à une vision du couple passion / romance, une part d'eux apparaît romantique mais elle était plus souvent visible uniquement dans l'intimité, aux yeux de l'être aimé. Ainsi, ils accordaient une importance au sentiment amoureux qui devenait l'évidence de l'amour et de la relation à venir. Ce sentiment amoureux apparaissait comme étant la fondation même du couple. Par exemple, des hommes décrivent l'importance du coup de foudre et de l'intensité affective et sexuelle vécues qui les incitaient à se mettre rapidement en relation. Ainsi, selon eux, la passion réciproque devait être manifeste pour que le couple prenne forme et qu'il perdure, la diminution de l'intensité amoureuse devenait une source d'insatisfaction, de déclin et de motif de rupture du couple. Cet accent mis sur le sentiment amoureux comme voie d'accès au bonheur illustre la tendance évoquée de la sacralisation de l'individu par l'amour (Ferry, 2010), ce qui représente la pierre d'assise du paradigme de l'amour



passion / romance. Cependant, cela se fait en fonction d'une volonté d'accès à un mieux-être, ce qui est davantage hypermoderne.

Ainsi, en second lieu, ces hommes s'inscrivent aussi dans le paradigme d'un amour pur / réflexif. Ici, l'amour est objectivé, parfois réduit à des critères à rechercher qui permettent de trouver la meilleure personne pour soi (Dagenais, 2000). Cette perspective peut être perçue chez les hommes de l'étude, par les critères précis du bon partenaire (apparence physique, personnalité, intelligence, etc.). De plus, un caractère central était accordé à la sexualité : plusieurs disent qu'elle constituait la « moitié de la relation ». Cela se remarque chez un participant qui dit avoir mis fin à la relation par peur de « manquer quelque chose dans sa vie », de passer outre une opportunité de trouver mieux que sa blonde, même si aucune insatisfaction ne se vivait. C'est le FOMO (*Fear of missing out*) hypermoderne rappelé par Langelier (2010). Cette objectivation et consommation de l'amour, par une forme de quête de perfection, ne se vit pas aisément, chez ces hommes, comme à plus large échelle, selon Bruckner :

Une émancipation qui libère et opprime à la fois. De nombreux tabous sont tombés mais sur leur ruine, de nouvelles injonctions ont proliféré. Elles ont ceci de particulier qu'elles n'interdisent plus mais exhortent et se placent sous le signe du maximum : il faut jouir plus, aimer plus, gagner plus, consommer plus, spéculer plus, vivre plus et sans temps mort. [...] Nous sommes conviés en permanence à ne pas nous satisfaire de ce que nous éprouvons, à aller au-delà. Cette intempérance nous séduit mais nous détruit aussi, empoisonne nos moindres joies, nous livre à une quête insatiable. (2010 : 147).

Une autre caractéristique de l'amour pur / réflexif présente chez ces hommes est de parler de la relation d'une manière qui la situe dans une perspective de « développement personnel ». Cela se voit surtout chez les plus âgés du projet. Cela était manifeste chez certains pour qui l'autre devait être source de stimulation intellectuelle, de complicité professionnelle et partager leurs rêves et buts dans la vie. Or, cet impératif d'autodéveloppement, conféré par la liberté mais aussi la responsabilité de chacun de devenir qui il souhaite (Kaufmann, 2004), est également insécurisant, lourd existentiellement parlant (Ehrenberg, 1998). Cet amour hypermoderne, s'il est insécurisant, est également porteur d'une fonction paradoxale de sécurisation des

individus. Trouver la bonne personne n'est pas évident mais lorsqu'on y arrive, cela conforte, rassure. D'ailleurs, ce type d'amour en est aussi un qui devrait être sans risque ou de risque zéro (Badiou et Truong, 2009), par exemple, si chacun formulait bien ses critères de sélection, il y aurait moins de risque que la relation soit un échec. Cela se voit dans les récits des participants qui ont pris le temps de mieux connaître l'autre et de confirmer leur choix avant de s'engager. Les amours de ces hommes peuvent aussi être considérés purs et réflexifs car traversés par un regard appréciateur de l'autre, de soi, de la relation, bref de l'expérience vécue. Plusieurs se demandaient si l'autre était la bonne personne, s'ils étaient adéquats, heureux, etc. Ce type d'amour est réflexif mais aussi plus démocratique que jamais comme l'a démontré Giddens (1992). Cela se voyait dans les expériences rapportées, ne serait-ce que le fait que les femmes aient pu ici initier davantage les ruptures, cela est un bon indice que les deux partenaires étaient égaux dans la relation ou du moins avaient les mêmes prérogatives d'un point de vue social. Quelques hommes ont aussi expliqué qu'ils pensaient avoir l'ascendant dans la relation mais que la rupture était venue rappeler que c'était plus égalitaire qu'ils ne le croyaient.

En somme, ces hommes étaient investis d'une vision à la fois romantique et réflexive de la relation amoureuse. Pour certains auteurs, dont Bruckner, cela serait typique des amours contemporains qui demanderaient tout à l'amour, passion, intimité, engagement et plus :

Voyez ce rêve actuel : le tout en un, le tout ou rien. Qu'un seul être condense la totalité de nos aspirations et qu'il soit écarté s'il ne remplit pas cette mission. La folie est de vouloir tout réconcilier, le cœur et l'érotisme, l'éducation des enfants et la réussite sociale, l'effervescence et le long terme. Nos couples ne meurent pas d'égoïsme ou de matérialisme, ils meurent d'un héroïsme fatal, d'une trop vaste idée d'eux-mêmes. [...] Aux raisons traditionnellement avancées pour expliquer le malheur conjugal, l'usure du temps, la fatigue des corps, il faut ajouter un autre toxique très contemporain : la démesure des ambitions (Bruckner, 2010 : 62).

Cette juxtaposition des formes permet de soulever des enjeux de l'amour au masculin. Pour les hommes de l'étude, l'amour apparaît paradoxal et ambivalent. Ils le recherchaient pour la passion et l'accès à un bonheur magnifié, mais le craignaient par son association étroite avec l'intimité et les émotions, ce qu'ils décrivaient comme une expérience de vulnérabilité. Une ambivalence signalée par Gilmartin (2007) et Korobov (2009) qui mentionnent comment les jeunes hommes affichent une indifférence pour les relations amoureuse tout en y pensant et en parlant constamment. Une ambivalence qui rend

visible de possibles contraintes de l'amour chez les hommes rencontrés, par exemple, le désir de s'y investir dans la sensibilité et l'affectivité tout en affichant une apparence d'homme viril. L'amour sans risque prend ici un autre sens et peut être envisagé comme un péril pour le genre masculin. Plusieurs des participants mentionnent cette expérience de vulnérabilité : se sentir « dénudés » devant leur ex, dans la relation comme la rupture ou encore minimiser l'amour ressenti pour ne pas mesurer qu'ils étaient plus touchés qu'ils ne le voulaient par le dénouement de la relation. Cela permet de jeter un regard différent sur la peur de l'engagement associée aux jeunes hommes. Ce ne serait donc pas tant une peur de l'engagement, qu'une peur de l'amour même et de ses implications pour le genre masculin. En effet, si, comme le propose Ferry (2010), l'amour est la sacralisation, le cœur de l'être, il peut, de même, devenir source potentielle de douleur infinie lorsqu'il est affecté, ce que résume bien Illouz (2012) dans sa thèse sur l'expérience amoureuse dans la modernité et qui demande : pourquoi l'amour fait mal ?

#### **6.2.1.2 Parcours du développement amoureux**

Il importe de s'attarder au parcours du développement amoureux de ces hommes, les écrits de Tzeng (1992) et de Lemieux (2003) sont intéressants à cet égard. D'abord, si certains de ces hommes ont pris le temps de développer une amitié, pour les plus jeunes de l'étude, les deux premières étapes (étrangers et amitié) ont été escamotées, la mise en forme initiale se faisait rapidement, par exemple, sous forme de coup de foudre. Cela diffère du processus d'apprivoisement de Lemieux (2003) et peut se comprendre par le fait que l'auteure s'est intéressée aux deux partenaires du couple et mentionne que les récits des débuts, notamment le rythme, étaient différents entre les amoureux. Peut-être cette précipitation est-elle une spécificité des jeunes hommes ou que les hommes rencontrés ici avaient un profil différent, par exemple, moins d'expériences amoureuses ou une plus grande soif de relations.

Par la suite, la troisième étape d'attraction / désir, caractérisée par la compréhension de l'attirance pour l'autre, s'est vécue intensément, selon les propos des participants, ce qui rejoint le choc d'un amour naissant, l'énamouement : « L'amour naissant. L'*innamoramento* italien. L'étincelle dans la grisaille quotidienne. Le bonheur mêlé

d'inquiétude parce qu'on ignore si ce sentiment est partagé. Un état transitoire qui débouche parfois sur l'Amour. Un phénomène comparable aux mouvements collectifs révolutionnaires » (Alberoni, 1980 : 12). Ces hommes avaient la sensation de tomber en amour et comprenaient que plus rien ne serait comme avant, par exemple, la vie prenait une saveur particulière et devenait irréaliste, leurs sensations étaient exacerbées, ils se sentaient plus vivants et chaque moment en la présence de l'autre conférait au quotidien un caractère spécial. Cela rejoint bien Alberoni pour qui les individus qui éprouvent l'énamouement se vivent dans un état bouleversant, révolutionnaire. Or, cette étape n'implique pas toujours une réciprocité affective. Il n'y aura pas toujours d'Amour et de relation amoureuse à la suite de ce choc et, pour Alberoni, cet état naissant est une étape transitoire. Plusieurs hommes de cette étude ont semblé à ce stade tout au long de la relation. Parfois, certains voulaient tellement être en couple qu'ils se sont engagés avec leur partenaire qui semblait si amoureuse, sans l'être, eux, réellement, alors qu'à d'autres moments, jamais ils n'ont senti l'amour de l'autre.

La quatrième étape du modèle, la romance, implique une réciprocité démontrée de l'intérêt et de l'amour. Au-delà du « je » ou du « tu » amoureux, il y a émergence d'un « nous » : « Le mouvement sépare ce qui était uni et unit ce qui était séparé pour créer un sujet collectif nouveau, un « nous » qui, dans le cas de la passion amoureuse, se constitue dans le couple de l'aimant / aimé. Les forces qui agissent dans les deux cas ont la même violence et la même détermination » (Alberoni, 1980 : 12). Pour la plupart des répondants, il y avait une reconnaissance mutuelle d'être en couple à ce stade, il y a eu liquidation de l'ambivalence quand les deux se sont reconnus disponibles et clairement intéressés par la mise en couple. C'est cette réciprocité qui conférait sa légitimité à la relation et confirmait la nécessité de la poursuivre ensuite. En d'autres termes, sans réciprocité, il ne pouvait y avoir de relation. D'ailleurs, elle se vivait plus intensément au moment de la mise en couple formelle mais elle traversait également l'ensemble de la relation. Cela se constate ainsi dans les propos des participants qui ont senti cette réciprocité à certains moments, alors qu'à d'autres ils ont eu l'impression qu'elle déclinait, que l'autre perdait de l'intérêt pour soi et le couple, ce qui pouvait conduire à des insatisfactions, par exemple l'éloignement mentionné par plusieurs en fin de relation, et ultimement à la rupture.

De son côté, la cinquième étape, l'engagement, n'a pas toujours été vécue par ces hommes, par exemple, plusieurs n'ont jamais habités avec leur partenaire ou contracté

formellement une union et des biens. Cependant, comme dans les résultats de l'étude de Lemieux (2003), ces hommes avaient des désirs de vivre ces formes de prolongement de la relation. Néanmoins, tous ont vécu les dernières étapes menant à la rupture. À l'instar du modèle de Tzeng (1992), on remarque l'émergence de différends et de conflits dans la relation (étape de conflit) qui n'y étaient pas auparavant : la jalousie de l'ex, une routine ennuyante, des disputes violentes, etc. Pour ceux qui n'ont pas réussi à s'y adapter, la septième étape de la dissolution de l'amour est perceptible, ils disent avoir senti un effritement de la relation et une diminution de l'intérêt et de la présence de l'autre pour soi. En somme, l'amour est moins présent dans la relation et comme le dit un des hommes, les différences devenaient plus présentes vers la fin que les affinités des débuts. En ce qui concerne la dernière étape de séparation, elle sera présentée dans les sections suivantes.

En somme, ces hommes ont vécu des relations amoureuses variées selon leur durée, intensité et réciprocité. Mis à part les rythmes des débuts, les résultats sont complémentaires à ceux de Lemieux (2003). Les hommes sont aussi passés à travers l'ensemble des étapes du processus décrit par Tzeng (1992). Cependant, un constat clair est que, malgré l'expérience de ces étapes, les relations vécues n'ont pas été linéaires et ont suivi un processus itératif, composé d'allers et retours selon les enjeux rencontrés. Cela se voit dans les moments de pause au sein des couples, pauses qui étaient suivis de remise ensemble ou d'une rupture finale. Aussi, même si on identifie souvent indistinctement couple et amour, il est clair, au sens d'Alberoni, de Lemieux et des résultats de ce projet, que le sentiment amoureux et sa configuration de pratique - la conjugalité - sont deux processus vécus en parallèle avec des moments de chevauchement. Ainsi, l'amour précédait parfois la mise en couple mais pouvait aussi la suivre. Par exemple, si les plus jeunes ont vécu au début amour et couple dans les mêmes moments, d'autres ont vécu de l'amour avant d'être unis mais aussi bien après. Pourtant, selon les dires des participants, la rupture implique la nécessité de cesser d'aimer l'autre, ce qui est peu le cas dans la réalité des liens rapportés ici.

### **6.2.2 Réciprocité asymétrique de la rupture amoureuse**

Les balbutiements de la relation ont servi à élucider la question de la réciprocité des sentiments et du désir d'engagement, alors que les derniers moments impliquaient la résolution de la compréhension et de l'acceptation de la fin. Ainsi, l'entente mutuelle tacite décrite, de « l'être-en-couple », se devait d'être remplacée par une autre, celle de sa finalité : la rupture. Cela se faisait au moment de l'annonce, mais les temps qui ont précédé celle-ci étaient aussi déterminants. Dans la quasi-totalité des situations rapportées par les répondants de l'étude, cette réciprocité de la rupture est d'abord inégale selon l'initiation et la décision de quitter, l'anticipation et les motifs invoqués.

En premier lieu, en ce qui concerne l'initiation, les résultats sont cohérents avec ceux des études mentionnées, 16 des hommes rencontrés ont été quittés par leur partenaire, en concordance avec les 2/3 aux 3/4 des ruptures qui seraient décidées par les femmes. Cela est sans compter les trois participants homosexuels, dont deux ont décidé de la fin et un a été laissé. Ce facteur de l'initiation est central dans la rupture subséquente, bien souvent beaucoup plus que le sexe de la personne (Bloom et al., 1978; Colburn Jr. et al., 1992; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Le modèle développé à AutonHommie cible bien les différences entre ces postures (tableau 11) (Audet et al., 2006).

**Tableau 11. Les étapes de la rupture amoureuse.**

PHASES	ÉTAPES			
	No.	Le quitté	No.	Le quitteur
Pré-rupture	1	Désenchantement	A	Désenchantement
	2	Érosion	B	Érosion
	3	Évitement de la fin	C	Évitement de la fin
			D	<i>Décision et Préparation</i>
Rupture	4	Réception de l'annonce et Choc	E	<i>Annonce et libération</i>
	5	Déni	F	<i>Doutes et Culpabilité</i>
	6	Marchandage	G	<i>Confirmation ou infirmation</i>
	7	Déprime	H	Déprime
Post-rupture	8	Redressement	I	Redressement
	9	Réorganisation et Socialisation	J	Réorganisation et Resocialisation
	10	Solitude apprivoisée	K	Solitude apprivoisée
	11	Capacité d'engagement	L	Capacité d'engagement

(Audet et al., 2006).

Par exemple, le quitteur vivrait une étape supplémentaire de décision-préparation et, alors

que le quitté vivrait du déni, le quitteur expérimenterait des doutes. Enfin, alors que le quitté se vivrait dans une période de marchandage, le quitteur, ayant déjà vécu cette étape, se trouverait désormais habité par la confirmation ou non de sa décision. Ainsi, plusieurs des quittés semblent avoir vécu une trahison du pacte conjugal (Dulac, 1998), car l'ex a quitté le lien, trahissant le contrat symbolique de réciprocité inhérent à leur relation. Ces hommes disent avoir vécu des sentiments d'être inadéquats, remplacés et rejetés, ce qui était plus dur pour ceux qui se disent dépendants affectifs à l'attachement fusionnel et insécure. Les hommes quittés décrivent ensuite un sentiment d'impuissance, ils avaient l'impression qu'ils ne contrôlaient plus rien. Cet état est central dans la rupture au masculin, surtout s'il s'accompagne d'un sentiment d'humiliation, puisqu'il peut être lié à un désespoir profond et à des comportements visant à reprendre le pouvoir considéré perdu, par exemple, des gestes d'agression envers l'ex ou eux-mêmes (Comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux, 2012). Ici, cela a été peu constaté, seuls quelques comportements, non-négligeables, de violence verbale ou envers du matériel ont été rapportés. Par contre, différents gestes de violence envers eux étaient décrits : dénigrement, fantasmes d'autoflagellation et idées suicidaires. La faible présence de ces comportements peut se comprendre en raison d'enjeux moins prévalents avec l'ex que chez les hommes plus âgés, par exemple, la quasi absence d'enjeux liés à la garde d'enfants et au partage des biens. À l'inverse, ceux qui ont quitté disent avoir vu venir la fin dans une ambivalence entre un espoir d'amélioration et un désespoir, au sens de Comte-Sponville (2006) : de ne plus rien espérer. Une fois l'annonce faite, un soulagement était décrit, mais un sentiment de culpabilité émergeait, un état peu agréable et plusieurs disent s'être dévalorisés ou avoir eu peur de l'opprobre sociale. Ces résultats semblent confirmer qu'il est plus dur d'être quittés, et que cela est une posture sensible pour les hommes, la perte de pouvoir décrite semblant les atteindre au coeur de leur identité masculine et la manifestation de force et de contrôle qu'elle impliquerait.

Un second élément lié à la réciprocité de la rupture est l'anticipation. Les personnes quittées, et les hommes en général, disent ne pas voir venir la rupture, ce qui se voit dans les propos des hommes rencontrés. Cela peut se comprendre par la dissociation masculine rapportée (Tremblay et L'heureux, 2010), par exemple, plusieurs de ces

hommes peuvent ne pas avoir vu venir la fin car ils percevaient peu les signes de malaise chez leur partenaire ou leur propre insatisfaction dans la relation. Un autre motif qui pourrait expliquer le manque d'anticipation rapporté est le fait qu'il s'agissait pour plusieurs de leur première relation amoureuse et qu'ils n'avaient pas l'expérience de la finitude possible du couple. Néanmoins, peu peuvent dire qu'ils n'avaient rien vu venir car plusieurs signes étaient visibles selon eux après coup, par exemple, une distance affective, des malaises et plus encore lors de moments de pause dans la relation. En fait, ils n'étaient pas tant surpris de la fin de la relation mais davantage que la rupture survienne à un moment où ils ne s'y attendaient pas et que ce ne soit pas eux qui l'aient décidée. Cela peut témoigner de leur idéalisation du couple mais aussi comment ils s'y voyaient en contrôle. Cette non-anticipation participe du manque de réciprocité vécue lors de la rupture et pose la question de savoir pourquoi les deux partenaires ne se vivaient pas à la même place en même temps dans leur couple. Dans cette étude, si des moments d'harmonie, voire de synchronicité se vivaient en cours de relation, spécialement au début, cela n'est que rarement le cas en fin de parcours. Ainsi, parfois, l'un des deux portait un secret, par exemple une relation amoureuse ou sexuelle cachée, alors qu'à d'autres moments, l'un vivait davantage d'insatisfaction ou était prêt à accepter une relation moins satisfaisante que l'autre. Il se pouvait aussi que l'un s'inscrive peu dans le paradigme d'un amour réflexif et se questionnait moins sa satisfaction dans l'union ou encore que l'un ne se sentait pas en mesure de quitter le lien.

Un troisième élément qui peut expliquer la non-réciprocité de la rupture concerne les motifs invoqués. Selon les propos des participants, ces motifs étaient variés et multiples, par exemple des difficultés sexuelles, des comportements de violence ou des relations extraconjugales. Ces résultats corroborent ceux des études mentionnées, mais deux éléments se distinguent ici. D'abord, la plupart de ces hommes s'inscrivaient en partie seulement au sein du paradigme hypermoderne de l'amour, par exemple en recherchant une personne avec qui ils pourraient se développer. Or, s'ils avaient des critères visant à établir une relation au moindre risque, cette tendance a davantage pris d'ampleur à la suite de la rupture. Peut-être que le fait d'en être à leurs premières armes amoureuses les conduisait à adopter d'abord la vision d'un amour plus romantique où ils pouvaient trouver non pas tant la meilleure personne avec qui se construire mais plutôt un être idéalisé, une sorte d'âme sœur : la femme ou l'homme de leur vie. En second lieu, un grand absent manque aux motifs de rupture, celui de la présence ou non de sentiments amoureux. En



effet, peu de quitteurs, que cela concerne les participants ou leur ex, ont dit quitter l'autre parce qu'ils ne l'aimaient plus. L'absence du manque d'amour comme raison identifiée de rupture peut se comprendre par le fait que la composante passionnelle et sentimentale de la relation serait, pour les hommes rencontrés, indissociable de celles de l'intimité et de l'engagement tel que proposé par Sternberg (1986). Les unions pour lesquelles une des constituantes manquerait seraient vouées à l'échec, ce qui rendraient les autres formes amoureuses (ex. : compagnonnage, amour-amitié) de ce modèle moins viables ici. Cela peut se comprendre aussi par le fait que les relations vécues par les participants n'avaient pas été assez longues pour voir la passion s'amenuiser, le manque d'amour ne pouvant être un motif de fin. Une autre piste serait que plusieurs participants préféreraient laisser la relation s'effriter suffisamment avant d'initier la rupture. Certaines raisons étaient plus aisées à nommer alors que d'autres demandent davantage de courage et de volonté, par exemple, il peut être plus facile de dire à l'autre que le quotidien est moins satisfaisant que de lui dire qu'il n'est plus aimé. Si tel est le cas, cela peut mettre le quitté devant des sentiments ambigus car il sent toujours la présence de l'amour réciproque. Ainsi, plusieurs des répondants disent avoir eu conscience de motifs potentiels de rupture mais ils n'envisageaient pas qu'ils étaient assez sérieux pour mener à une rupture, sans compter que les raisons rapportées n'apparaissent pas toujours claires et véridiques au moment de l'annonce. En ce sens, ils ne pouvaient partager en réciprocité les motifs de fin.

En somme, en réponse à la première question de recherche, l'expérience de la rupture en est d'abord une de réciprocité asymétrique. Cette question est assurément ce qui en rend l'expérience douloureuse pour tous, la réciprocité étant la pierre d'assise de toute relation. Alors que la relation s'est construite et a évolué dans un synchronisme, variable selon les moments, la rupture impliquait la perte de ce sentiment d'être en phase avec l'autre. Dans la foulée, cela limitait la possibilité de participer à la suite des choses, d'où le sentiment d'impuissance rapporté par plusieurs. Mais, au-delà de l'impuissance, ce « déficit de réciprocité » inhérent à la quasi-totalité des contextes rencontrés est dur à vivre car il impose une expérience de rupture en solitaire. Cela était d'ailleurs relevé par plusieurs des hommes rencontrés qui disent que le plus souffrant était de vivre seul la rupture, sans pouvoir s'accompagner jusqu'à la fin. Pourtant, il est permis de croire qu'une forme ou une

autre d'accompagnement à la séparation permettrait d'éviter une bonne part du désespoir post-rupture, notamment l'impression d'être trahi, jeté, jugé insuffisant, etc. Cela transparaît, par exemple, dans la situation d'un des rares hommes dont la rupture a été décidée d'un commun accord avec son ex. Si leurs moments de fin ont été éprouvants, n'en demeure pas moins qu'ils ont été vécus à deux. D'ailleurs, la période d'adaptation, voire de rémission, a été d'autant plus douce et salutaire, et a même permis, pour lui, de retrouver une amie au-delà de l'amoureuse. Une forme de rupture inédite mais prometteuse. Cependant, la norme est de cesser d'aimer l'autre, de prendre seul une décision assumée et de couper contact avec la personne, qui, pourtant, a été tant aimée.

### **6.2.3 Proclamation de la rupture**

---

De nouvelles configurations amoureuses et de rupture émergent, par exemple les mariages à durée déterminée qui nécessitent de renouveler les vœux pour se poursuivre ou encore des fêtes pour souligner un divorce (Attali et Bonvicini, 2007). Le moment de la rupture demeure parfois difficile à cerner, ce qui a été le cas dans ce projet, surtout que les participants étaient en union libre, un type de lien qui implique une déliaison qui n'est pas sous couvert d'institutions religieuses ou légales. Cela pose la question de savoir à partir de quand est-on en rupture, un enjeu rapporté par des répondants. À la lumière des modèles explicatifs (Tzeng, 1992), la rupture est à la fois moment, état et processus.

En premier lieu, comme on le voit dans les propos des participants, la rupture est un « moment » précis, le modèle de Audet et al. (2006) parle d'étapes de pré-rupture, de rupture et de post-rupture. Ce moment coïncidait avec l'annonce et formalisait la rupture (« Je te quitte » ou « Nous ne sommes plus un couple »). Cette formalisation apparaissait cruciale puisqu'elle rendait visible ce qui jusque-là était souvent vécu chacun pour soi, permettant ainsi d'accéder à davantage de réciprocité dans la rupture et ce, même si elle n'était pas désirée par les deux partenaires. Néanmoins, tous deux devenaient conscients à ce moment que c'était bel et bien la fin et ce, peu importe la présence de retour ensemble et d'ambivalence : on ne peut plus faire comme si la relation était inchangée, il y a eu événement avec lequel il faut désormais composer. Cet effet de la formalisation de la rupture a été rapporté par l'ensemble des répondants. Ces moments peuvent être vus comme des actes de langage (*speech acts*) qui s'inscrivent dans une logique performative : les paroles proclamées font advenir leur objet (Searle, 1969). Ainsi, le « Je te quitte » est l'inverse du « Je vous déclare mari et femme » ou « Nous sommes un

couple » des débuts. Les participants rapportent, qu'au contraire des balbutiements du couple au cours desquels il leur était plus aisé de se savoir en union, par exemple, par le partage d'une complicité ou de sexualité, la rupture semblait nécessiter une annonce claire et directe, avec le moins d'ambigüités possibles. Par exemple, en fin de parcours, certains répondants pouvaient avoir peu ou pas de sexualité sans se penser séparés. En somme, le sens premier de la rupture pour ces hommes ne semblait pas une condition ou un processus, mais référait au moment précis du dévoilement.

En second lieu, ce moment performatif confère un changement de statut, c'est la rupture en tant que « condition », comme « état » : « Je suis en rupture », « Je suis divorcé », etc. Cela rejoint les résultats de ce projet, notamment ce participant qui dit qu'on ne fait pas une rupture, on la vit, on « est » en rupture, ajoutant que la séparation est d'abord un état d'« être ». Cet état variait selon le sens investi, notamment selon la composante de l'amour impliquée, par exemple, la rupture de la composante passionnelle : « On ne s'aimait plus mais on demeurait en couple pour les enfants de mon ex », ou celle de l'intimité : « Nous ne faisons plus rien ensemble mais nous étions encore un couple ». Il y a donc différents niveaux de rupture possibles, d'autant plus avec le modèle actuel qui impliquerait une plus grande dissociation entre sentiments, sexualité, intimité, reproduction, etc. (Dagenais, 2000). Parfois, ces moments de formalisation ne viennent jamais, ils se donnent naturellement, par exemple dans le cas d'une relation dont les partenaires se distancient pour réaliser des projets personnels (ex. : voyage, stage), mais ne reprennent jamais la relation. L'éloignement et le non désir de rapprochement font office de fin de la relation, sans qu'aucun des deux ne l'ait proclamé, ce qui a été relevé par certains répondants. Ces « états » de rupture ne sont pas vécus par tous de la même manière. La personne qui se fait laisser sans l'avoir vu venir vit la rupture au moment de l'annonce par l'autre, alors que la personne qui laisse a vécu différents moments de rupture (ex. : le moment de la prise de décision, le moment de l'annonce officielle). Cela a été identifié dans les propos rapportés, par exemple, ce participant qui dit avoir vécu une rupture intérieure au moment où il a décidé de quitter, pour l'annoncer trois mois plus tard.

En troisième lieu, ces changements d'état d'être s'inscrivent ici dans une trajectoire de

séparation, dans un « processus » évolutif : « Je suis en train de me séparer », etc. Pour Tzeng (1992), les étapes de conflit et de déclin amoureux, de dissolution de l'amour et de séparation-rupture-divorce renvoient tous aux moments de fin de la relation, ce dernier ajoute que ces étapes ne se vivraient pas toujours dans une suite logique. Ainsi, il est possible, qu'un couple passe de l'étape de conflits à la rupture formelle directement. Cette question de la dissolution de l'amour n'est pas aisée, il n'y avait pas toujours de synchronisme parfait entre la rupture du couple et la fin ou l'amenuisement des sentiments amoureux dans selon les propos des répondants. D'ailleurs, cette dissolution de l'amour pourrait être la vraie « rupture amoureuse » en fait, par distinction d'avec la « rupture de couple », la première ne serait pas systématiquement survenue chez tous les répondants, au contraire de la seconde. Ainsi, plusieurs des hommes rencontrés ont vu l'amour s'amenuiser dans leur couple bien avant la fin, mais aussi bien après pour plusieurs. Et même, parfois cet amour ne disparaît jamais mais se transforme et s'incarne alors dans une nouvelle configuration relationnelle, comme une relation d'amitié.

En somme, l'expérience de rupture chez ces hommes est non seulement asymétrique mais aussi polymorphique. Elle réfère à la fois à des moments performatifs d'annonce, à des changements d'état conjugal et de l'être, et à un processus qui évolue dans le temps. Néanmoins, la proclamation de la rupture est essentielle, elle rend visible la fin d'une forme relationnelle et pallie à la réciprocité asymétrique explicitée auparavant, ce qui peut donner accès à une compréhension plus éclairée de la fin, à moins d'ambivalence. Concrètement, cela peut aider à comprendre pourquoi, selon les propos des participants, la rupture se devait d'être clairement nommée, de manière directe et compréhensive. Cela était d'autant nécessaire pour les hommes qui se sont fait quitter, comme ils apparaissaient parfois moins proches de leurs perceptions ou moins réflexifs sur l'état de la relation et qu'ils avaient besoin d'entendre les mots se nommer. Cela renvoie à une forme de sensibilité variable d'un participant à l'autre, selon la manière dont chacun vivait la rupture comme une expérience de contact de son intériorité, de l'intime.

#### **6.2.4 La rupture comme expérience de l'intime en relation**

Une fois la rupture proclamée, l'expérience vécue est une occasion de contact de l'intériorité, une expérience de l'intime qui s'actualise en relation avec l'environnement, dont l'entourage ou des normes culturelles associées à la rupture et au genre masculin.

#### **6.2.4.1 L'expérience de l'intime**

En premier lieu, la rupture est une expérience de l'intime complexe, les dimensions qui la constituent se chevauchent et s'alimentent mutuellement. Ainsi, la dimension cognitive décrite est en étroite relation avec l'affective, par exemple, des hommes rencontrés disent avoir eu de la peine (affect) parce qu'ils étaient en train de prendre conscience qu'ils vivaient les derniers moments de la relation avec leur amoureuse (cognitive). La rupture est aussi complexe car elle évolue dans le temps et en apparence de manière souvent chaotique, par exemple, la dimension affective se compose de différents types de sentiments et les participants disent avoir vécu, dans un temps très court, à la fois peine et joie, ou encore colère et amour, etc. Si elle est complexe, la rupture est d'abord et avant tout une expérience vécue de manière sensible par ces hommes qui disent vivre une pléiade d'états à la fois cognitif, affectif, physiologique, en lien avec leur moral et leur organisation personnelle. Ces dimensions sont similaires à celles présentées dans les études et écrits sur la question (Audet et al., 2006; Baum, 2003; Clulow, 1990; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Dulac, 1996, 1998; Evans III, 2000; Evans, 2002; Jordan, 1996; Rotermann, 2007; Stone, 2001, 2002; Tremblay et al., 2007; Umberson et Williams, 1993).

Même si elle est sensible, l'expérience de rupture décrite était si intense pour certains et leur rapport à l'intime paraissait parfois si fragile que les premiers moments de l'expérience initiale se vivaient, pour plusieurs, dans une forme de dissociation d'eux et de leurs perceptions. Pour faire image, on pourrait comparer cette période à un fusible qui disjoncte devant une tension trop forte. Même si les états et comportements vécus alors leurs apparaissaient parfois peu adaptés ou profitables, par exemple la consommation exagérée d'alcool ou de drogues, cela permettait de préserver en quelque sorte le reste du système, de la même manière qu'un fusible saute pour ne pas que tout le système électrique soit endommagé. Fait à noter, ces états initiaux n'étaient pas représentatifs du processus de rupture subséquent, ce qui est aussi cohérent avec la théorie de Martin et Doka (2000) pour qui cette forme de deuil initiale (*acute grief*) a une fonction bien spécifique et se vit souvent dans un chaos important ne représentant pas la manière habituelle de fonctionner de la personne. Par exemple, un des participants rappelle comment il a « viré la brosse » de sa vie alors qu'il consomme peu ordinairement.

Une fois passés ces états premiers, l'expérience de rupture se rapprochait des modes de fonctionnement habituels de ces hommes. À ce moment, on remarque pour l'ensemble un état général exacerbé, les participants disent s'être vécus à fleur de peau, très sensibles et habités par leur rupture. Cela se voit dans leurs propos quand ils décrivent l'intensification de leurs affects, par exemple, les sentiments oscillaient entre peine, tristesse, déception et colère, amertume et pardon. Ils se vivaient aussi dans une plus grande insécurité de tout ordre et se sentaient impuissants. On a vu aussi comment, selon qui était l'initiateur de la fin, que culpabilité et abandon prévalaient. Plus encore, au-delà de ces émotions, c'est un réel sentiment de manque, d'ennui, voire de vide qui les envahissait selon eux. Plusieurs disent aussi comment ils se sentaient dépassés par leur expérience affective, perdus. L'expérience cognitive était décrite aussi davantage envahissante, prégnante, obsédante même. Ils pensaient constamment à l'autre, à la relation et la rupture. Ils vivaient incompréhension, doléances et gratitude et subséquemment reconnaissance et acceptation envers l'ex mais aussi leur vie en général. L'ensemble de ces résultats est concordant avec les résultats d'études sur les émotions des hommes séparés (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Evans III, 2000; Evans, 2002).

Pour sa part, l'expérience physiologique est décrite comme un repère tangible de leurs états affectif et cognitif. Ce corps révélateur de l'intime peut être comparé ici à un baromètre, ces hommes pouvaient observer comment ils allaient, selon les changements et la qualité de leur sommeil et alimentation. Plusieurs disent avoir vu ainsi à quel point ils étaient touchés en constatant qu'ils peinaient à s'endormir, que leur sommeil était moins réparateur ou encore qu'ils mangeaient moins bien et perdaient du poids. Globalement, se transposait dans leur niveau d'énergie plus bas et une plus grande fatigue. Plus encore, la présence de maux et tensions corporelles était vue par certains comme directement liée à leur état, par exemple, certains disent qu'ils vomissaient, avaient des tensions dans la nuque, les épaules, le dos et au plexus. Pour tous les cas, ils y voient un lien avec leurs émotions. Par exemple, l'un qui dit avoir eu tant de peine qu'il sentait son cœur boursoufflé et à l'étroit dans sa cage thoracique ou encore un autre qui se questionne si une gynécomastie apparue sur son sein, et le faisant se sentir moins masculin, ne serait pas liée à une dépression non traitée. Ici, ce corps baromètre peut donner un accès direct, concret et imagé à l'expérience intime de la rupture chez ces hommes. En ce sens, ce serait une avenue intéressante à explorer en intervention. D'ailleurs, un incitatif majeur,

pour eux, à consulter les services d'aide était la présence de symptômes physiologiques, par exemple de l'insomnie, des états dépressifs, etc.

Dans la foulée de ces symptômes, on constate dans les récits des participants que la rupture affecte leur fonctionnement social, de même que leur santé physique, mentale et leur bien-être. Concernant le fonctionnement, on remarque dans les propos rapportés une perte de motivation généralisée et une plus grande difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes comme le travail et leurs études, d'autant plus pour les hommes en dépression. Les effets sur la santé semblent cohérents avec le modèle de la détresse psychologique (Desmarais et al., 2000), la rupture vécue par ces hommes présentant plusieurs facteurs de risque, notamment un faible réseau social, une forme de précarité de leurs conditions de vie, une difficulté à vivre les états de vulnérabilité et une faible propension à demander de l'aide. Toujours en cohérence avec cette étude et d'autres (Gouvernement du Québec, 2006; Houle, 2005; Rotermann, 2007) qui ont abordé les liens entre la rupture, la dépression et les risques suicidaires, plusieurs hommes de l'étude disent avoir vécu des états de détresse, de la période de déprime passagère à des états de souffrance et, pour quelques-uns, de dépression. On remarque dans les propos de plusieurs, tristesse, irritabilité, anxiété et troubles cognitifs mais aussi des formes plus extrêmes qui s'incarnaient dans différents comportements d'assuétude et d'agression (ex. : envers les objets, violence verbale). Aussi, la présence d'idées suicidaires pour certains était révélatrice de cette détresse. En somme, la santé globale et mentale des hommes rencontrés était affectée.

Une autre dimension de l'expérience relevée est celle organisationnelle. Certains hommes ont rapporté une forme de précarité matérielle, particulièrement ceux qui habitaient avec leur ex et qui ont dû déménager à la suite de la rupture. On se rappelle ces participants pour qui demeurer dans le même logement que l'ancien partenaire était devenu insoutenable, ce qui les a conduits à quitter précipitamment. On note, par exemple, celui qui dit s'être retrouvé à dormir quelques semaines sur le plancher du salon d'une résidence étudiante et qui entreposait ses affaires dans son auto et dans un casier du centre sportif de son université. Néanmoins, la composante organisationnelle de l'expérience des

hommes rencontrés diffère sensiblement de celle de la majorité des études consultées, somme toute peu de participants ont vu des différences sur leurs finances et aucun n'a réellement vécu de grandes difficultés à s'occuper de lui, par exemple à préparer ses repas. Ici, la différence peut se comprendre par le profil des participants selon les recherches. Celles pour qui les hommes étaient davantage démunis devant la gestion du quotidien datent de plusieurs années (Hetherington et al., 1976) ou renvoient à des hommes plus âgés (Jordan, 1996). En ce sens, les hommes plus jeunes de la présente étude apparaissent moins affectés dans la gestion du quotidien, mis à part en cas d'incapacités temporaires liées à une dépression, car ils correspondent peut-être à une génération d'hommes considérés plus autonomes dans les sphères domestiques.

Au-delà de la dimension organisationnelle, des composantes abordées dans des études antérieures n'ont pas été constatées ici. C'est le cas d'enjeux propres à la paternité et d'autres concernant des liens légaux et la possession de biens en commun avec l'ex. Par exemple, un seul des hommes de l'étude avait un enfant et n'a pas vu d'obstacles de ce côté car son fils était d'une union antérieure et il n'y avait pas de partage de garde en jeu au moment de sa rupture. D'ailleurs, on constate que la très grande majorité des études faites sur les hommes séparés avaient pour échantillons des pères, donc des hommes souvent plus âgés, plus souvent mariés et propriétaires de biens en commun avec l'ex. Tous ces enjeux légaux et financiers n'étaient pas présents chez ces hommes plus jeunes, sans biens et responsabilités, ou presque. Cela est contrastant, non seulement avec les résultats d'autres études mais aussi de certaines réalités cliniques. Par exemple d'avec les hommes rencontrés dans les ressources pour hommes au Québec comme AutonHommie, dont la clientèle, quoiqu'elle semble rajeunir, demeure plus âgée et avec des enfants. A la suite d'expériences professionnelles et de discussions avec des intervenants de ces ressources, il a été souvent constaté comment ces hommes centraient leur expérience moins sur l'intime que sur différents contextes environnementaux, justement ces enjeux de la garde d'enfants ou de partage du patrimoine, alors que les plus jeunes n'avaient pas ces responsabilités et contraintes, et se centraient ainsi sur leur expérience intérieure affective et cognitive de la perte. Les deux configurations impliquant leur lot d'avantages et d'inconvénients. Par exemple, pour certains hommes plus âgés, se concentrer et investir les enjeux légaux les mèneraient parfois à se vivre dans une forme d'injustice et à adopter des attitudes revendicatrices, voire revancharde (Dulac, 1994). On peut poser l'hypothèse que cela leur permettrait du



même souffle de ne pas trop aborder ce qui se passe en eux à ce moment, mais aussi de pallier à leur impression de perte de pouvoir en demeurant axés sur des enjeux plutôt extérieurs, quoique non moins importants ou réels. Pour les plus jeunes, par exemple ceux de cette étude, certains en viendraient à trop se centrer sur eux et ne seraient pas en mesure, faute d'enjeux plus externes et organisationnels, de se remettre plus rapidement dans des lieux concrets et tangibles, sources de renouveau. Cela est rapporté par plusieurs qui disent qu'ils auraient pu se mettre plus rapidement en action pour se décentrer de leur expérience intime et s'ouvrir sur le monde, forme d'intime en relation.

#### **6.2.4.2 L'intime en relation**

Si l'expérience de l'intime se vivait dans une sensibilité à fleur de peau, elle s'actualisait en relation avec autrui. Par exemple, la plupart des participants mentionnent des enjeux propres à la sexualité, qu'elle se soit vécue dans la frénésie défoulante des débuts d'un célibat retrouvé, ou encore diminuée, voire absente par la suite. Une dimension sensible pour ces hommes qui y vivaient des enjeux quant à leur masculinité, par exemple celui qui a saisi l'occasion fournie par la rupture pour valider son orientation sexuelle, en ayant des relations avec un homme et une femme. On le constate également chez ces autres qui rapportent une baisse importante de leur libido, une baisse acceptée sachant leur état d'être affecté par la séparation, mais somme toute préoccupante quant à leur relations amoureuses futures. D'ailleurs, tous prenaient soin de dire que leur « appétit sexuel » était revenu plus fort qu'auparavant.

Au-delà de la sexualité, l'expérience relationnelle était centrale une fois en rupture. Même pour ceux qui avaient un fort réseau social autour d'eux, le plus dur était de se sentir seuls, isolés et de devoir réapprendre à vivre avec eux-mêmes. L'expérience de l'intime mise en relation avec les proches était transformée selon les regards perçus comme plus inquiets sur leur état mais aussi les bons conseils et encouragements. Aussi, une dimension centrale de la composante relationnelle concernait les liens avec l'ex qui prenaient différentes formes. Si un petit nombre a su maintenir un lien significatif et d'amitié avec l'ex, la plupart disent avoir vécu ces contacts dans une forme de réminiscence souffrante. Ces échanges post-rupture semblaient également salutaires car

ils permettaient de se confronter à leur interprétation initiale de la fin du couple, par exemple en comprenant mieux les motifs de l'autre avec davantage de recul.

#### **6.2.4.3 Relation avec le social**

Une autre forme d'interaction observée, dans les propos des participants, durant la rupture amoureuse était non seulement celle vécue avec les proches mais, plus largement et symboliquement, celle vécue avec différentes normes sociales quant à la manière de vivre la séparation pour de jeunes hommes. Ici, la dimension identitaire relevée dans les autres études est aussi centrale. Ces hommes disent comment ils ont fait l'expérience de l'impuissance, de ses effets sur leur représentation de qui ils étaient comme hommes mais qu'ils ont aussi vécu de la honte. Honte d'avoir été « trompés » ou quittés mais aussi de leur manière d'être trop affectés, selon leurs dires. Ce sentiment de honte est central dans la compréhension des réalités masculine et le travail avec ces clientèles (Keefler et Rondeau, 2002). En effet, ces hommes disent qu'ils vivaient de la honte lorsqu'ils se souciaient de ce que pourrait penser leur entourage mais aussi lorsqu'ils se mettaient à s'évaluer en fonction de ce que devrait vivre ou non un homme, un « vrai ». Cela peut témoigner du jeu en présence entre l'expérience de l'intime rapportée et les contraintes culturelles propres au genre masculin qui sont bien documentées (Pleck, 1995). D'ailleurs, la honte vécue semblait les conduire également à une forme de dépréciation d'eux et ils rapportent avoir vécus une blessure narcissique, inhérente à la rupture, dans une perte d'estime et de confiance en eux. Logiquement, on constate du même coup la présence de doutes identitaires. Certains disent qu'ils se demandaient qui ils étaient comme hommes et ne se reconnaissaient plus. On voit dans les propos que d'autres trouvaient alors une manière de se confirmer hommes, toujours en rapport aux attentes sociales intériorisées, par exemple en essayant de retrouver l'homme en eux, leur essence masculine, voire les petits gars qu'ils étaient. De même, quelques-uns ont vécu un sentiment de n'être plus rien, détruits, anéantis. Ils disent qu'ils avaient perdu une part de leur identité.

En somme, ce qui frappe d'emblée à l'analyse des récits des participants est que l'expérience est en une sensible et complexe. Ce regard est loin encore ici de la thèse du déficit de l'intime associée au genre masculin mentionnée par certains et rapportée par Dulac (2003). Bien que des répondants aient expliqué comment ils étaient peu touchés ou dissociés de leur expérience intime, la très grande majorité présente un ensemble de dimensions sensibles, ce qui est une des surprises de ce projet. Sans avoir douté de cette

sensibilité masculine, les expériences décrites sont plus riches et détaillées qu'envisagées de prime abord. La dimension affective est tout particulièrement surprenante, non pas par sa présence mais plutôt par le fait que les hommes en avaient autant conscience et en parlaient lors des entretiens. En fait, si déficit il y a, il concerne davantage l'expression de cette expérience, comme on le verra dans le chapitre sur l'expression et le deuil. En effet, l'expérience est présente mais ne paraissait pas socialement dans sa pleine mesure. Cela s'explique peut-être parce qu'elle est associée à la mise en contact avec une vulnérabilité peu confortable pour plusieurs car menaçante pour leur virilité et image d' « homme fort ».

### **6.2.5 État de vulnérabilité et mise à nu de soi**

La rupture semble non seulement une expérience sensible de l'intime en relation avec le social mais également une expérience de dénuement, de mise à nu devant l'épreuve. Un dénuement non dénué de sens cependant, tout comme l'était la relation amoureuse et le partage d'intimité qu'elle impliquait. Cela est rappelé par ce participant selon qui sa rupture a été difficile parce qu'au fil des années de relation, il s'était de plus en plus dévoilé, dénudé. Il se sentait en quelque sorte dépouillé de ses artifices car il sentait, passées les premières années de séduction, qu'il pouvait se montrer devant son amoureuse au plus près de qui il était vraiment, authentiquement. Plus encore, la rupture elle-même implique une couche supplémentaire de mise à nu puisqu'elle touche des parts profondes de soi et met dans une posture de vulnérabilité importante pour la plupart.

Le cœur de leur vulnérabilité et expérience ultime de la sensation d'être à nu semble concerner la mise en relation avec leur monde intime et spécialement celui des affects. Pour ces hommes, les émotions, peu importe leur nature mais encore plus en cas de tristesse, étaient souvent des signes qu'ils étaient affectés plus qu'ils ne le voulaient. Aussi, non seulement étaient-ils touchés, mais en plus ils vivaient pour plusieurs des périodes de tristesse prolongée, de déprime, voire de détresse. Ces émotions étaient directement associées par eux à des états de douleur et de souffrance. Dans ces moments, les participants disent s'être sentis plus impuissants car ils avaient peu le contrôle de leur expérience intime. Il en résultait une impression d'être faibles et, par le fait même, de honte de n'être pas assez forts, pas assez « hommes ». Cela apparaissait

d'autant plus heurtant pour ceux qui se disent plus dépendants affectifs et ces autres dont l'expérience était leur première relation amoureuse significative. Ils se vivaient donc vulnérables mais en plus, sans repères, en zones inconnues. Cela devenait une occasion nouvelle pour certains d'entrer en contact avec leur intériorité, leur sphère la plus intime. Néanmoins, cela était une occasion que tous n'ont pas voulu ou su saisir car elle était trop menaçante, ils avaient l'impression de s'aventurer en terrain « miné » sans protection. On verra dans la section qui suit, l'adaptation, comment ces hommes ont négocié avec leur expérience, parfois en la recherchant et en la vivant pleinement, à d'autres moments en essayant de l'éviter, la minimiser ou du moins la maîtriser.

## **7. ADAPTATION A LA RUPTURE AMOUREUSE**

### **7.1 RESULTATS**

Devant l'expérience de rupture vécue, les hommes de l'étude ont mis en œuvre une stratégie adaptative conséquente. Il leur a ainsi été demandé de raconter comment ils avaient géré la rupture, comment ils étaient passés au travers, comment ils avaient fait pour mieux la vivre. Deux sections seront abordées ici. D'abord, le cœur de l'adaptation sera explicité à travers les stratégies adoptées. Par la suite, un type de stratégie fera l'objet d'une attention particulière, soit le rapport à la demande et aux services d'aide.

#### **7.1.1 STRATEGIES D'ADAPTATION**

Les stratégies d'adaptation présentées se composent de l'ensemble des comportements adoptés en vue de passer à travers la rupture. Étroitement liées aux dimensions de l'expérience déclinées, ils peuvent s'incarner dans des gestes physiques et extérieurs mais aussi plus intérieurs, des gestes mentaux et affectifs. En ce sens, les stratégies présentées sont celles : affectives, cognitives, pratiques et relationnelles.

##### **7.1.1.1 Stratégies affectives**

Les stratégies affectives sont présentées en deux tendances, les comportements adoptés, le plus souvent intérieurs, servaient ou à contrôler l'expérience vécue, ou à la laisser-aller, voire à la vivre de plus près.

##### **Évitement et maîtrise des affects**

D'abord, la maîtrise des affects était une stratégie souvent rapportée chez les hommes rencontrés. Par exemple, ils disent avoir consciemment mis en place une fermeture émotionnelle. Ils disent avoir repoussé, évité et même écrasé leurs sentiments : « Après je ne sentais plus rien, je ne voulais plus sentir ni voir, une fermeture émotionnelle complète, j'essayais de ne penser à rien. Je me forçais à ne pas ressentir ce que je savais que je devais ressentir » (Olivier). Cela peut se comprendre comme une coupure mais aussi une négation de son expérience. Si la coupure était réalisée, les émotions n'étaient jamais bien loin et la manière d'y parvenir n'était pas toujours consciente : « Comment je réussis à tasser ces émotions, je n'en ai aucune idée, je suis capable de ne plus y penser. Ça

vient te rechercher, je n'ai pas réussi à les éliminer, mais à les tasser. Quand je disais tasser certains sentiments, mais que ça revenait tout le temps, c'est que tu ne peux pas oublier. Tu dis tout va bien puis tu as une petite voix qui dit, tu as ça qui ne va pas si bien, je m'en faisais » (Jean-Marc). Ce contrôle des affects ne concernait pas seulement l'expérience de rupture mais aussi l'amour même ressenti pour l'ex. Poussée à l'extrême, la gestion des émotions passait, selon les dires de certains, par l'injonction qu'elles n'étaient pas réelles, tangibles, ou qu'elles n'étaient pas obligatoires :

J'ai mis de côté ce que je pouvais ressentir, mes émotions. Tout en l'aimant encore cette fille-là, je me suis dit que, non, tu ne l'aimes plus. [...] C'étaient des sentiments, rien de concret, je pouvais les avoir ou non, c'est moi qui décidais, qui avais le contrôle. Si j'avais le goût de pleurer, je me mettais dans la tête que non et je ne pleurais pas. Ça a fonctionné, je n'ai jamais flanché. L'orgueil fait que je veux être en plein contrôle de mes sentiments et pleurer m'aurait démontré que je venais de le perdre (Joël).

On voit dans ce commentaire des enjeux liés du genre masculin, notamment l'importance de se sentir en contrôle, de préserver l'image de soi et son orgueil. D'autres mentionnent avoir vécu des épisodes de tristesse, mais les avoir passés en demeurant « hommes », c'est-à-dire, en ne pleurant pas. Certains rapportent une reconnaissance partielle des émotions mais aussi la nécessité de se convaincre qu'ils les avaient bien vécues, qu'ils « dealaient » bien avec elles. Cette forme de négociation entre soi et des normes intériorisées, une négociation du genre, semble en avoir conduit certains, moins à nier leur expérience affective qu'à la contenir : « Pleurer, ça signifiait perdre ma direction, je me suis dit pourquoi pleurer pour ça, c'est fini. Si je veux pleurer, je pleurerai pour des choses qui arrivent maintenant et qui vont se passer dans mon futur » (Mathieu). On sent dans les propos de ce dernier un doute résiduel concernant l'adéquation des stratégies premières mises en place quoiqu'elles aient leur fonction de protection de soi.

D'ailleurs, l'ensemble des stratégies affectives apparaît avoir eu cette fonction de sauvegarde de soi devant une forme de péril affectif. Cela souligne le rapport entretenu par ces hommes avec les sphères de l'intime et particulièrement celle des affects. Plusieurs disent qu'ils voulaient essayer de ne pas trop se faire affecter par leur expérience : « Je me considère assez résilient, je n'ai pas laissé ça trop m'amochoer » (Sébastien). Plusieurs ajoutent que cette mise à distance affective permettait de prendre un recul sur la situation et de l'envisager avec plus d'ouverture. Ainsi, ce n'était pas tant

les émotions qui étaient interdites que la souffrance pouvant en résulter. Ces hommes associent émotions avec souffrance, et ensuite souffrance avec faiblesse. En ce sens, ils apparaissaient se fermer ou négocier avec leur expérience en vue de se protéger de la souffrance, mais aussi protéger leur ego d'une blessure supplémentaire qui pouvait être liée à l'affront de paraître faibles : « Il y avait de la souffrance, mais ça ne me tentait pas de la montrer et encore moins de la ressentir. Je pilais dessus, je l'écrasais carrément. J'aimais ça me crinquer contre elle. L'agitation m'empêchait de pleurer » (Olivier). Cependant, un plus petit nombre d'hommes a adopté une autre tendance, et rapportent avoir accordé plus de place à l'expérience affective.

### **Acceptation et désir de l'expérience affective**

Pour certains des hommes rencontrés, les émotions pouvaient être vues négativement mais, pour eux, il était moins question de les maîtriser. D'abord, des émotions apparaissaient plus faciles à vivre que d'autres, par exemple, la colère était plus aisée à vivre que la peine. Ensuite, quelques hommes disent avoir accepté l'ensemble de l'expérience affective telle qu'elle se présentait, ils y consentaient pleinement, se disant qu'il faut accepter et se laisser vivre ces émotions qui ont leur autonomie propre et finissent par se dissiper : « Quand je me sens triste ou nostalgique, je le laisse aller, je n'essaye pas de le tasser et ça passe » (Daniel). Ceux-ci disent croire que les émotions ne se contrôlent pas et qu'il est important de les vivre : « Tu ne contrôles pas les émotions, ça vient tout seul. C'est dur à vivre, mais il faut le vivre » (Vincent).

Ce laisser-vivre du monde affectif se faisait d'emblée selon certains qui ont vécu d'anciennes expériences, par exemple sous consommation, au cours desquelles ils avaient « gelé » leurs émotions. Ils disent qu'ils voyaient désormais plus d'avantages à vivre ce qui se présentait à eux, par exemple, de se permettre de ressentir d'abord et d'essayer ensuite de voir le message de ces émotions, notamment le manque ou le besoin qu'elles révélaient. Dans d'autres situations, l'acceptation ne se faisait qu'après des moments de dissociation de la part sensible d'eux, à la suite, souvent, d'une période de détresse et d'agitation qui n'était pas bienfaisante, par exemple, certains disent s'être coupés de leurs émotions en début de rupture afin de continuer à fonctionner

normalement mais un épisode dépressif a obligé à se remettre en contact avec les émotions, comme si elles avaient dégelé d'un coup.

Sinon, pour certains hommes, non seulement l'expérience affective était acceptée, mais elle pouvait aussi être provoquée consciemment. Quelques-uns voulaient ainsi éviter à tout prix de refouler leurs sentiments et disent qu'ils désiraient au contraire les vivre pleinement, pour mieux les faire sortir, s'en vider. Ils recherchaient toute source d'affect possible qui serait à vivre et les renseignerait du même coup sur leur état :

J'écoutais la chanson associée à notre couple pour sortir la tristesse, la vider mais aussi la vivre pleinement. Je me remettais en contact avec ces émotions pour ne pas qu'elles soient refoulées parce que je suis trop occupé et que ça ressorte après. J'allais rechercher les émotions que je savais que j'avais pour les vivre à fond. Ça me donnait une idée de l'intensité de la tristesse qui restait en moi, une forme de baromètre. Mon hypothèse était que ça allait être de moins en moins pire d'une semaine à l'autre [...] une forme de désensibilisation progressive (Dominic).

En somme, ces hommes vivaient moins les émotions comme une menace mais plutôt comme un moyen de s'accompagner dans leur processus. Pourtant, elles n'en étaient pas moins inconfortables et difficiles à vivre selon eux. En ce sens, il s'agit peut-être d'une différence dans le rapport à la détresse expérimentée. On remarque chez ceux-ci une plus grande tolérance et acceptation face à la souffrance, en comparaison de la première tendance explicitée. Plus encore, la souffrance fait davantage partie de la vie et n'est plus associée à des états de faiblesse ou d'atteinte à l'orgueil et l'ego masculins.

#### **7.1.1.2 Stratégies cognitives**

En ce qui concerne les stratégies cognitives, trois tendances sont présentées. Il y a des tentatives de contrôler les pensées et de les transformer, des efforts pour rationaliser et trouver des solutions, de même qu'une forme d'autoencouragement de soi.

#### **Contrôle et transformation des pensées**

À l'instar des stratégies affectives, une première stratégie rapportée par ces hommes était d'essayer de contrôler les pensées. Certains d'entre eux disent avoir tenté d'abord de clarifier et d'endiguer le flot de leurs pensées, par exemple, ils essayaient de ne penser à rien parce qu'ils n'étaient pas dans un bon contexte pour le faire, notamment peu de temps après l'annonce de rupture. Aussi, ils mentionnent le faire parce qu'ils considéraient



que ces pensées n'aidaient pas à faire évoluer leur situation : « J'avais des inquiétudes, des regrets et de la culpabilité aussi, je me demandais comment notre relation aurait pu être. Ce genre de cassette, je l'arrêtais rapidement parce que c'était du passé, ce n'est pas des idées qui pouvaient me faire avancer » (Dominic). Pour la plupart, ces cognitions semblaient vues, tout comme les affects, menaçantes et improductives : « J'ai encore de la rancune contre les gestes qu'il a faits. J'y pensais un peu et j'avais de la misère. J'essayais de repousser ces pensées pour ne pas avoir à les affronter » (Lukas).

On voit dans ce dernier commentaire que tous ne souhaitent pas arrêter complètement de penser mais ils voulaient les contrôler néanmoins. Ainsi, certains disent qu'ils souhaitent affronter leurs pensées, les vivre pleinement : « Je voulais que les idées soient là, oui ça allait être dur, douloureux, mais à long terme ça va être profitable. Je l'ai affrontée, le vivre comme il le faut, le laisser faire surface » (Jean). D'autres limitaient plutôt la durée des cognitions, se disant qu'elles n'avaient pas de fin et ne leur faisaient pas de bien : « Si j'ai de la peine et me retrouve seul je vais me changer les idées, je n'irai pas au bout des pensées, c'est une perte de temps, je vais me tourner vers moi puis des choses que je fais » (Mathieu). Ces stratégies sont difficiles à expliciter pour eux, ils parlent d'une forme de conditionnement à arrêter de penser et de rediriger leurs idéations plus souffrantes vers d'autres plus neutres :

Je me suis conditionné à arrêter de penser à ces événements et si j'y pensais bien au pire de voir ça positif. Pour réussir à arrêter de penser, c'est dès que tu sens que tu y penses, tu t'en rends compte et c'est tout de suite de penser à quelque chose de plus intéressant. J'essayais de penser à n'importe quoi... quand on marche, regarder quelque chose et commencer à y penser, de mettre mon attention sur quelque chose d'autre (Jean-Pierre).

D'ailleurs, se dessine ici une autre forme de contrôle de l'état mental, une transformation des cognitions. Plusieurs vont ainsi dédramatiser et parfois banaliser l'ampleur de la situation et de leur état, par exemple, ils disent avoir pris la situation à la légère en se faisant des blagues dans leur tête, ce qui permettait de prendre une distance par rapport à la rupture : « Mon sens de l'humour a aidé, ce n'est pas tout le monde qui serait capable de prendre ça à la légère. J'aurais pu le prendre grave, lâcher mes études, avoir des idées noires. Au contraire, j'ai voulu garder mes idées avec un sourire. J'étais méchant dans ma

tête, j'ai pris ça drôle, à la légère. Je me faisais des blagues dans ma tête qui me faisaient rire, qui dénigraient la fille » (Joël). Pour d'autres, une fois passés les moments de rumination, la transformation des cognitions se faisait en trouvant un sens à la rupture, en y voyant le positif, par exemple, en disant que la rupture a été un soulagement puisque la relation était devenue invivable et torturante et qu'il valait mieux vivre seul que mal accompagné. Ces hommes disent vouloir garder les bonnes choses de la relation et mettent l'accent sur les opportunités nouvelles que conférait le statut de ne pas être en couple : « J'ai dit je repars une nouvelle vie, je vais passer six mois-un an célibataire puis me retrouver quelqu'un. Je vais profiter de ce que je sacrifiais pendant que j'étais avec elle, sortir quand je veux, faire ce que je veux quand ça me tente, profiter de la vie de célibataire, j'ai vu le positif de revenir tout seul, sur un trente sous » (Jean-Marc). Pour certains, cela se faisait par un regard lucide porté sur la relation, telle que vécue, ni idéalisée, ni dramatisée, par exemple, ils voulaient garder le meilleur de l'amour vécu et se délester du poids d'un couple devenu insatisfaisant : « Je ne voulais pas gaspiller ce qu'on a vécu pour une rupture, je voulais garder le bon de ce qu'on a vécu, de faire un bon bilan positif, de regarder ce que j'en ai appris sur moi, les autres. L'être humain est fort, le changement on en a peur mais quand ça arrive, c'est la meilleure chose qui aurait pu arriver » (Jean). En ce sens, la rupture était vue comme bénéfique car elle a forcé à s'améliorer comme hommes, à travailler leurs défauts notamment.

Cette transformation de l'expérience est rapportée par plusieurs des hommes rencontrés comme la clé d'une adaptation réussie, possiblement parce que cela pouvait permettre de reprendre du pouvoir sur l'objet et la fréquence des cognitions. On voit ici à quel point, encore une fois, ces hommes accordaient une grande importance à ne jamais se trouver dans une position d'impuissance. Si le contrôle ne pouvait se faire sur l'autre et la relation, cela était possible de le faire sur leur état intérieur, par exemple, certains disent que cette prise de contrôle des pensées n'était pas simple, mais non moins salutaire : « C'est beaucoup de faire attention aux détails du présent et penser positivement, d'être content de tes sentiments, d'être conscient de ta vie, accepter ce que tu vis. J'étais mieux sans elle, je me le suis répété souvent, je suis mieux, je suis libre, j'ai l'avenir devant moi pour créer ce que je veux, je ne suis plus attaché à quelqu'un au point de ne rien faire et de perdre mon temps » (Jean-Pierre). Cette reprise de pouvoir semble avoir permis à plusieurs de transformer leur rupture en expérience de renaissance, de renouveau. Pour ceux qui y sont parvenus, les compétences de résilience et une bonne estime de soi sont

rapportées comme essentielles pour y arriver. Ils associent cette résilience à une capacité de contrôle d'eux et de leurs pensées, une réelle force mentale qui n'est pas donnée à tous, selon leurs propres dires. Celle-ci ne s'actualisait pas non plus sans l'aide d'autres personnes signifiantes, par exemple : « J'ai été capable d'avoir cette force-là, c'est du *will power*, être fort, ne pas abandonner même si tu veux, ce n'est pas tout le monde qui a ça. J'ai des *breaks down*, ma force mentale est affectée mais quand je suis avec ma mère, elle se rebâtit, elle reprend le dessus, elle reprend le contrôle du corps » (Carl).

### **Rationalisation et recherche de solutions**

Une seconde dimension des stratégies cognitives correspond à la rationalisation et la recherche de solutions aux enjeux rencontrés dans la rupture. Dans la même veine que les stratégies de contrôle vues plus tôt, certains disent être parvenus à objectiver leurs cognitions, par exemple en envisageant les pensées comme du matériel, ce qui permettait de demeurer détaché et de se préserver de la douleur inhérente à la rupture. D'ailleurs, lors de l'entrevue, la remarque a été faite à l'un de ces hommes qu'il parlait de lui à la deuxième personne, en « tu ». Selon lui, cela était une manière de dépersonnaliser son expérience, ce qu'il considère comme lui ayant été profitable :

J'ai analysé ça comme si c'était la vie de quelqu'un d'autre, comme si je lisais une biographie, les pages de notre relation. C'est pour ça que je parle en « tu », c'est plus impersonnel, ça augmente le détachement. C'est de la protection mais j'ai pris la décision de le voir comme ça, ça me l'a fait bien vivre, m'a aidé. En étant détaché, j'étais de bonne humeur, la relation amoureuse n'était pas un poids, plutôt un problème théorique, une équation qui ne sera jamais résolue. [...] Si je ne m'étais pas détaché, je serais devenu violent, j'aurais été plus agressif. Ça m'a permis de vivre ça de manière plus calme, d'y penser sans avoir le goût de pleurer, sans remords (Joël).

Cette manière d'envisager la rupture comme une équation mathématique insoluble peut témoigner du processus de rationalisation adopté par bon nombre de ces hommes comme stratégie principale d'adaptation, par exemple en prenant les moyens de passer au travers les difficultés en analysant, pensant et mettant leurs idées au clair. Ils essayaient de résoudre ce problème théorique, d'y trouver une solution dans leur tête : « C'est mon genre d'essayer de trouver une solution dans ma tête. Ma façon de le vivre c'était d'expliquer, de comprendre pourquoi je suis comme ça, que j'ai eu autant peur d'elle. Ça a

amplifié des traits de caractère que j'ai, culpabilité, honte, prise de tête, mental qui circule, qui chauffe par l'envie et l'urgence de comprendre ce qui s'est passé » (Charles). Cette logique apparaissait utilisée pour savoir comment vivre l'expérience la plus objective possible, une bouée rassurante dans une « mer » d'émotions :

Pas permis de souffrir là-dessus : j'analysais la relation, je parlais des faits, mais pour ce qui est des sentiments non. Donc très rationnel, c'était vraiment au niveau des valeurs, très logique et cartésien : action, conséquence. [...] Mes parents m'ont aidé au niveau de la logique, chez nous c'était très cartésien, il y avait quelque chose de stable, une vérité immuable. Je pouvais me rattacher à cette bouée, c'était rassurant. Je me sentais perdu dans mes émotions et cette analyse m'aidait à démêler le côté affectif et émotif (Olivier).

Plusieurs disent ne pas avoir trouvé réponse aux interrogations initiales, souvent liées aux motifs de la rupture et de son contexte. Par contre, d'autres ont solutionné des enjeux autrement fondamentaux pour leur vie, par exemple, sans avoir le point de vue de leur ex, des hommes disent avoir passé au travers en resituant qui ils étaient et croyaient être : « Pour ma part, j'ai solutionné ce mystère, même si je n'ai pas sa réponse à elle. [...] J'ai pansé mes blessures en resituant ma personnalité, sur ce que je dégage, comment les gens me connaissant me perçoivent et me connaissent » (Bertrand).

Ce qui est soulevé est le processus cognitif par lequel ils ont essayé de distinguer ce qui leur appartenait ou non, afin d'éviter de nourrir leur amertume. Cela a été nécessaire pour plusieurs qui disent être sortis « amochés » de la relation et de la rupture, par exemple, ceux qui disent avoir été dénigrés dans la relation. Néanmoins, cette pacification des idées sur l'ex ne s'est pas faite aisément : « Alors je lui parlais dans ma tête et lui disais que c'était une grosse conne qui avait tout gâché, que je ne voyais pas quand je lui avais fait du mal » (Bertrand). Par la suite, un bon nombre ont décidé de se concentrer davantage sur eux-mêmes, ils rapportent s'être mis à l'écoute de leur for intérieur : « Alors c'est pour ça que je me pose la question : est-ce que je suis bien ? Si je suis bien ça roule on continue, si je ne suis pas bien, qu'est-ce que je peux faire ? » (Jacob).

### **Autovalidation**

Enfin, une troisième tendance observée quant aux stratégies d'adaptation cognitives prend la forme d'encouragement et de validation intrinsèque, par exemple, certains se validaient eux-mêmes quant à leur décision d'avoir laissé l'autre. Un bon nombre dit aussi

s'être encouragés à se reprendre en main, se disant qu'ils ne pouvaient plus continuer de la même manière, ils se motivaient ou comme ils disent, se conditionnaient, à aller de l'avant et s'encourageaient en se disant qu'ils allaient passer au travers : « Je me regardais dans le miroir, je me parlais, je me disais oui c'est dur mais tu sais que ça va aller mieux, soit fort et passe au travers » (Carl). Aussi, ils se disaient qu'ils avaient connu pire : « Je me voyais passer au travers de la rupture, surtout que j'étais passé à travers une encore plus difficile avant, je me disais que j'étais passé à travers bien pire » (Dominic). Pour l'ensemble, ils semblaient entrevoir un futur plus simple et heureux, loin des difficultés intenses ressenties dans les moments parfois sombres de la rupture. Ils jetaient un regard plutôt réaliste sur la suite des choses, sans minimiser leur expérience : « Je me disais ce n'est pas grave, que j'allais avoir quelques mois difficiles et qu'après ça serait terminé. Je voyais ça comme une partie de ma vie, il y avait beaucoup de choses avant mais aussi après, je voyais plein de projets dans ma vie » (Joël).

### **7.1.1.3 Stratégies pratiques**

Une troisième stratégie remarquée chez ces hommes concerne tous les comportements qui leur permettaient de se mettre en action, d'« acter ». Tous les participants, même ceux qui se qualifient de « cérébraux », soulignent l'importance de cette mise en action, de sortir de la passivité souvent rapportée lors des premiers moments de rupture, afin de sentir que leur situation bougeait. Cela aidait à gérer leurs pensées et émotions, par exemple en permettant d'arrêter de penser, de se changer les idées et, parfois, cela aidait à s'étourdir pour éviter de vivre l'expérience : « Je n'ai pas eu le temps de voir le gros chagrin et la peine d'amour plus que les premières journées, j'étais occupé par mes études, mon travail, mes amis. J'ai essayé consciemment de m'étourdir dans des choses concrètes. Rester en action pour ne pas ressentir les effets » (Lukas). Pour le même motif mais aussi pour retirer de la valorisation, d'autres disent qu'ils s'« hyperoccupaient » : « J'ai surpopulé mon agenda. Je me suis hyperoccupé. Je jouais déjà dans une équipe de hockey et j'en ai ajouté une, du *ultimate freesbe*, j'ai pris des cours de guitare, j'étais étudiant à temps plein, une job à temps partiel. Ça marchait, c'était génial, apprendre un instrument c'est valorisant, faire du sport ça garde en forme, ça élimine le stress. Je voyais beaucoup de monde » (Jean-Pierre). Pour plusieurs autres, la mise en action facilitait au

contraire l'expression des émotions, forme de catharsis. Par exemple, ils disent que faire des choses pour eux, même des activités qui n'étaient pas aimées auparavant, comme aller dans les bars, aidait à faire sortir les frustrations ressenties : « La frustration est sortie en faisant plein d'affaires pour moi, beaucoup de choses qu'elle n'aimait pas, juste pour me dire que je pouvais les faire maintenant. Je faisais des affaires que d'habitude je n'aime pas comme aller dans les bars avec mes amis » (François). Cette mise en action se faisait d'ailleurs de différentes manières, selon les hommes rencontrés.

### **Changement des habitudes de vie et de l'environnement**

Un premier médium pratique rapporté est de changer leurs habitudes de vie et environnement. Selon ces hommes, cela permettait de transformer le contexte qui prévalait de la fin de la relation au début de la rupture, et d'ainsi modifier leur routine : « De voir un autre chemin pour aller travailler parce que je passais devant chez elle, ça me faisait chier à tous les matins. En prenant un autre chemin, ça m'a permis de moins y penser, de changer ma routine, je voyais d'autres horizons à court terme » (Samuel). Certains disent avoir changé d'abord leur alimentation, par exemple, la malbouffe donnait l'impression de se gâter et se forcer à manger aidait car ne pas le faire aurait pu nuire : « Je me forçais rationnellement à manger parce que je savais que ce n'est pas en ne mangeant pas que j'aurais plus d'énergie ou que je serais mieux dans ma peau » (Daniel).

L'autre modification importante concernait un changement dans leur environnement, par exemple, pour certains, déménager et se réorganiser a été une stratégie importante de mise en action. Ainsi, s'il était insupportable de demeurer dans le même appartement, certains évitaient de s'y trouver en mangeant dans les restaurants, n'y passant que pour dormir et en se trouvant un nouvel appartement. Quelques rares situations apparaissaient plus extrêmes, par exemple, un homme dit s'être retrouvé à dormir un mois sur un matelas de sol dans le salon d'une résidence étudiante et, malgré cette précarité, qu'il qualifie aussi de trépidante, il a mis à profit toutes les opportunités qui s'offraient à lui :

Je suis parti, ça n'avait plus de sens d'être encore avec elle pendant que je la voyais entrer dans une autre relation. [...] Mes choses sont restées dans un casier au Centre sportif et dans mon auto qui était remplie. Dans mon casier, il y avait du linge, des changes de lit, des glacières, un grille-pain, une cafetière. C'était un gros casier à vélo dans le sous-sol des stationnements du Centre sportif. C'était drôle, j'arrivais le matin prendre des sous-vêtements, je sortais du linge, ils me regardaient, ils riaient (Jean).

### **Musique, écriture et lecture**

D'autres stratégies pratiques rapportées consistaient à se divertir en écoutant de la musique ou des films. Cela permettait, selon eux, de se changer les idées et, dans certains cas, d'éviter de devenir « fou » en se concentrant sur des choses qui faisaient du bien. Pour plusieurs, écouter de la musique avait, au contraire, une fonction d'investir pleinement les affects ressentis, par exemple, des hommes écoutaient des chansons ou des types de musique très précis et souvent à répétition, surtout leur « chanson de couple ». Sinon, ils disent que le contenu des chansons était lié à leur rupture et les aidait à y trouver un sens, en y projetant leur expérience singulière :

Il y a aussi deux tonnes de Pink Floyd, *The final cut*, le gars qui veut c'est d'en finir et l'espèce de sentiment de plus rien avoir il y a *Nobody home*. L'écouter en boucle, c'est une façon d'accepter un peu. Il n'y a personne à la maison, il y a personne, tu as l'impression que tu essaies de t'ouvrir, mais à qui. Ça été la phase que tu es détruit tu as plus rien... puis l'autre tonne c'est quand j'avais des idées suicidaires. Ça a aidé, un moment donné la musique te traverse, tu fais partie de la musique (Raphaël).

Certains disent qu'ils utilisaient la musique comme moyen d'adaptation par le truchement de l'écriture qui donnait l'occasion de se détendre et de gérer le flot de leurs cognitions et de transformer les pensées en une œuvre positive : « Sinon la musique, je vais composer une musique, une chanson, tant mieux si mon souvenir d'elle m'a aidé à composer une chanson, je vais avoir transformé une pensée en quelque chose que j'aime » (Mathieu). D'ailleurs, l'écriture de manière générale semblait une stratégie adoptée par ceux moins sportifs, par exemple, ils écrivaient ce qu'ils avaient en tête en se défoulant, ce qu'ils voulaient dire à l'ex et toutes les émotions qui les habitaient : « J'écrivais beaucoup, les émotions comme la colère, la culpabilité et la tristesse. J'écrivais pour me défouler, les biffer de manière agressive, pour sortir ces émotions, surtout la colère. Je faisais des trous dans la feuille, la chiffonnait et la garochait » (Dominic). D'autres, narraient leur histoire en magnifiant certains passages, symptomatiques des nœuds rencontrés, comme la culpabilité d'avoir initié la rupture. Par exemple, un de ces hommes s'écrivait des lettres à lui-même à la troisième personne du singulier, paradoxalement, cela semblait lui permettre de constater l'attitude dure qu'il adoptait envers lui-même. Ainsi, raconter leur histoire pouvait donner accès à leur propre expérience de rupture amoureuse, à mieux se

comprendre : « Je m'écris des lettres pour mieux comprendre comment je vais. Je parlais une histoire, une rencontre de deux hommes, mais un des gars a fait mal à l'autre [...] J'ai été dur aussi avec moi, je disais que j'avais de la misère à aimer quelqu'un. Avec du recul, je ne suis pas complètement d'accord, j'allais trop loin. Quand je l'écris on dirait que ça s'extériorise, comme si j'avais donné ça à quelqu'un d'autre » (Vincent).

Dans la même lignée de comportements, plusieurs disent qu'ils lisaient beaucoup, notamment des ouvrages sur le deuil et la rupture : « Des articles sur les stades du deuil, la séduction. Pour essayer de me comprendre. J'ai lu Jean Montbourquette, Aimer, perdre et grandir. Un autre, c'était Un petit pas pour l'homme, c'était humoristique » (Jean). D'autres faisaient des recherches sur Internet et soulignent y avoir peu trouvé de lectures intéressantes pour leur situation. Ces lectures permettaient de faire un bout seul, d'aller chercher une forme de soutien par la rencontre de ces auteurs et aussi de leur donner des repères sur la manière de vivre leur expérience de rupture, voire de la normaliser : « Comment cheminer à travers un deuil et apprécier les choses pour ce qu'elles ont été, ne pas renier les choses positives mais aussi d'apprendre à laisser aller... Ça m'aidait, ça me donnait de la théorie, c'était la première fois que je mettais cette expérience de rupture en pratique et je voulais avoir un peu de base, de *guidelines* pour gérer ce que je ressens, les émotions. Est-ce que c'est normal ? » (Sébastien). En somme, la lecture aidait à se remettre dans une perspective de découvrir de nouvelles choses, de se redévelopper et même de conscientiser et transformer leur situation.

### **Jeux et création**

Dans d'autres situations, ces jeunes hommes rapportent toute activité à caractère ludique comme une source potentielle d'adaptation. Par exemple, jouer à des jeux vidéo était une occasion de divertissement et de défoulement appréciée et demandant peu d'efforts, encore plus lorsqu'ils étaient combinés à la consommation de marijuana et d'alcool. Plusieurs décrivent qu'ils pouvaient y passer des heures, seuls ou avec des amis. Non seulement jouer était un divertissement mais pour certains cela apparaissait être aussi l'occasion de créer, par exemple en jouant d'un instrument de musique : « La musique était un bon exutoire. Je commençais la guitare et mes progrès étaient vraiment encourageants. Bâtir et faire quelque chose de constructif, je créais et produisais quelque chose » (Olivier).



### **Sports, endorphine et purgation**

Dans le même ordre d'activités concrètes à caractère ludique, une grande majorité de ces hommes se sont engagés dans différents sports comme le vélo, le soccer, le hockey, la marche et l'escalade, mais en tout premier lieu la musculation et l'entraînement dans les centres sportifs. Certains disent s'être mis d'abord au sport avec le désir de retrouver un style de vie plus sain, souvent à la suite de semaines qualifiées de « déchéance » et d' « inaction ». Ils voulaient se remettre en forme, perdre du poids, gagner de la masse musculaire et se sentir attirant pour de futures conquêtes amoureuses : « J'ai rendu mon style de vie plus sain. Je voyais que je n'étais plus en santé, mon idée était faite que je voulais me remettre en forme, ça m'a donné la claque. Quand tu viens de retomber célibataire tu as le goût de te remettre attirant pour les filles » (Jean-Marc). Pour l'un, cela l'a aidé à ne pas retomber dans une dynamique de consommation de drogues dures pour vivre sa rupture, en fait, la première qu'il vivait à jeun : « Je me suis évadé dans le sport, autant la drogue t'amène dans un état second où tu t'oublies, tu relaxes que le sport te crée de l'endorphine. Ça revient à peu près au même pattern mais en trouvant une façon saine de le vivre » (Samuel). D'ailleurs, le sport apparaissait pour plusieurs comme la manière la plus constructive de s'adapter à la rupture : « Je ne sais pas si le lien était conscient mais étant un jeune homme, ça m'a fait du bien d'être actif, de ne pas rester assis sur le divan et déprimer, ça m'a fait du bien de sortir et de faire quelque chose de physique. Ça a vraiment fait sortir cette colère, ma frustration de façon appropriée ou constructive » (Sébastien).

Ces effets relaxant de l'endorphine rapportés sont repris par plusieurs qui voyaient dans l'exercice physique une occasion d'accéder à un état de bien-être : « J'ai commencé à m'entraîner pour me défoncer physiquement, comme ça les douleurs physiques m'aidaient à oublier une douleur psychologique malsaine » (Samuel). D'autres l'associent à une manière de mettre hors de soi une énergie vue comme malsaine : « Je me suis tapé une raille incroyable de vélo. Quand tu as fait le vide mental, le vide physique, cette énergie qui ne peut sortir, une des façons de sublimer c'est la faire sortir. Je ne suis pas quelqu'un de violent, ça été du masochisme, ça fait mal en maudit. Je ne suis pas quelqu'un à m'autoflageller, c'est juste que cette énergie acquise en étant méchant, il ne fallait pas que

je garde ça en dedans » (Raphaël). De même, l'entraînement aidait à canaliser les émotions : « Pour gérer la rupture, une chose que j'ai fait c'est aller au gym, je m'entraînais comme un fou, c'était thérapeutique. L'entraînement m'a aidé à faire sortir un peu de colère d'avoir été laissé » (Sébastien).

Enfin, le sport était employé pour gérer les cognitions. Dans l'action, ils disent qu'ils ne pensaient à rien d'autre qu'à leur corps souffrant et à sa mécanique en marche : « Pour m'adapter, je faisais aussi beaucoup de sport, de la musculation, du vélo. Je me suis remis en forme. J'ai adoré mon vélo, j'étais tout seul avec moi-même, je ne pensais à rien d'autre que les cuisses qui me brûlent » (Samuel). En fait, tout ce qui concerne les sports, était décrit comme une occasion de penser à autre chose que la rupture, à faire le vide : « À part ça, je me suis défoulé dans le sport. Je me suis concentré là-dedans pour penser à autre chose. Quand je vais faire du sport, je ne pense à rien d'autre qu'à performer, me défouler, c'est ma passion. Quand je vais là, c'est le vide total, c'est le blackout » (Stéphane). Cela permettait de mieux contrôler le flot de pensées et de se laisser aller.

### **Conduites à risque, agression et consommation**

Alors que l'exercice physique était vu comme une manière noble mais non moins efficace de s'adapter à la rupture, certains hommes mentionnent des comportements dont ils sont moins fiers ou qui sont moins bien vus socialement. En premier lieu, plusieurs rapportent des conduites à risque, par exemple la conduite automobile à haute vitesse. Souvent, cela visait à atténuer la grande intensité émotionnelle et le mal-être éprouvés ou encore se changer radicalement les idées : « Après être allé à l'appartement, j'ai fait la route plus vite, j'ai été excessif, 140-150 km/h, c'était ridicule. Je voulais me changer les idées, avoir la concentration sur la route, j'étais là puis je n'étais pas là en même temps, il y avait des sentiments malsains qui m'embrouillaient l'esprit » (Jean). Pour d'autres situations, les gestes posés étaient aussi porteurs d'une grande charge affective et avaient des allures d'agression, par exemple ils prenaient la forme d'agression verbale envers l'ex ou les amis, ou encore en frappant sur des objets et en brisant du matériel :

Quand je me sentais en colère, je vargeais partout dans mon appart. Je me suis trouvé des moyens d'extérioriser la colère physiquement parce que le fait d'en parler des fois ça n'était pas assez. Il fallait que ça sorte physiquement, à la limite me mettre à crier n'importe quoi. Le truc que je m'étais donné c'est je pognais un coussin, je le mettais sur le lit et je piochais dedans à coup de poing, après ça, c'est sorti, je pouvais revenir à moi-même (Stéphane).

Une stratégie impliquée dans ces conduites à risque et agressions était la consommation d'alcool et de drogues. La majorité de ces hommes ont davantage pris d'alcool et de drogues, essentiellement de la marijuana. Ils disent qu'ils consommaient à tous les jours ou plusieurs fois par semaine mais aussi en plus grande quantité chaque fois, par exemple, au-delà d'une dizaine de bières par soirée. Cela les aidait à se détendre et même, les invitait aux confidences : « L'alcool me détendait pour pouvoir me confier et après je me sentais mieux. Indirectement l'alcool a été bénéfique pour me relaxer, mais j'aurais pu le faire sans. Je pouvais boire à tous les jours, assez pour être *feeling*, à la limite saoul et là la rupture arrivait sur le sujet » (Olivier). La consommation les faisait se sentir en vacances, aidait à avoir plus de plaisir mais aussi à geler la souffrance vécue, essayer d'oublier et ne plus se soucier de rien : « Je me suis dit que ma consommation a augmenté alors qu'elle aurait dû rester la même et que le supplément que je prends c'est pour l'oublier » (Joël). La plupart du temps, la consommation se faisait lors de sorties avec des amis et servait bien leur désir de sociabilité.

Certains disent qu'ils contrôlaient leur consommation car ils connaissaient les écueils possibles d'une surconsommation, par exemple, ils choisissaient les drogues consommées ou étaient attentifs à la raison pour laquelle ils le faisaient : « Si je m'en allais refaire du *speed* dans les *after*, je savais que le lendemain je capoterais, ça aurait été horrible, la pire chose au monde. J'ai fait un peu de coke, je suis sorti, me suis amusé. [...] Je l'ai fait parce que j'avais le goût, c'était le fun. Je pense que c'est une question de contrôle de soi, de force mentale. M'abandonner dans la drogue et l'alcool ça aurait été un signe de faiblesse totale » (Carl). Cependant, tous n'étaient pas au clair avec leur consommation et plusieurs entretenaient une relation ambivalente avec l'alcool et les drogues, par exemple, si cela les aidait un temps pour oublier et penser à autre chose, ils savaient que ce n'étaient pas la meilleure solution. En témoigne ce conseil que l'un d'eux donnerait à un autre gars en rupture : « Mais si un gars m'appelle, que sa blonde vient de le laisser et qu'il a de la peine, le seul remède que j'ai, c'est de la bière puis jaser. Ça fait du bien, c'est instantané, tu consommes et tu n'y penses plus. Même si je sais que consommer n'est pas la meilleure chose. Je ne vais pas juste lui donner une caisse, je

vais rester et lui jaser, l'écouter et partager » (Joël). Ils savaient que ce n'était pas la meilleure solution mais cela demeurait l'une des seules qu'ils connaissaient. Cela posait problème lorsque la consommation se faisait non plus pour son aspect ludique mais pour éviter de vivre leur expérience, ou pour se faire une espèce d'illusion de réalité qui perdurait dans le temps : « Au lieu de consommer pour consommer, je le faisais dans l'intention de ne pas y penser. Ça m'aidait à m'endormir sans y penser. Ça m'aidait même si je me disais que je fumais trop [...] C'est à long terme que tu ne dois pas brosser pour oublier parce que tu ne régleras rien. J'ai consommé beaucoup mais je pense qu'il ne faut pas faire ça, c'est la pire affaire, ça brouille les idées » (Joël). Un autre décrit comment il a senti à un moment qu'il avait dépassé les limites, qu'il était « magané » au travail et savait qu'il avait pris une « débarque ». Certains disent que leur consommation, quoique soutenante, a aussi eu des effets néfastes inverses en les faisant devenir plus émotifs, le plus souvent agressifs envers l'ex et ses proches. Ils ressentaient alors de la honte d'avoir agis ainsi. De plus, cela leur nuisait aussi en les maintenant dans une forme d'inaction. Enfin, si les salles d'entraînement étaient des lieux de prédilection et que la consommation d'alcool et de drogues servait de compensation, les études et le travail sont d'autres zones fortement fréquentées et toutes aussi appréciées pour leur fonction de mise en action.

### **Travail et études**

L'ensemble des répondants dit s'être davantage investi dans le travail et les études qui étaient des manières de se remettre ou de demeurer en action en évitant de s'apitoyer sur eux. Bref, on voit dans leurs propos que cela était un moyen de sentir qu'ils avaient du pouvoir dans leur vie, qu'ils n'étaient pas des victimes, loin du sentiment d'impuissance explicité auparavant. Ils réussissaient à s'occuper la tête et le cœur dans cette activation du corps, un peu comme dans le cas de l'exercice physique. Cela leur permettait de limiter, voire de bloquer l'expérience plus douloureuse associée aux pensées et émotions souffrantes, ou comme de s'étourdir dans l'action : « Pour me couper des émotions, je me suis lancé dans le travail, j'ai compensé comme ça, je pensais le moins possible à la rupture. Tu mets ça de côté, c'est comme si ça n'existe plus. Comme plusieurs hommes, j'ai la capacité de bloquer les émotions, ce n'est pas une bonne affaire. Ça permet d'avancer, de ne pas se mettre en petite boule et brailler. Ça me réenergisait » (Jean-Philippe). Comme on le voit dans ce dernier commentaire, bien que les occupations servaient de voie d'évitement de l'expérience, elles apparaissaient aidantes pour retrouver de l'énergie et sentir que la vie continue. D'autres avancent ainsi que le travail a été aidant

car c'était un contexte vivant, en mouvance, sans temps mort qui donnait un coup de pouce financier et permettait de demeurer impliqué socialement. Travail et études étaient décrits également comme des lieux de valorisation importants, par exemple, un de ces hommes dit que cela lui rappelait qu'il était intéressant, apprécié et avait sa place à lui dans sa vie et celle de ses proches.

Cependant, cette stratégie était parfois poussée à l'extrême par certains qui s'y surinvestissaient. Ces derniers, somme toute peu nombreux, disent qu'ils ne se sentaient pas en équilibre dans leur vie, qui n'était plus que travail et production. L'un d'eux dit qu'il ne voyait plus personne, ni famille, ni amis et n'avait plus de vie sociale. Cependant, il souligne que, bien que déséquilibrée, sa vie prenait son sens à travers ses implications, que sans elles il n'était et n'avait plus rien. En somme, cela ressemble à une manière de compenser, tout comme l'était la consommation pour certains : « Je me suis lancé dans le travail, dans les études. Ça m'a aidé d'essayer de penser à autre chose mais ce n'était pas équilibré. [...] Un moment donné tu t'en aperçois, tu t'assois puis tu dis, j'enlève ma job, j'enlève ma recherche puis j'arrête l'école. Je ne suis rien à part ça. Ça me confirmait plus ou moins que j'étais quelqu'un » (Raphaël). Cela pose l'enjeu majeur de continuer de nourrir l'ensemble des sphères de sa vie, notamment celle des relations interpersonnelles.

#### **7.1.1.4 Stratégies relationnelles**

L'expérience s'actualise et se construit en interaction avec l'environnement. En ce sens, les hommes rencontrés ont particulièrement investi cette zone lors de l'adaptation. Il est ici question des relations avec l'ex partenaire, leurs nouvelles fréquentations et leur réseau.

#### **Frottements avec l'ex**

Selon la nature des relations entretenues avec l'ex et leur appréciation, toute l'adaptation en était affectée. Passé les débuts de la rupture, plusieurs hommes disent avoir cherché à liquider l'espoir qui persistait pour pouvoir initier leur deuil et s'y adapter, par exemple en confrontant l'ex. Ces rencontres, bénéfiques à terme, étaient souvent émotives et vécues dans l'agressivité et l'amertume : « Je lui ai dit je ne t'en veux pas de me laisser pour quelqu'un d'autre mais je t'en veux de m'avoir triché, je ne te le pardonnerai pas, tu n'as

pas été capable de garder tes jambes fermées pendant deux jours de plus. Je l'ai engueulée et ça m'a fait du bien, je pense qu'elle voulait que je l'envoie chier pour que ça l'aide » (Carl). D'autres ont utilisés des moyens indirects car ils ne se sentaient pas en mesure de confronter l'ex, par exemple en écrivant tout ce qu'ils voulaient lui dire, ce qui, selon eux, a eu un effet cathartique.

Bon nombre d'hommes, devant l'incapacité de demeurer en lien ou en raison de la souffrance qui en découlait, disent qu'ils décidaient de couper les ponts avec l'autre. Même si le manque et la solitude étaient difficiles, plusieurs disent avoir préféré cette option pour se prémunir de toute ambivalence associée aux contacts avec l'ex : « Un mois et demi après la rupture, je lui ai dit que je voulais qu'elle cesse de m'appeler parce que c'était difficile pour moi de la voir même si je gardais mes distances. Elle m'a recontacté sur MSN et je l'ai enlevé de mes contacts. La dernière fois, j'ai dit non parce que si j'y vais, ça va me bouleverser » (Gabriel). À d'autres moments, les ponts ont été coupés parce qu'il n'y avait plus d'espoir de retour, ces hommes disant faire une « coupure nette ». De manière générale, ceux qui cessaient de se voir aimaient encore l'autre mais jugeaient qu'il devenait trop souffrant de demeurer en contact : « C'est ça qui est difficile au niveau de la rupture. L'amour est là même si ce n'est pas l'amour le plus authentique qui soit. Il n'y a rien à faire pour que l'on se remette ensemble d'une manière saine » (Charles). Il apparaissait mieux pour eux de cesser d'y croire et de ne plus nourrir d'ambivalence. D'autres ne croyaient pas à ces contacts post-rupture en raison d'expériences passées : « Le plus facile c'est de me référer à une autre rupture. Je souffrais, je désirais revenir avec elle, d'être son ami c'était mieux qu'autre chose. Je me souviens de la souffrance après qui a été plus longue que la relation. Le fait de la côtoyer puis de la voir avec son chum ça gardait la souffrance en dedans. C'est pourquoi j'ai voulu couper cette fois-ci » (Mathieu).

Dans la foulée, quelques-uns seulement disent s'être adaptés en maintenant un bon lien, par exemple, l'ex est devenue un-e ami-e de la famille en gardant des liens avec les parents ou la fratrie. Pour l'un, le lien s'était maintenu et actualisé car la décision de se laisser était partagée et une forme de pacte de bonne union a été contracté : « Nous avons gardé parole de se parler honnêtement. Ça se passe bien quand on se revoit, je ne *feel* pas mal après, puis elle j'espère que non. Il n'y a pas d'animosité, de rancune ou d'amertume » (Jacob). Pour d'autres, cela a été possible car ils souhaitaient la fin de la

relation ou alors que le soin mis dans l'annonce de la fin était gage de l'amitié à venir : « Dans les circonstances, on a une bonne relation maintenant, on a eu le réflexe de se dire qu'on se laisse avec le sourire » (Samuel). Enfin, un dernier dit avoir été stratégique car une raison des liens maintenus était de se garder une ancienne partenaire en réserve. La présence des liens maintenus avec l'ex a d'ailleurs influencé le désir de s'embarquer dans une nouvelle union ou non.

### **Fréquentations et relations béquille**

La majorité (n = 14/24) des hommes disent être demeurés seuls pendant plusieurs mois à la suite de la rupture. La plupart ne voulait pas d'une relation qualifiée de remplacement, éponge ou béquille, qui ne serait qu'une fuite en avant : « Je ne veux pas retourner avec une jeune fille et être amoureux du jour au lendemain, je veux faire le même chemin qu'avec mon ex et être indépendant pendant un bout. Si j'avais rencontré une fille sans me retrouver, je serais tombé amoureux juste par remplacement et je ne voulais pas que ça arrive » (Joël). Beaucoup d'entre eux disent qu'ils n'étaient pas prêts, au contraire d'amis qui évitaient tout attachement : « J'ai rencontré certaines personnes avec qui j'ai des affinités, j'y pense, je suis tu prêt à me réinvestir [...] J'ai des amis qui sortent de relations, ça part sur la débauche, ils ne veulent aucun attachement à cause d'une petite haine envers le sexe opposé. Moi je disais je vous adore les filles, comme amie, mère, sœur, en ce moment je ne serais pas prêt à avoir une autre relation » (Jean). Certains se sont adaptés en ayant de vagues fréquentations qui ont confirmé qu'ils n'en étaient pas à cette étape de leur rupture ou ne savaient pas ce qu'ils voulaient d'une nouvelle relation : « Je ne suis pas un dragueur ou un croiseur mais j'ai pris plus de risques par rapport à des femmes que je ne connaissais pas, quitte à les rappeler, aller prendre un café. J'ai fait ça quelques mois et j'ai laissé tomber, je ne sais pas ce qu'il me faut » (Charles).

Ensuite, tous disent avoir fini par sentir de nouveau l'appel de la rencontre : « C'est ça qui est très bizarre avec l'amour c'est qu'on peut tomber très bas et puis toujours repartir, c'est impressionnant, le temps fait avancer les choses » (Bertrand). Les premières rencontres sont vues aidantes car elles permettaient de se remettre sur le « marché du *flirt* » : « Je n'ai pas eu de relation sexuelle avec d'autres personnes, sauf que j'ai été très proche de

certaines, collés. Ça me faisait du bien de savoir, je pogne encore, c'était rassurant » (Vincent). Par la suite, les participants mentionnent leur désir de refonder un couple : « Je retombe au stade que j'aimerais ça me retrouver en couple à nouveau. Je sais plus ce que je m'attends d'une personne, ce que je recherche, je suis rendu dans ma vie sentimentale, à me replacer » (Jean-Marc). Plusieurs ont formé un nouveau couple mais tous n'ont pas eu ce succès, surtout si la rupture était celle de la première expérience amoureuse : « Comme c'était ma première copine, je n'ai jamais eu la pratique d'aller vers les jeunes filles. Sans être problématique, j'aimerais ça que ça débloque. Je m'ennuie de dormir seul dans mon lit, de me coucher et me réveiller avec une jeune fille. Quand je vois mes chums danser avec des jeunes filles et que je suis assis seul à ma table, je pense à elle et au fait que je pourrais me trouver une fille qui ferait cette job-là » (Joël).

Enfin, un petit nombre jugeait au contraire de la majorité des autres que la meilleure manière de s'adapter était de s'impliquer rapidement dans une nouvelle relation : « Le meilleur moyen de régler une peine d'amour c'est de se trouver une autre blonde, mais pour se trouver une autre blonde il faut que tu fasses un travail sur toi-même, il faut que tu sois bien. Il faut retrouver la joie de vivre » (Pierre-Luc). Ce souci de soi est mentionné par plusieurs qui le situe entre un retour vers soi et une ouverture sur les autres.

### **Retour vers soi et ouverture sur le monde**

Pour gérer au mieux leur expérience, plusieurs disent avoir d'abord décidé de se fermer et se replier sur eux. Ils nomment qu'ils s'isolaient durant la période où les émotions étaient plus intenses, par exemple, ils voyaient moins de monde, n'appelaient plus leurs amis et étaient peu en contact avec leur famille : « Je ne parlais à personne, je me repliais et j'attendais que ça passe. [...] La relation avec les amis était à son neutre. Je ne voulais pas voir beaucoup de monde, j'avais le goût d'être seul dans mes affaires » (Olivier). Pour eux, ces temps de repli sur soi aidaient à éviter d'avoir des nouvelles de l'autre mais surtout de pouvoir vivre pleinement leur expérience.

Les répondants rapportent que ces moments seuls servaient à prendre soin d'eux, en se retrouvant et s'améliorant comme hommes, par exemple, ils nomment que cela leur a permis de profiter de la vie, de se faire plaisir et de se sentir gratifiés : « Je suis du genre à aller rapidement me chercher des domaines où je vais me donner, m'épanouir, je vais me donner dans des choses que je vais aller chercher une gratitude. J'ai recommencé à sortir,



reprofité de certaines choses que je m'étais un peu empêché de faire pendant que j'étais en couple, j'ai fait un virage. Je me suis fait beaucoup de plaisir cette année-là » (Jean-Marc). Devant l'impératif rapporté par plusieurs de réapprendre à vivre seuls et l'impression de s'être perdus, certains ressentent la nécessité de se retrouver, ils disent s'être ainsi mis à l'écoute de leur expérience et s'être concentrés sur leurs projets et occupations : « Ma vie a été basée sur elle et à partir de ce moment ça s'en vient sur moi. Ça m'aidait, j'avais l'impression que j'avais une importance, ma place à moi dans ma vie puis dans la vie des autres. [...] Même dans mes pensées je finis par me dire que je suis une entité, je suis une personne entière » (Mathieu). Comme on voit dans ces propos, cela en aidait certains à se confirmer qui ils étaient mais, pour d'autres, se retrouver impliquait de retrouver le moi d'avant. Par exemple, cet homme qui dit qu'il voulait retrouver le petit gars qu'il était avant d'être en relation, reconnecter avec son être viril dans ses moindres détails, défauts y compris. D'autres disent qu'ils souhaitaient, au contraire, mettre à profit ces moments pour évoluer en faisant faire un travail sur eux : « C'est vraiment la gêne le premier défaut sur lequel j'ai travaillé, d'avoir peur d'aller rencontrer quelqu'un ou qu'elle ne s'intéresse pas à toi. J'ai essayé d'être plus spontané, plus m'exprimer. Ça a été beaucoup de travail dans les bars, dire ce que je pense, donner mon point de vue, oser approcher une fille » (Jean-Pierre). D'ailleurs, comme on le voit, se retrouver et évoluer pouvait passer par une forme de reconnexion avec sa masculinité.

À ce titre, deux des hommes rencontrés disent avoir vécu des enjeux de genre particuliers. Ils rapportent qu'ils se sentaient moins masculins dans leur relation amoureuse, avaient l'impression d'avoir changé comme hommes et d'avoir accordé trop d'importance au regard féminin sur eux. L'un dit qu'il n'avait plus assez d'aspirations masculines, d'une certaine manière, ils croyaient être devenus moins virils : « J'avais le désir d'exploiter du stéréotype masculin, me faire « *puncher* » la face, sur l'épaule, deux-trois claques on rit, on prend une bière, on parle. Sans être vulgaire, de perdre un peu une préoccupation envers les filles. On dirait que j'ai perdu mon identité un peu avec les années et avec mon ex. Je ne pouvais me détacher des filles. Mon regard était trop imbibé du leur, ça fait sexiste mais j'ai voulu voir plus des gars » (Mathieu). Comme on le voit, ces « retrouvailles » avec son identité d'homme ne se sont pas faites seules mais avec des

amis de gars. Cependant, il se disait tellement loin d'un monde viril, qu'il ne pouvait se connecter avec d'autres hommes qu'en se reliant à un ami moins menaçant, qu'il décrit comme n'étant pas gai mais maniéré, semble lui avoir permis de faire cette transition :

Ça a été mon pont pour traverser, j'ai senti beaucoup d'affection et d'amour, ça été doux avec lui. Il m'a permis par ses manières ou sa douceur d'aller vers des gars mais sans avoir la transition trop raide. C'était un gars, mais il n'était pas dans les stéréotypes de viril, il a une insuffisance de testostérone alors il se trouvait entre les deux, je me retrouvais avec un gars, mais j'avais les affinités plus faciles que j'avais avec les filles. C'est le meilleur des mondes. Un sentiment de liberté (Mathieu).

De son côté, le second, qui voulait retrouver le petit gars d'avant dit s'être radicalement inscrit dans le plus d'activités et de relations viriles qu'il lui était possible. Il dit que la gente féminine avait alors « pris le bord » et que cela l'aidait à ne plus penser à sa rupture : « Refaire des choses plus physiques avec des gars m'a aidé à me projeter dans ma jeunesse parce qu'une fois la relation finie, je me demandais qui j'étais. Ça m'a changé beaucoup et j'avais envie de retrouver le moi d'avant. J'ai fait des activités que je faisais avant, se tirer au hockey... Ça m'a permis de retrouver le vrai moi, le petit gars sans la relation amoureuse, sans les changements, sans le petit sentiment affectif » (Joël). Comme on le voit, si une période de solitude apprivoisée a été bénéfique, rapidement, les hommes rencontrés se sont reliés à leurs proches. Les acquis réalisés seul demandaient de s'actualiser dans leurs activités quotidiennes et avec leur réseau.

Tous les hommes rencontrés ont mis en place des stratégies de reliance, par exemple, ils disent qu'ils voyaient davantage leurs amis, famille et collègues de travail. En premier lieu, ils se reliaient à leurs amis de gars. Comme on l'a vu précédemment, plusieurs ressentaient le besoin de se retrouver entre « gars », souvent pour mieux se retrouver comme hommes, et ce, malgré la présence de certaines réticences quant à l'intimité masculine : « Il y a plein d'hommes amis que j'aime. C'est important pour un homme d'arriver à dire je t'aime à un autre homme sans que ça soit un couple homosexuel. Moi quand ça allait mal, j'allais voir mon ami, il m'a pris dans ses bras et j'ai pleuré, une image de frère » (Charles). En général, ces rencontres se déroulaient dans l'action, en allant prendre un café, au cinéma ou d'autres activités de loisirs ou sportives. Les bars étaient des lieux fréquentés assidûment, ils disent qu'ils pouvaient y consommer de l'alcool mais aussi s'expérimenter auprès d'autres filles ou hommes. Ils disent qu'à défaut d'être en

couple, ils misaient sur les relations d'amitiés, surtout lorsqu'elles avaient été négligées.

Ces stratégies relationnelles avaient différentes fonctions. Une première apparaissait être de donner accès au soutien psychologique et affectif disponible : « Je me suis aussi rapproché de tout le monde. Ça m'a permis de resserrer mon réseau social, c'était génial, je comprenais que j'avais ce réseau. J'ai appris à me dévoiler et à faire plus confiance à mes amis, mes collègues. Là je suis en contact avec la tendresse » (Charles). Cette fonction permettait de combler leurs besoins affectifs, de sentir une présence : « J'avais gardé un réseau d'amis très présents autour de moi, j'ai augmenté le rythme de nos rencontres. Quand la vraie rupture a été officialisée, j'ai été chercher des façons pour m'en sortir parce que je ressentais que j'étais devant un gros vide émotionnel » (Lukas). Dans certains cas, cela était l'occasion de se sentir aimé autrement, par exemple en allant chercher un amour familial et amical.

Une seconde fonction de ces stratégies relationnelles concernait l'expérience cognitive, par exemple, sortir et voir leurs amis aidait à oublier, à moins penser ou à se changer les idées, ce qui les aidait, selon eux, à remonter leur moral : « Je me nourris de toutes ces aventures, de toutes ces relations que j'ai avec les gens pour me remonter le moral. Quand j'ai un goût de blues je vais voir quelqu'un, je fais une sortie et ça me change les idées » (Bertrand). Cela les aidait du même coup à réapprendre à vivre avec eux-mêmes mais en le faisant en interaction avec des êtres aimés : « Je m'occupe l'esprit aussi avec mes amis, ça me fait du bien car j'ai le temps de décanter et de réapprendre à vivre avec moi-même » (Jacob). Ces rencontres donnaient l'occasion de moins ruminer des pensées plus sombres et de renouer avec davantage de plaisir. Plusieurs disent comment revoir leur réseau permettait de s'amuser, de rire et de se divertir, d'autant plus lorsqu'à la fin, la relation amoureuse n'était plus aussi stimulante, sans compter l'effet déprimant de la rupture : « J'ai été rechercher le côté de parler, de rigoler, de taquiner le monde, d'avoir des discussions, de sortir. Je ne sortais pas en couple, je ne faisais pas d'activités en dehors de celles avec ma copine » (Jean).

Une troisième fonction des relations était d'aider à vivre les émotions, par exemple, la

présence d'amis permettait de ne pas pleurer et à moins ressentir de peine. Pour plusieurs, cela aidait surtout à vivre leurs émotions dans un contexte socialement acceptable, par exemple sans manifestation de vulnérabilité : « Avec mes chums, il y a des éléments émotionnels qui sortaient sans pleurer » (Olivier). Cet effet cathartique passait aussi par l'expression de la colère et de l'agressivité : « Avec les amis j'étais porté à chercher la petite bête noire. Je passais une certaine agressivité et j'essayais de me faire valoir pour cacher mon orgueil blessé » (Olivier). Plusieurs rapportent que ces relations aidaient l'expression des frustrations vécues dans la relation. Cela est manifeste dans l'exemple d'un homme qui dit que sa rupture était une libération et qu'il pouvait se laisser aller : « Je voyais plus mes amis, je sortais plus, j'ai cruisé des barmaids, j'appréciais plus la vie. J'étais plus fonceur, j'osais plus dans mes relations parce que je n'avais rien à perdre, j'ai juste une vie à vivre... c'était le gros party. Ça me faisait du bien de pouvoir magasiner, je trouvais ça sain de pouvoir cruiser, juste pour le *thrill*, juste me prouver que j'étais capable. J'étais plus fonceur, je me sentais tout puissant » (François).

En somme, ces formes de reliance semblaient offrir l'opportunité de gérer leur solitude mais aussi l'expérience cognitive et affective. Si ces stratégies étaient soutenantes, cela n'impliquait pas cependant pour ces hommes de parler de ce qu'ils vivaient, d'ouvrir leur cœur. Plusieurs passaient des moments avec leurs proches mais sans parler de la rupture ou de leur état. On verra cela davantage dans la section sur la gestion de l'image. Pour le moment, une autre modalité d'adaptation est abordée : le rapport à la demande d'aide.

## **7.1.2 RAPPORT A LA DEMANDE ET AUX SERVICES D'AIDE**

Dans une perspective interactionniste entre les répondants et leur environnement, le rapport à la demande et aux services d'aide est à considérer, surtout qu'il est souvent peu évidente pour les hommes. Trois dimensions seront présentées : la connaissance des services, la perception de la demande d'aide et le recours aux ressources.

### **7.1.2.1 Connaissance des services**

Les hommes rencontrés rapportent être peu familiers avec les services d'aide. Ils disent que c'est quelque chose qui leur a manqué lors de la rupture, ce qui ne veut pas dire qu'ils les auraient utilisés. Même ceux qui étudiaient en relation d'aide en connaissaient peu ou pas. La plupart était encore moins au fait de l'existence de services et d'organismes spécialisés pour hommes : « Il n'y a pas beaucoup de ressources selon moi ou plutôt s'il y

en a des ressources pour les hommes, ils ne s'affichent pas, si on prend par exemple des centres d'aide pour la femme il y en a des centaines » (Raphaël). D'autres disent que s'ils avaient voulu aller vers les services, ils auraient su comment les trouver, notamment en consultant le bottin, Internet ou en demandant à un proche qui travaillait dans le domaine.

Quelques-uns avaient néanmoins une connaissance de base de ce qui s'offrait à eux en matière d'aide professionnelle. Certains connaissaient des services pour les avoir déjà utilisés lorsqu'ils étaient plus jeunes. Sinon, ils connaissaient des services publics comme les CLSC, les hôpitaux, et la ligne d'urgence sociale. De même, ils se disent conscients des professionnels à leur disposition comme les psychologues, travailleurs sociaux, psychanalystes et psychiatres, même s'ils ne savaient pas toujours où les trouver. Ils sont aussi en mesure de nommer différents organismes communautaires et sans but lucratif dont Jeunesse J'écoute et Tel-Jeunes. D'ailleurs, plusieurs disent vaguement savoir que différentes lignes d'écoute ou de crise et des numéros 1-800 sont probablement disponibles. Quelques-uns, encore aux études, identifient les services de consultation et de psychologie qui sont disponibles dans leur lieu de formation. Pour la plupart, les services connus concernent essentiellement les psychologues et psychothérapeutes en privé. Enfin, quelques autres soulignent que leur mère est dans le domaine de l'intervention sociale et qu'ils auraient pu lui en parler ou qu'elle aurait pu les référer à des ressources aidantes : « J'aurais pu en parler à ma mère qui travaille avec les femmes victimes de violence et qui a une bonne écoute, sinon j'aurais pu lui demander des adresses ou numéros, les opportunités étaient là. J'aurais pu en parler aux psychologues de mon Cégep. Plusieurs portes m'étaient offertes » (Joël). En somme, leur connaissance des services et ressources offertes est faible mais ils indiquent que cela n'aurait pas été un frein majeur pour faire une demande d'aide. Par contre, ce manque de connaissance est en lien avec leur perception de la demande et des services d'aide.

#### **7.1.2.2 Perception de la demande et des services d'aide**

De manière générale, ces hommes avaient un regard paradoxal sur la question. Ils disent qu'ils voyaient les services et les professionnels comme des sources potentielles de

soutien et d'aide mais envisageaient la demande en elle-même plutôt négativement. Ils disent que cela aurait pu aider, que c'est correct de faire une demande à des ressources mais que de leur côté, ils n'en avaient pas vraiment besoin, que ce n'était pas pour eux. Sans vraiment les connaître, les services leurs apparaissaient intéressants mais ils ne s'y reconnaissaient pas en tant que jeunes hommes en rupture amoureuse. Certains invoquent que les services de qualité étaient pour les personnes qui avaient les moyens de se les payer. Sinon, ils étaient ou trop vieux pour des ressources (ex. : Tel-Jeunes) ou trop jeunes pour d'autres : « J'aurais pu consulter une ressource pour hommes, mais la vision que j'avais c'était des pères de familles en détresse. Je ne voyais pas le jeune en crise là-dedans. Mes affaires n'étaient pas sérieuses pour que quelqu'un s'en occupe » (Olivier). Sinon, ils ajoutent que les ressources étaient pour les femmes et non pour les hommes et que cela est visible dans les ressources existantes.

D'abord, en ce qui concerne la demande d'aide, elle était perçue comme une menace. Ils disent qu'ils craignaient que cela ne les dépossède de leur expérience, par exemple, qu'ils voulaient que cela demeure leur peine d'amour à eux, qu'ils avaient peur de se perdre en demandant de l'aide, plus encore pour ceux qui étaient soucieux de garder une impression de contrôle sur leur rupture. D'une certaine manière, demander de l'aide revenait pour eux à perdre la maîtrise de leur expérience : « Il n'y a personne qui est à l'aise de le faire mais tôt ou tard j'aurais voulu aller vers les services à moins que je me rende compte que je continue de mieux progresser par moi-même. [...] Si jamais je vais consulter, il ne faut pas que je remette ça en main de l'autre personne, c'est moi qui faut qui fasse le chemin » (Mathieu). L'un d'eux avait un point de vue plus positif : « Un psychologue n'est pas là pour te dire tu as telles bibittes, tu es bizarre, c'est fait pour t'écouter. C'est quasiment là juste pour te faire dire ce que tu n'es pas capable de dire, puis une fois que tu l'as dit, c'est quasiment une guérison, t'aide la personne à se guérir par elle-même » (Jean-Marc).

Ensuite, la demande d'aide était rapportée par plusieurs comme une démarche impersonnelle : « Plusieurs portes m'étaient offertes mais j'avais envie que ça soit quelqu'un qui me connaisse qui m'aide à le gérer, pas quelqu'un qui me dit que, habituellement les gars gèrent ça de même, je voulais entendre que moi je suis un comique, de trouver ça drôle et que ça va passer » (Joël). À l'inverse, un plus petit nombre percevait positivement cette distance avec un professionnel. Par exemple, l'un explique comment il se serait senti plus libre et aurait pu se laisser aller davantage avec un

inconnu, en n'ayant pas à se préoccuper de ce qu'il pense de lui et qu'il aurait pu ainsi pleurer et crier comme bon lui semble puisqu'il paye pour ce service.

Cette volonté apparente de préserver leur pouvoir d'agir sur la situation et le caractère impersonnel d'une démarche d'aide est cohérente avec la perception centrale, relevée dans les propos des répondants, selon laquelle demander de l'aide est un signe de faiblesse pour un homme. Pour eux, ne pas consulter apparaissait une démonstration de force, peu de ces hommes considéraient que la demande d'aide est une manifestation de force ou de courage. Ceux pour qui cela était le cas avaient eu recours par le passé à différents services d'aide qui les avaient bien servis et disent que ne pas consulter serait de l'orgueil « mal placé » :

Un coup que je me dis que j'ai un problème, après ça va bien. Si je ne suis pas capable de le régler tout seul, trouves quelqu'un pour t'aider. Le refus d'aller chercher de l'aide c'est un orgueil mal placé, se dire, je suis fort, je suis capable... heille le grand, tu es dans la « dèche » estie, tu as besoin de quelqu'un pour te tirer. Tu te rends compte que s'il y a du monde capable de s'occuper de ton char quand tu n'es pas capable, ben il y a du monde capable de s'occuper de tes neurones (Samuel).

En lien avec cette question d'orgueil, même ceux qui travaillaient ou étudiaient en relation d'aide avaient une réticence à demander de l'aide, un phénomène qu'ils qualifient « d'orgueil de l'intervenant ». Ainsi, en considérant qu'ils étaient dans le domaine de l'intervention, avoir besoin d'aide serait selon eux encore plus une faiblesse que pour les autres même s'ils ajoutent que cela ne devrait pas être le cas : « Même si j'étudie là-dedans si j'allais chercher de l'aide c'était une forme de faiblesse, au contraire je pense que d'en parler ça fait du bien » (Mathieu). D'ailleurs, cette conscience de ses propres préjugés était perceptible chez d'autres : « C'était montrer que je n'étais pas capable de me débrouiller tout seul. J'étais faible par rapport aux autres qui ne demandent pas d'aide et s'organisent bien avec leurs troubles. C'est stupide parce que ce n'est pas vrai, c'est un préjugé » (Olivier). Pour un autre, cette réticence était en lien avec une crainte que la confidentialité ne soit pas respectée car il était intervenant dans une petite municipalité.

Malgré cela, consulter demeure généralement selon ces hommes un signe de faiblesse.

Plusieurs disent qu'ils étaient plus forts que cela, qu'ils n'avaient pas besoin de le faire, même si cela pouvait être acceptable pour d'autres qui n'étaient pas aussi forts : « Il y en a beaucoup qui ont besoin de support, besoin d'aller voir des psychologues, ils ne sont pas capables de s'en sortir sans ça. C'est parce qu'il y a du monde plus fort que d'autres » (Carl). L'un ajoute même que demander de l'aide aurait pu lui nuire en le mettant en contradiction avec ses valeurs profondes et sa représentation de lui-même. Comme on le voit, leur orgueil d'homme semblait être menacé par la demande d'aide et ils associaient la faiblesse perçue avec un sentiment de honte. On verra d'ailleurs que cela était une des principales raisons pour ne pas avoir eu recours aux services qui s'offraient à eux.

### **7.1.2.3 Consultation des services et motifs**

La majorité de ces hommes (n = 18/24) n'a pas consulté de services d'aide. Six dimensions seront présentées ici. D'abord, les motifs invoqués pour ne pas avoir consulté, ensuite les raisons qui auraient pu les inciter à utiliser des ressources et enfin la perception de comment ces services auraient pu être aidants s'ils y avaient eu recours. Puis, il sera question de ceux qui ont fait une demande d'aide. Les services consultés seront présentés, suivis des motifs pour ce faire et de leur appréciation globale.

#### **Motifs de non consultation**

Un premier motif de non consultation rapporté par ces hommes était qu'ils se sentaient entourés et avaient le soutien dont ils avaient besoin à ce moment, ce qui était manifeste selon eux par la présence, la disponibilité et l'écoute de leur réseau d'amis et familial : « J'ai réussi à trouver l'aide autour de moi dans mon réseau, des relations ouvertes. Alors je n'ai pas pensé utiliser les services d'aide » (Jacob). Quelques autres qui étaient dans le domaine de la relation d'aide bénéficiaient d'une forme de soutien spécifique, par exemple par des contacts dans leur milieu de travail ou d'études avec des intervenants avec qui ils pouvaient échanger sans s'inscrire dans une démarche formelle : « J'en ai parlé à mon superviseur et à une collègue qui sont intervenants, j'ai eu un soutien semi-professionnel. Si ce n'avait été de ça, j'aurais peut-être consulté » (Dominic).

Un second motif concernait des enjeux d'accessibilité et de disponibilité, par exemple, quelques participants invoquent des considérations financières pour ne pas consulter, ce qui est cohérent avec leur perception des services qui seraient accessibles aux personnes qui ont les moyens financiers. D'autres croyaient qu'ils n'existaient pas de services pour



eux, par exemple pour les hommes, ou alors, qu'ils n'ont pas été en mesure de trouver ce dont ils avaient alors besoin : « J'ai fait de la recherche sur le site de l'OPQ et j'ai regardé les psychologues qui traitaient du deuil et de la rupture amoureuse. J'étais peut-être trop pointilleux pour essayer de trouver la bonne personne capable de comprendre ce que je vivais et non un généraliste qui n'avait pas l'expérience de ce genre de problématique » (Sébastien). Pour d'autres encore, un manque de disponibilité des ressources identifiées ou un manque de temps pour y aller étaient mentionnés.

Un troisième motif pour ne pas avoir eu recours aux ressources était que, selon ces hommes, leur situation n'était pas assez grave, par exemple que les services n'étaient pas faits pour un jeune en crise mais plutôt pour des pères divorcés : « Je n'ai pas été en lien avec des services d'aide. Je me doutais que ça existait pour des situations d'horreur comme un père de trois enfants qui ne peut avoir la garde, mais pas pour moi. Ce n'est pas comme si j'avais eu des idées suicidaires » (Daniel). Pour l'un, les services ne sont pas pour lui et les hommes, il va jusqu'à dire que cela n'est pas codé dans ses gênes!

Un quatrième motif est en lien avec leur perception du caractère impersonnel et confidentiel de la demande d'aide, certains n'ont pas consulté car ils disent qu'ils ne voulaient pas parler à des inconnus de leur situation. Ils préféraient se relier à leurs proches qui les connaissaient et qui étaient, selon eux, en mesure de les aider de manière personnalisée, sans qu'ils ne se sentent dépossédés de leur expérience. On peut comprendre cette réaction en se rappelant comment certains disent avoir vécu la rupture dans la honte, comme un secret et ils ne souhaitent pas exposer cette expérience sensible et précieuse à n'importe qui. Pour d'autres, la demande d'aide semblait comporter trop de risques que leur situation ne soit connue plus qu'ils ne le voulaient : « J'aimerais faire ça pour ne pas que les autres le sachent. Si c'était juste ma mère ce n'est pas si grave, mais si elle en parle, que ça se répande je n'ai pas le goût d'avoir cette image-là. J'ai encore de la peine, je n'ai pas terminé, je ne veux pas que les gens oublient de considérer que j'ai fait du chemin » (Mathieu). Pour d'autres dans le domaine de la relation d'aide, cette préoccupation de la confidentialité était aussi rapportée : « J'avais peur qu'il y ait des fuites au niveau de la confidentialité, surtout dans une petite ville, et de

me faire juger » (Jean-Philippe).

D'ailleurs, un cinquième motif mentionné, encore ici par des hommes impliqués en relation d'aide, avait trait à la croyance que des professionnels n'auraient pas des solutions à proposer auxquelles ils n'auraient pas déjà songé, une raison associée encore à cet orgueil de l'intervenant : « J'ai l'impression que je sais déjà ce qu'ils vont me dire, je cherche une solution, à ne pas avoir mal, j'ai l'impression qu'ils ne pourront pas l'avoir cette solution-là. Je ne me sens pas au-dessus de ça, je sais très bien cordonnier mal chaussé, j'ai de la misère à appliquer ce que j'apprends, je le sais. C'est de l'orgueil, je suis intervenant, tu ne peux pas avoir besoin d'aide » (Vincent). Un autre qui n'était pas intervenant va dans le même sens et explique que s'il était allé voir un médecin, il lui aurait prescrit des antidépresseurs pour ses symptômes dépressifs et qu'il ne voulait pas suivre cette voix, chose qu'il dit avoir regretté après coup.

Enfin, un sixième et dernier motif relevé pour ne pas consulter de services est lié au précédent, de même qu'à la volonté de garder le contrôle de leur expérience. Il est assurément le plus invoqué par ces répondants et concerne leur perception que demander de l'aide est un signe de faiblesse pour de jeunes hommes. Ils disent qu'ils éprouvaient déjà de la honte de vivre une rupture et voulaient se préserver d'aggraver leur situation en ne se sentant pas autonomes et forts dans la situation :

Si j'étais allé demander de l'aide, ça aurait été me perdre, j'aurais eu des remords en me disant que c'était un moment de faiblesse dans ma vie, je n'ai pas été en plein contrôle, pas moi. J'aurais laissé mes convictions de côté parce que je suis trop perdu. Ça peut augmenter la durée du deuil. Je l'ai pas fait, je suis content, ça me fait vivre ma séparation encore mieux parce qu'en plus d'avoir passé par dessus, je l'ai fait comme je voulais (Joël).

Cette honte apparaît liée à l'ensemble des motifs précédents mais aussi à la croyance selon laquelle ils étaient capables de passer au travers de leur épreuve seuls. Du moins, certains voulaient d'abord commencer par essayer par eux-mêmes : « J'ai aussi étudié en intervention, j'ai des outils que j'ai essayé d'appliquer. Ce n'est pas que je ne fais pas confiance aux services ou que ce n'est pas pertinent mais je voulais d'abord me débrouiller par moi-même. Ça m'a suffi, ça répondait à mes besoins » (Dominic). Ensuite, toujours devant la honte ressentie, plusieurs ont adopté une attitude visant à se confirmer et à démontrer aux autres qu'ils étaient forts et autonomes : « Je n'ai pas fait de demande

d'aide, je me suis débrouillé seul. J'ai un très gros orgueil, je suis capable tout seul, aidez-moi pas. L'orgueil, c'est une façon de dire je suis capable. [...] Ça prend du *guts* de faire face à son problème » (Raphaël).

### **Incitatifs à la demande d'aide**

L'ensemble des hommes rencontrés qui n'ont pas fait de demande d'aide identifie trois raisons qui auraient pu les y inciter. En premier lieu, ils disent qu'ils auraient consulté s'ils avaient été seuls, isolés ou n'auraient eu personne à qui parler, donc, s'ils n'avaient pas eu le soutien nécessaire : « J'avais mes chums, j'avais de l'écoute mais s'il avait fallu que je cherche cette écoute, j'aurais peut-être appelé un numéro 1-800 pour jaser, se faire encourager » (Joël). En second lieu, ils rapportent qu'ils l'auraient fait si leur situation s'était dégradée ou avait été plus difficile, par exemple, la présence d'idées suicidaires aurait été un incitatif majeur, surtout chez ceux qui ont déjà fait une tentative : « Avant que je craque encore, il faut que je fasse de quoi. Recraquer, je veux dire penser au suicide. Ce qui aurait fait que j'aurais consulté c'est si une des trois choses qui me restaient m'auraient lâché, le travail, les études » (Raphaël). Par ailleurs, certains ajoutent qu'ils l'auraient fait s'ils avaient eu l'impression que plus rien ne progressait : « Ce qui aurait pu faire que je consulte c'est si je n'avais pas aussi bien transformé ou cheminé. Si le *down* aurait continué et affecté mon sommeil, mon travail, mes études, ça m'aurait poussé à me dire que je n'ai pas le choix, que je n'ai pas les ressources intérieures pour gérer la situation » (Sébastien). En dernier lieu, d'autres disent que leur demande d'aide aurait été facilitée si les services étaient plus proactifs et visibles mais aussi si un proche les avait accompagnés directement sans attendre que cela ne vienne d'eux : « Si quelqu'un en qui j'ai confiance m'y avait amené, ça aurait été un bon incitatif à consulter » (Olivier).

Par ailleurs, un seul des hommes rencontrés dit que sa situation n'était pas assez grave pour qu'il consulte : « Et même si je n'avais pas été capable de manger pendant six mois, je ne suis pas sûr que je serais allé consulter. Je pense que ma situation n'était pas assez grave et je pense que je pouvais m'en sortir par moi-même avec le temps... Je ne vois pas ce qui aurait pu faire que je consulte, même des idées suicidaires en fait » (Daniel). On constate que, même après réflexion, il ne voit pas ce qui aurait pu l'inciter à le faire.

### **Besoins et apport potentiel des services**

Comme on le voit, ce n'est pas parce que ces hommes ne se sont pas inscrits dans une démarche d'aide qu'ils n'en auraient pas eu besoin. En ce sens, il leur a été demandé lors de l'entrevue quels seraient leurs besoins en matière de ressources et surtout comment ces dernières auraient pu être aidantes s'ils y étaient allés. La plupart identifient des apports potentiels, par exemple, plusieurs ont l'impression que des professionnels les auraient aidés à accélérer leur processus de rupture et de deuil et d'autres disent que cela leur aurait permis de se défouler vraiment, tout en ménageant leurs amis. L'ensemble exprime que cela aurait donné l'occasion d'avoir quelqu'un de plus à qui parler et qui encourage, écoute et fait avancer la réflexion.

Ces hommes ajoutent aussi que des professionnels auraient pu les valider, confirmer dans leur manière de vivre la séparation, comme ce participant qui aurait voulu entendre qu'il était drôle, qu'il n'avait qu'à prendre la situation par l'humour et qu'elle allait passer. Un autre abonde : « J'aurais aimé que quelqu'un dise tu es super jeune, les hommes sont dans leur top » (Pierre-Luc). En fait, cela les aurait aidés à normaliser, en leur faisant prendre conscience que c'étaient là des situations courantes et qu'ils n'étaient pas les seuls à les vivre : « Les services d'aide auraient pu m'aider en me rassurant sur le fait que c'était quelque chose de courant, que je n'étais pas tout seul là-dedans et me porter une oreille attentive. Focuser qu'il y a de l'aide et être capable de m'enlever de la tête que c'est une faiblesse de consulter » (Olivier). Bref, ils disent pour plusieurs que cela leur aurait procuré un point de vue extérieur et plus neutre sur leur expérience.

Enfin, les ressources auraient permis, selon eux, d'avoir davantage de repères sur la manière de vivre un deuil. Certains disent que cela les aurait assurément guidés, ce dont ils avaient grand besoin : « Les professionnels pourraient me dire la meilleure façon de vivre le deuil. Je n'ai pas de repère, j'y vais comme je pense, ce n'est pas la meilleure chose. Mes besoins seraient de voir ce qu'il reste à faire, je suis un peu perdu. Pour terminer ou progresser la rupture, m'aider à m'ouvrir, ne pas garder ça comme un aspect négatif, essayer de m'apporter pour mes prochaines relations » (Mathieu). Dans la même veine, ils rapportent que cela aurait pu les aider d'avoir des trucs pour mieux vivre leur situation, notamment en connaissant d'autres ressources soutenantes : « Si j'étais allé consulter, mes besoins auraient été de m'aider à cheminer à travers cette expérience, me

guider. Ils auraient pu me donner d'autres paramètres, des astuces, des trucs et me suggérer d'autres ressources » (Sébastien). Enfin, quelques-uns disent que davantage de ressources spécialisées pour les hommes seraient nécessaires afin d'offrir un lieu d'échanges aux hommes qui en ressentiraient le besoin : « Si j'avais à mettre sur pied des services pour les gars en rupture, probablement qu'il y a des gens qui auraient besoin d'un groupe de discussion. Ça peut être aidant pour partager son expérience avec d'autres personnes qui ont vécu des choses similaires » (Lukas). Comme on le voit, les besoins en matière de consultation semblaient vastes même chez ceux qui n'ont pas eu recours aux services. Il importe de rappeler que ces derniers n'ont pas fait de demande formelle mais ils disent s'être prévalus de l'aide disponible autour d'eux, davantage informelle, alors que d'autres hommes se sont tournés vers les ressources formelles.

### **Services consultés**

Les ressources utilisées par les six hommes qui ont consulté étaient de différents types : des médecins et psychiatres, un orienteur, deux ressources parapubliques en toxicomanie, les Alcooliques Anonymes et le Réseau Hommes Québec. D'autres ont aussi participé à des ateliers et conférences publiques sur les relations amoureuses ou encore débuté une démarche de psychothérapie avec des psychologues, une psychoéducatrice en privé mais aussi dans les centres de consultation psychologiques de leur milieu académique. D'ailleurs, la plupart de ceux rapportent avoir fait une demande d'aide ont utilisé plus d'une ressource, souvent en combinant psychothérapie et consultation médicale ou ateliers de croissance personnelle. Parfois, ils le faisaient en parallèle mais il arrivait aussi qu'une démarche initiée avec un professionnel conduise à poursuivre par la suite dans une autre ressource. Par exemple, l'un s'est impliqué dans le Réseau Hommes Québec après avoir vu un dépliant explicatif de l'organisme dans la salle d'attente du bureau de sa psychologue, alors qu'un autre a été référé au service de consultation de son université par son médecin, qui lui suggérait de commencer une démarche d'aide avant de se tourner vers la prise d'antidépresseurs. En somme, une fois initié le processus d'aide, celui-ci attirait de nouvelles formes d'aide, comme si ces hommes y prenaient goût une fois les premières réticences passées.

### **Motifs de recours aux services d'aide**

Cinq motifs ont émergé de l'analyse des entrevues, ces motifs rejoignent les besoins et autres incitatifs identifiés par ceux qui n'avaient pas consultés. Un premier motif à faire une demande d'aide était lié à des effets secondaires de la rupture amoureuse, en fait, plusieurs consultaient non pas pour la rupture de prime abord mais pour des motifs en apparence plus acceptables mais néanmoins de réels symptômes de la rupture. Par exemple, plusieurs disent être allés voir un médecin pour leur état dépressif et pour des symptômes physiologiques, notamment des problèmes de sommeil. D'autres y allaient à la suite d'un cumul de facteurs incluant la rupture mais aussi, par exemple pour régler des problèmes de consommation : « Les idées suicidaires ont été un gros facteur dans le choix de consulter. Sous pression de ma mère j'ai accepté de rencontrer un psychiatre. Je suis allé par moi-même à deux grosses ressources parapubliques en alcoolisme et toxicomanie. Je suis allé à trois reprises aux alcooliques anonymes [...] Je suis allé à quatre-cinq rencontres en psychothérapie privée avec une psychoéducatrice » (Michel).

D'ailleurs, la présence d'idéations suicidaires apparaît comme un second motif important de recours aux services. La plupart de ceux qui ont eu de telles idées se sont dit que cela n'allait plus, qu'ils venaient de se perdre et commençaient à s'inquiéter pour leur état. Un signe clair qu'ils n'arrivaient pas à passer au travers de la rupture : « Ce n'était pas *cool* de penser à ça, tu te dis ce n'est pas normal, c'est là que je me suis dit qu'il faudrait que je rencontre un psychologue » (Jean-Pierre).

Un troisième motif relevé était le besoin d'avoir quelqu'un à qui parler et se sentir écoutés, ce qui est cohérent avec les sentiments d'isolement et de solitude rapportés par plusieurs. Ils disent qu'ils voulaient pouvoir tout dire à quelqu'un qui serait dédié à leur situation et sans être interrompu : « Je suis aussi dans un groupe du RHQ (Réseau Hommes Québec) depuis des mois. J'ai décidé de participer pour la recherche d'aide, d'oreilles, d'expériences d'autrui, la recherche de moi-même surtout. Je me suis dit plus je vais chevaucher d'avenues plus j'ai de chances de trouver les bons outils » (Samuel).

Une quatrième raison de consulter était d'aider à retrouver une motivation et à se remettre en action, mais aussi de voir quelles étaient les ressources et solutions qui s'offraient à eux. L'un explique candidement comment il voulait se « botter le cul » et qu'il est allé voir un psychologue de son milieu académique à la suggestion de sa mère pendant cinq-six

rencontres : « Je l'ai trouvé à l'université. C'était professionnel, un vrai psychologue et il m'a aidé à aller chercher le positif dans ma vie. C'était aidant parce que c'était une étape où je décidais de me botter le cul pour remonter la pente, d'arrêter de me pogner le cul. J'étais tanné de ne rien faire et j'avais eu des idées noires » (Jean-Pierre).

Une dernière raison d'aller faire une demande d'aide était d'avoir un regard extérieur qui aiderait à faire un bilan : « Mon besoin en y allant était de voir s'il y avait d'autres solutions, d'autres ressources, ce qu'il pensait de ça, si j'avais une bonne vision des choses, pour avoir un point de vue extérieur » (Denis). Plus précisément, ils voulaient le faire pour mieux comprendre leur situation, se faire valider et confirmer dans leur manière de vivre leur rupture : « Afin de mieux comprendre ce que j'avais vécu, j'ai suivi deux ateliers sur les relations amoureuses et les écueils de la vie amoureuse. Je prenais un peu d'une manière neutre tout ce qui avait à prendre pour comprendre tout ce qui avait à comprendre sur ce que j'avais vécu » (Bertrand). En fait, ces derniers voulaient se rassurer qu'ils faisaient ce qu'il fallait pour s'en sortir et qu'ils étaient normaux : « Une crise d'euphorie par bout, je suis allé consulter une psychologue, je ne trouvais pas ça normal. On était deux dans une pièce, je couchais par terre, je sortais du pavillon pour aller à mes cours, j'étais dans la rue, j'étais bien, ce n'est pas normal. Autant que j'ai eu peur de mon ex et son aventure au début autant que j'ai plus rien et wow » (Jean). En plus des motifs rapportés, ces hommes ont donné leur appréciation quant aux ressources consultées.

### **Appréciation des services consultés**

Dans l'ensemble, ceux qui ont consulté jugent positivement leur démarche et la qualité des intervenants et des services. Par exemples, cela leur a permis de se reconstruire, comme ils disent qu'ils étaient tombés très bas, ou encore les a aidés à retrouver une motivation, à occuper leur temps de manière plus productive, à moins penser et à trouver des solutions : « On a beaucoup discuté de mes questionnements sur le couple, est-ce que c'était vraiment le bonheur, est-ce que ça allait vraiment bien, est-ce que c'était la bonne... tout remettre en question et faire du ménage. Ce que j'ai le plus aimé c'est de pouvoir en parler à quelqu'un qui m'amenait des bonnes pistes de solutions » (Jean-Pierre). Un autre, qui avait consulté plusieurs services de psychothérapie, participé à des

conférences grand public et initié une démarche de croissance personnelle avec le Réseau hais surtout, c'est la rencontre d'une psychologue référée par ses parents qui l'a aidé par son approche humaine et chaleureuse, adaptée aux hommes selon lui : « Elle m'a sizé tout de suite, elle a une façon de faire qui m'a accroché. C'est une oreille confidentielle, je peux faire tous les temps dans son bureau et elle va juste être là puis m'écouter. Elle était interactive, me trouvait intéressant, riait de mes histoires, j'avais l'impression d'aller voir un de mes chums. C'était chaleureux » (Samuel).

D'autres rapportent que leur expérience avec les services d'aide a été mitigée. Certains services ont été bénéfiques et appréciés et d'autres non, par exemple, l'un d'eux ne s'y est pas senti à sa place, n'a pas aimé l'aspect trop bureaucratique de l'approche et aurait souhaité des contacts plus chaleureux. Son commentaire met en lumière l'importance pour ces hommes de se sentir accueillis :

J'ai senti que ce n'étaient pas des services pour un jeune qui développe un problème et qui veut y mettre un frein. Ensuite, je suis allé à trois reprises aux alcooliques anonymes qui font un excellent travail. J'ai aimé la proximité du monde, le côté communautaire, la chaleur. Je me sentais reçu là-dedans et je n'avais pas à remplir divers papiers et à donner mon numéro de carte d'assurance-maladie et de rentrer dans telle subvention (Michel).

Un dernier juge après coup qu'avec le peu qu'il est allé chercher auprès de la ressource consultée, il n'aurait pas eu besoin de faire cette démarche, même s'il ajoute que cela lui a fait du bien. Il explique ce constat par l'impression qu'il ne s'est pas fait dire ce dont il avait besoin d'entendre mais aussi par des expériences vécues plus jeune qui l'ont fait grandir et conduit à douter de la nécessité de se faire aider.

À la suite de l'ensemble de ces résultats sur l'adaptation à la rupture amoureuse et avant de présenter la discussion, les faits saillants sont présentés au tableau 12.

**Tableau 12. Faits saillants de l'adaptation à la rupture amoureuse.**

**Stratégies d'adaptation**

- **Affectives** : Contrôler l'expérience vécue ou la laisser-aller, voire la rechercher
- *Évitement et maîtrise des affects* : fermeture émotionnelle, évitement des sentiments ou écrasement ; coupure ou négation de l'expérience ; perception des émotions comme pas réelles et sensation de ne pas être obligé de les vivre ; les vivre en homme ; fonction de sauvegarde de soi et de son image devant un péril affectif ; mise à distance de l'intime mais surtout de la souffrance qui peut en



résulter ; émotions est une souffrance potentielle et la souffrance est elle-même une faiblesse à éviter, évitement de l'expérience d'être dénudés et s'en protéger ; se protéger de la souffrance et protéger l'ego d'avoir l'air faible comme homme ;

- *Acceptation et désir de l'expérience affective* : choisir les émotions plus positives à vivre comme la colère ; sinon consentir à l'expérience qui a sa propre autonomie ; émotions ne se contrôlent pas ; acceptation sur le coup à la suite de leçons tirées du passé ou alors à la suite d'une période de dissociation temporaire pour gérer le plus intense, ex. : coupé au début mais connecté ensuite car dépression fait dégeler les émotions ; expérience peut aussi être provoquée et recherchée ; émotions moins menaçantes et aidantes même pour avancer ; rapport différent par rapport à la détresse, elle n'est pas une atteinte à l'ego ou anormale, au contraire.
- **Cognitives** :
- *Contrôle et transformation des pensées* : endiguer flot pensées, les clarifier, arrêter de penser car pas le bon moment, trop à vifs ou alors cela ne mène à rien car rumination ; pensées vues menaçantes et improductives ; certains veulent les vivre pleinement ou alors les limiter dans le temps ; essayer d'arrêter penser directement ou se distraire en pensant autre chose ; aussi transformation des cognitions en dédramatisant ou banalisant mais aussi en trouvant un sens, voir le positif ; reprendre pouvoir sur objet et prévalence des pensées et éviter sentiment impuissance ; cela permet de transformer la rupture en expérience de renouveau, de renaissance et demande résilience donc contrôle fort de soi et de ses pensées ;
- *Rationalisation et recherche de solutions* : objectiver cognitions en les voyant comme matérielles, ce qui permet détachement et protection devant douleur, et de voir la rupture comme une équation mathématique insoluble ; trouver solution dans leur tête, résoudre problème vu comme théorique, approche rationnelle, cartésienne qui rassure face à mer incertaine d'émotions incontrôlables ; résoudre problème ou non selon le cas mais aussi autres questions posées par leur vie, notamment sur qui ils sont ; faire la part des choses et pacifier mais pas toujours aisé ; se mettre à l'écoute de soi et inventer ses repères ;
- *Autovalidation* : encouragement et validation intrinsèque sur décision prise ou motivation à aller de l'avant ; voit futur meilleur se dessiner ;
- **Pratiques** : gestes qui permettent d'être en action, d'acter ; pas facile parfois car période de passivité au début ; tous soulignent importance de se mettre en action un jour ; action sert à gérer pensées et émotions en arrêtant pensées, changer idées, sortir affects, catharsis ou s'étourdir, s'hyperoccuper pour pas ressentir ou valorisation ; facilitent expression des émotions ;
- *Changement des habitudes de vie et de l'environnement* : transformer contexte et routine, changer repères ; alimentation ; déménagement aidant ou met en vulnérabilité quoique vu aussi comme aventure ;
- *Musique, écriture et lecture* : divertir, changer idées ou ressentir pleinement affects, écouter chanson de couple pour se désensibiliser ou trouver du sens dans paroles pertinentes ; écrire pour détendre, gérer flot cognitions, faire œuvre, ou défouler pour moins sportifs ; écrire permet de mieux se comprendre ; lectures sur deuil et rupture, trouver soutien autonome ou mettre dans attitude de découverte ;
- *Jeux et création* : jeux vidéo et musique pour côté ludique, défoulement, divertissement, création comme exutoire ;
- *Sports, endorphines et purgation* : sports divers mais musculation surtout, haut lieu de masculinité ; retrouver style de vie plus sain, forme physique, perte de poids et être attirant pour futures conquêtes amoureuses ; pas consommer ; effets relaxants et bien-être des endorphines ; sublimer et purger du négatif ; gérer

- émotions et cognitions, en faisant le vide ;
- *Conduites à risque, agression et consommation* : gestes chargés émotionnellement, moins fiers car moins bien vus socialement ; conduite auto à haute vitesse, menaces envers ex et nouvel amant, agression verbale envers proches, bris d'objets ; souvent consommation drogues et alcool pour être détendus et moins inhibés donc se confier plus, se sentir en vacances, geler souffrance, éviter de penser, ne plus avoir soucis, permet sociabilité ; conscience des dérives possibles par attitude de compensation mais une des seules solutions connues, accessibles et permise socialement ;
  - *Travail et études* : moins s'impliquer au début mais beaucoup plus ensuite pour demeurer en action ; avoir contrôle et ne pas être victimes impuissantes ; gérer expérience douloureuse mais aussi voir que vie continue et lieux de valorisation ; surinvestissement pour compenser mais aussi sentir que l'on existe encore ;
  - **Relationnelles** : actualisation de l'expérience dans interactions ;
  - *Frottements avec l'ex* : ambivalence, ambiguïté et espoir à liquider pour débiter deuil ; contacts directs ou non avec ex sont délicats mais désir comprendre motifs rupture et effet cathartique ; couper ponts pour se protéger ou pas espoir ; bon lien maintenu pour certains ;
  - *Fréquentations et relations béquilles* : réimpliquer tout de suite pour passer autre chose mais béquille, éponge ; demeurer seuls car pas prêts et pas envie de fuite en avant mais ensuite vagues fréquentations transitoires et nouvelle union ;
  - *Retour vers soi et ouverture sur le monde* : d'abord s'isoler et se replier sur eux devant intensité affective, pour mieux la vivre et ne pas être dépossédés de leur expérience ; ensuite prendre soin d'eux, se retrouver, s'améliorer comme hommes ; ensuite se relier pour se retrouver entre hommes dans l'action, miser sur activités entre amis, trouver soutien, combler besoin affectif et se sentir aimés autrement ; aide aussi à oublier, moins penser, changer idées, ne plus ruminer et retrouver plaisir ; gérer affects ; s'occuper de soi mais aussi des autres aide à se soigner et se sentir hommes ;

#### **Rapport à la demande et aux services d'aide**

- **Connaissance des services** : peu de connaissance, encore moins services pour hommes mais savent comment les trouver ; connaissance des services publics ;
- **Perception de la demande et des services d'aide** : regard paradoxal, existence des services et acceptable socialement mais moi pas besoin, plus fort que ça ; services vus positivement mais pas pour jeunes hommes en rupture ; demande d'aide est menaçante car peut déposséder de l'expérience, peut les perdre, perdre maîtrise et pouvoir sur expérience ; démarche impersonnelle appréciée ou non selon qu'elle permet liberté de parole mais l'autre ne les connaît pas ; ne pas consulter est manifestation de sa force alors que consulter est faiblesse ; 6/24 ont eu recours aux services ; réticence même pour ceux en intervention, complexe de l'intervenant et peur du manque de confidentialité ou orgueil et honte ;
- **Consultation des services et motifs** :
- Non consultation mais aide autour d'eux ;
- *Motifs de non consultation* : être bien entourés et soutien disponible donc pas besoin de plus ; manque accessibilité et disponibilité des services et des professionnels en raison moyens financiers, horaire ou services ne répondants pas aux besoins ; situation pas assez grave ou pas dans gênes ; impersonnel et confidentialité ; orgueil de l'intervenant ; garder contrôle de son expérience, capables seuls et consulter est honteux pour hommes ;

- *Incitifs à la demande d'aide* : aucune raison possible ; si pas intervenant ; si seuls ou isolés ; si situation plus difficile ou ne progresse pas ; si personne de confiance ou service va vers eux ;
- *Besoins et aide potentielle des services* : améliorer état général ; accélérer processus ; se défouler en ménageant amis ; occasion de voir quelqu'un pour parler, être encouragé, écouté et qui fait avancer réflexion ; auraient pu être validés et confirmés de manière neutre dans leur expérience ; avoir repères, être guidés ;
- *Services consultés* : multiples, une fois la demande initiée un service en attire un autre ; publics mais surtout psychothérapie privée ; croissance ou thérapie ;
- *Motifs de recours aux services d'aide* : consultation sous pression ou recommandations de proches, pour problèmes connexes à la rupture, consommation ou symptômes physiques ; idées suicidaires ; besoin parler et être écoutés ; trouver motivation et remise en action ; avoir point de vue extérieur et aide à faire le point, se comprendre, être validés, être confirmés et normalité ;
- *Appréciation des services consultés* : jugement positif de la démarche, des ressources et des intervenants ; se reconstruire, remonter rapidement, trouver motivation, moins penser, faire ménage, avoir écoute et solutions, évoluer personnellement ; apprécie approche humaine et chaleureuse, adaptée aux hommes ; certains services moins appréciés comme les publics car se sentir comme un numéro et ne pas se sentir accueillis, non jugés et pas trop conseillés ;



## **7.2 DISCUSSION**

Ce chapitre vise à répondre à la seconde question de recherche : comment les jeunes hommes s'adaptent-ils à la rupture amoureuse ? Deux dimensions ont été présentées dans la section sur les résultats, soit les stratégies d'adaptation et le rapport à la demande et aux services d'aide. Comme on peut le constater, l'ensemble de l'adaptation apparaît lié à l'expérience vécue, ces hommes rapportant différentes stratégies pour vivre au mieux les dimensions rencontrées. Néanmoins, la distinction entre expérience et adaptation est fine et parfois floue et il n'est pas aisé, voire parfois impossible, de départager clairement ce qui relève d'un comportement manifestant une expérience intime (ex. : pleurer quand on a de la peine) de stratégies mises en place pour s'adapter. Cela pose les difficultés de saisir les stratégies déployées tant dans leur fonction que dans leur intentionnalité.

Effectivement, différentes fonctions traversent les stratégies, notamment celle de la maîtrise de l'expérience vécue mais aussi celle de laisser libre cours à ce qui se passe pour chacun de ces hommes. De même, ils se sont davantage adaptés dans la mentalisation, l'action et la relation. Enfin, on constate également un rapport plutôt ambigu avec la demande et les services d'aide et la présence de plusieurs facteurs facilitants ou non l'expérience. Ces dimensions seront abordées dans l'ordre.

### **7.2.1 Intentionnalité et fonctions de l'action**

L'enjeu se pose de présenter les stratégies d'adaptation selon les médiums utilisés, les gestes adoptés, ou selon les intentions et fonctions dont elles apparaissent investies. Par souci de clarté et de simplicité, un choix a été fait dans la section sur les résultats de les présenter par leur manifestation concrète, par les gestes posés, qu'ils soient mentaux, affectifs ou pratiques, et non par leur fonction. D'ailleurs, cette division se distingue de celle proposée par certains auteurs dont Martin et Doka et leur modèle qui est utilisé ici. Ces derniers identifient les stratégies cognitives, affectives, comportementales et spirituelles (Martin et Doka, 2000). Si ces dimensions sont intéressantes, la distinction entre les stratégies cognitives et spirituelles est plutôt mince car l'axe spirituel implique, selon eux, l'apparition de changements sur le plan des croyances, ce qui peut aussi être associé à l'axe cognitif. En ce sens, ces deux types de stratégies ont été mis ici sous

l'appellation de cognitive et d'autres aspects d'ordre spirituel sont présentés dans le chapitre sur le sens. La critique principale que l'on peut faire à ce modèle est de choisir de nommer « comportemental » un des axes. Toutes les stratégies relevées semblaient impliquer un comportement, qu'il soit visible ou non. Ainsi, les stratégies affectives et cognitives impliquent des gestes, mais ils sont intérieurs, par exemple, un recadrage cognitif peut être vu comme un geste mental. En ce sens, la configuration proposée ici parle plutôt de stratégies affectives, cognitives, pratiques et relationnelles. Sont inclus sous l'appellation pratique, tous comportements visant une mise en action extérieure. De même, on souhaite dépasser le caractère psychologisant du modèle de Martin et Doka (2000) en ayant inclus une stratégie d'échange social, appelée stratégie relationnelle.

L'ensemble des stratégies se compose d'intentions visant à combler différents besoins, par exemple de diminuer la douleur ressentie. Ces stratégies sont porteuses d'autant de fonctions différentes qui se recoupent et s'entremêlent. Aussi, elles ne sont pas toujours du même ordre que les dimensions qu'elles serviraient à gérer, par exemple, des stratégies cognitives peuvent servir à mieux vivre l'expérience affective, un des participants essayant notamment de moins penser à la rupture pour moins ressentir sa tristesse. C'est pourquoi la présentation des résultats a été faite selon la nature même des stratégies, soit affectives, cognitives, pratiques et relationnelles. Par exemple, les stratégies affectives concernent tous les moyens émotionnels utilisés pour gérer l'ensemble de l'expérience et pas seulement les affects. De la même manière, l'expérience affective ne se vit pas selon des stratégies affectives uniquement, la globalité des dimensions se vit de manière transversale pour l'ensemble des stratégies déployées. En ce sens, un même comportement peut viser plusieurs objectifs alors qu'un même objectif peut être atteint par des actions diverses. Par exemple, un participant peut consommer de l'alcool pour arrêter de penser, se relaxer, éliminer la peine qu'il sent. De même, l'intention de se couper de ses cognitions peut s'atteindre par le sport, le travail ou un effort conscient d'arrêter de penser. Plus encore, un même élément de sens peut s'avérer une intention pour l'un et une stratégie pour l'autre. Par exemple, se dissocier de ses affects peut être une stratégie affective visant à se mettre à distance de soi mais aussi un objectif qui se réalise en consommant de l'alcool.

Ces éléments posent dans ce projet l'épineuse question de l'intentionnalité de l'action. Ainsi, les comportements initiaux abordés dans la section sur les premiers moments de

rupture (expérience initiale) sont davantage des réactions que de réelles stratégies d'adaptation, l'intentionnalité étant moins évidente, même après coup. On pourrait les qualifier de stratégies initiales ou pré-conscientes. De leur côté, les comportements ultérieurs, qui émergent au fil du processus de rupture, semblent davantage conscients et intentionnels, ou du moins, ont une fonction identifiable rétrospectivement. Évidemment, il n'est pas non plus toujours aisé d'avoir accès aux intentions réelles derrière les gestes posés. La plupart du temps, les participants ne saisissent la portée de leurs actions que rétrospectivement, notamment durant l'entrevue, comme si les résultats obtenus deviennent des révélateurs de fonctions plus ou moins intentionnelles et conscientes mais à d'autres moments, les gestes posés demeurent mystérieux.

Enfin, peu d'études se sont intéressées aux stratégies d'adaptation des hommes en rupture et à leurs fonctions. L'une d'elle, de Dulac (1998) identifie quatre postures adoptées par des pères séparés pour mieux vivre leurs transitions familiales : l'esquive, le retrait social, la résistance et la résignation. L'esquive réfère à une forme d'évitement des problèmes (ex. : couper contacts avec les enfants) ; le retrait social s'inscrit dans la foulée de poser des gestes visant à se replier sur soi pour ne pas vivre la souffrance (ex. : suicide, homicide, consommation d'alcool et de drogues) ; la résistance vise une forme de contrôle de la situation de manière active ou passive (ex. : revendication pour les droits de garde des enfants) ; et, finalement, la résignation peut aussi être active ou passive, et concerne l'abandon ou l'acceptation de son contexte (ex. : indifférence, laisser-faire). Ces fonctions ont aussi émergé dans l'étude présente. Cependant, leur présentation, dans les écrits scientifiques, semble ne se concentrer que sur une vision plutôt négative des agirs masculins. En ce sens, trois fonctions principales, associées à celles de Dulac (1998) sont présentées ici, puisqu'elles traversent l'ensemble des modes adaptatifs identifiés.

### **7.2.2 Fonctions des stratégies d'adaptation : régulation de l'expérience**

Les trois fonctions principales qui ont émergé de l'analyse concernent la régulation ou non de l'expérience vécue et particulièrement des affects, cognitions et symptômes physiologiques perçus. La première est celle de la maîtrise de l'expérience, suivie de sa négation et enfin du consentement à celle-ci.

### **7.2.2.1 Maîtrise et contrôle**

La plupart des hommes rencontrés semblent s'être inscrits dans une perspective de maîtriser leur l'expérience. Cela peut se comprendre par le fait qu'ils souhaitaient reprendre du pouvoir et le contrôle de leur vie, perdus, selon leurs propos, en se faisant laisser. Cet effort de maîtrise avait pour fonction de contrer leur sentiment d'impuissance, ce qui apparaissait les aider à moins se sentir démunis devant l'expérience d'être à fleur de peau, de mise à nu qui les habitait, selon certains, et la vulnérabilité qui y était associée. Différentes configurations de cette maîtrise ont été observables.

D'abord, en lien avec la stratégie d'esquive soulignée par Dulac, plusieurs des participants disent qu'ils savaient qu'ils ne pouvaient pas se soustraire totalement à ce qui leur arrivait mais arrivaient à en éviter une bonne partie, du moins celle qui était souffrante. Ainsi, plusieurs expliquent que devant la présence de sentiments et de pensées au sujet de la rupture, ils essayaient de se distraire, ils pensaient à autre chose, se concentraient sur toute autre source d'intérêt, que cela concerne leurs occupations ou loisirs. Cela était le cas de ceux qui disaient s'hyperoccuper, comme ce jeune homme, qui en plus de travailler et d'étudier à temps plein, s'était mis à suivre des cours de musique et s'était inscrit dans plusieurs activités sportives. En ce sens, ils essayaient de combler les moments libres afin d'éviter les occasions de se retrouver seuls à penser à leur ex. Pour certains, comme on l'a vu, cela revenait à s'étourdir dans l'action. De même, la consommation d'alcool et de drogues servait les mêmes fin d'amenuiser l'expérience émergente. En quelque sorte, ces stratégies étaient une forme de dissociation partielle, en regard de leur rupture.

Ensuite, pour d'autres, cette maîtrise de l'expérience s'inscrivait moins dans l'évitement mais plutôt dans une résistance symbolique, ce qui rejoint également une stratégie identifiée par Dulac (1998). Encore ici, contrôler la prévalence et l'objet des affects et pensées était une manière de pas pas se sentir assujettis et impuissants dans leur vie. Cependant, ils n'essayaient plus d'éviter de vivre ce qu'ils se devaient de vivre, comme l'explique l'un d'eux, mais plutôt d'en gérer l'intensité. Un autre illustre ceci en disant qu'il voyait cela comme un diachylon et que, si certains préfèrent l'arracher d'un coup, lui aimait mieux l'enlever doucement pour répartir une douleur moins intense mais plus longue. Ils rapportaient avoir des pensées et des sentiments mais ne voulaient pas s'y investir pleinement, au risque de s'y perdre, ce qui apparaissait prendre la forme d'une



dépersonnalisation de l'intime. Par exemple, cet homme qui dit qu'il pouvait décider d'avoir ou non des émotions, que cela n'avait rien de concret. D'ailleurs, ce dernier parlait à la seconde personne du singulier tout au long de l'entrevue, au « tu ». Quand cela lui a été reflété, il a avoué que cela lui permettait d'envisager son expérience comme si elle était celle d'une autre personne ou comme un film ou un livre qu'il regarderait. Plusieurs ont d'ailleurs adopté une approche narrative ou autobiographique de leur rupture afin d'avoir du recul sur la situation et être moins chargé affectivement. Cette approche semblait les renseigner sur leur état, par exemple, l'un explique comment il s'écrivait des lettres personnalisées et voyait comment il se sentait quand il se relisait. D'autres manières d'endiguer le flot de leurs pensées et émotions étaient d'envisager celles-ci comme des problèmes théoriques à résoudre. Par exemple, l'un disait qu'il se sentait devant une équation insoluble mais qu'il y travaillait tout de même. D'ailleurs, la rationalisation était très forte pour la plupart, ils cherchaient des solutions dans leur tête, jonglaient avec les pous et les contres, essayaient de départager ce qui leur appartenait. Si pour certains, cette quête de solutions semble s'être avérée déprimante, elle a servi aussi à se maintenir en action, en contrôle et leur a procuré des éclairages nouveaux sur la situation.

Par la suite, dans la foulée de la rationalisation, la maîtrise de l'expérience prenait des airs de recadrage cognitif, par exemple, ils réinterprétaient rétrospectivement leur relation, par exemple en la voyant non plus de manière idéalisée mais plus réaliste avec ses hauts et ses bas. Pour certains, ces hommes qui se disent résilients, ce recadrage permettait de transformer une expérience d'échec en une autre de croissance et de renouveau, par exemple, ils voyaient positif de se retrouver seuls et avaient l'impression de retrouver une liberté mais aussi la chance de vivre une relation plus épanouie dans le futur. Cependant, il n'est pas toujours aisé de savoir s'ils vivaient réellement cette renaissance ou s'ils avaient un biais optimiste devant leur situation, surtout pour ceux qui en étaient aux balbutiements de leur rupture. En effet, ceux qui avaient passé plusieurs mois de rupture étaient davantage au clair avec où ils en étaient et tiraient des leçons quant à leur vie amoureuse et d'homme, alors que ceux qui étaient en tout début de parcours apparaissaient plutôt candides et en train d'émettre ce qu'ils souhaiteraient vivre plutôt que ce qui était réellement vécu à ce moment. Cette question du biais positif chez les

hommes est bien documentée (Tremblay, Cloutier, Antil, Bergeron, et Lapointe-Goupil, 2006). Un exemple similaire est cet homme qui dit qu'il aimait se convaincre qu'il gérait bien la peine qu'il vivait et essayait de se convaincre pour mieux convaincre les autres.

Enfin, dans la foulée d'un contrôle positif, un dernier axe de maîtrise de l'expérience, moins relevé, apparaît s'inscrire dans une volonté non plus d'évitement mais d'approfondissement de l'intime. Ainsi, des hommes disent qu'ils voulaient aller au bout de ce qu'ils vivaient car ils ne voulaient pas refouler leur expérience, se disant que celle-ci allait les rattraper tôt ou tard. Ils s'évertuaient à vivre pleinement ce qui les habitait, pensées comme émotions, par exemple, ils se laissaient penser et ressentir et en parlaient à leur proches. Souvent ce sont eux aussi qui allaient consulter les ressources d'aide professionnelle. Selon leurs dires, ils adoptaient une attitude marginale lorsqu'ils se comparaient avec leurs amis. Plus encore, quelques-uns décrivent qu'ils ne refoulaient pas l'expérience mais qu'ils la recherchaient, par exemple, plus d'un expliquent qu'ils induisaient des contextes qui les feraient se rappeler des souvenirs de l'ancienne relation, des albums photos ou des compilations de chanson d'amour notamment, et que cela les aidait à se laisser aller, à pleurer, crier, etc. Il faut spécifier par contre que certaines dimensions de l'expérience étaient plus faciles à accepter que d'autres, par exemple certaines émotions. On a vu dans comment la colère apparaissait plus confortable que la peine, puisque acceptable socialement pour un homme en rupture.

#### **7.2.2.2 Négation et déni**

Le second mode de régulation de l'expérience identifié a été de faire comme si rien ne s'était passé, un nombre plus restreint d'hommes l'ont adopté. Vus de l'extérieur, ceux-ci disent qu'ils ne présentaient pas l'image d'être touchés par la rupture, comme s'ils y étaient indifférents, d'ailleurs leurs proches n'ont souvent pas su d'emblée qu'ils n'étaient plus en couple. Plusieurs expliquent comment ils avaient opéré une fermeture émotionnelle complète, une forme d'abréaction courante dans le vécu des deuils (Lévesque, 2005). Ils rapportent qu'ils s'étaient, dès les débuts, coupés de leur expérience et donc d'une partie d'eux-mêmes. Ils fonctionnaient pendant une plus longue période comme des robots, ils réussissaient à travailler et étudier mais rien de nouveau ne pouvait s'ajouter dans leur vie. Ainsi, ils ne ressentaient que peu, voire, selon eux, aucune émotion et ne pensaient pas à la séparation. Cela ne faisait pas partie de leur vie ou tout au plus la rupture prenait-elle des airs d'expérience banale.

Cela rejoint la stratégie de retrait social énoncée par Dulac (1998). En fait, ce retrait était à la fois social, par une non représentation de l'expérience face au monde, mais plus encore, intime car c'est d'abord de leur vie et de leurs sensations qu'ils se retiraient, se coupaient. Cela est cohérent avec la triple dissociation masculine (Tremblay et L'heureux, 2010) qui implique que les hommes seraient susceptibles de se mettre à distance de tout ce qui se rapproche de l'expérience intime, par exemple, il pouvait s'agir de la dissociation en regard des sentiments vécus mais aussi de celles de leurs perceptions corporelles et de l'intimité entre hommes. Cela se remarque d'ailleurs dans la manière dont certains disent, après coup, qu'ils ne savent pas comment ils se sentaient durant leur rupture, ils n'en ont pas souvenir puisqu'ils étaient peu présents à eux. Par exemple, l'un explique qu'il ne savait pas s'il était fatigué, s'il dormait bien ou à quoi il pensait. La mise à distance de l'intimité entre hommes se remarque aussi chez ces participants qui voyaient leurs amis et collègues de travail mais n'abordaient jamais ce qu'ils vivaient et encore moins les parts plus difficiles de leur rupture. En somme, certains opéraient une coupure, une dissociation en soi et une fermeture généralisée, ce qui les conduisait à nier leur expérience et à se prémunir de toute possibilité de la vivre. D'autres décrivent qu'ils percevaient leur expérience mais l'écrasaient pour la faire disparaître. Ils expliquent comment cela ne leur a pas été profitable, leurs sentiments finissaient par les rattraper et ils devaient gérer de nouveau des dimensions de leur rupture non « réglées ».

### **7.2.2.3 Consentement et acceptation**

Une troisième fonction, plus rare, pour réguler l'expérience pourrait être qualifiée de posture d'acceptation et de consentement. Cela est encore ici cohérent avec les stratégies mentionnées par Dulac (1998), dont celle de résignation, quoiqu'elle apparaisse ici plus positive. Les hommes qui s'y sont inscrits n'ont souvent pas essayé de se dissocier ou de contrôler l'expérience car ils rapportent qu'ils n'en avaient pas les capacités, la force et la motivation ou que la rupture était trop intense. Plus encore, pour eux, l'expérience devait se vivre telle qu'elle se présentait car elle était incontournable et nécessaire pour leur vie et ils apparaissaient avoir un rapport distinct avec leur état d'être. Ils expliquent qu'on ne peut contrôler les émotions et les pensées. Ils décrivent que les émotions sont importantes

et incontournables et qu'il vaut mieux se laisser-faire que d'y résister, une résistance impliquant le risque d'entrer en lutte contre soi-même.

Ces hommes voyaient dans la rupture une expérience qui les dépasse, par exemple, ils disent que l'expérience va se vivre qu'ils le veulent ou non, qu'ils n'y peuvent que peu. Si cela peut apparaître comme une attitude de résignation ou de passivité, ces derniers attribuent à l'expérience une forme d'autonomie et d'intelligence propre, comme si elle n'était plus une équation à résoudre mais plutôt un problème qui se manifeste pour les aider à évoluer ou résoudre certains de leurs nœuds personnels. Par exemple, certains racontent que la rupture les a forcé à apprendre à être moins dépendants affectifs et fusionnels en relation. Pour plusieurs, ces nœuds ne se sont pas dénoués complètement par la rupture et ont plutôt pris l'apparence de projets de travail sur soi. Encore ici, l'un qui se qualifie de dépendant affectif, explique que la rupture lui a fait voir qu'il peine à être bien lorsqu'il est seul et que de le demeurer pendant un temps lui ferait assurément du bien, même si cela ne serait pas confortable. Néanmoins, il ne s'est pas attaqué à ce projet puisqu'il est retourné rapidement en couple aussitôt séparé.

En somme, ces hommes croyaient qu'ils ne pouvaient qu'essayer de mieux vivre la rupture, que cela est le mieux qu'il peuvent faire pour le moment, par exemple, en étant vigilants quant aux conditions à créer pour mieux la vivre. Ils essayaient ainsi de vivre la rupture en cohérence avec qui ils sont, en demeurant entourés, en s'assurant d'être soutenus mais aussi en évitant de poser des gestes qu'ils pourraient regretter ou qui pourraient leur nuire. À titre d'exemple, l'un d'eux, qui peinait à gérer le flot d'émotions et de pensées, raconte qu'il se forçait à bien manger et à ne pas boire, des comportements l'aidant à demeurer dans de bonnes conditions. Un autre, au passé de toxicomane, dit que c'était sa première peine d'amour à jeun et que cela lui permettait de la vivre entièrement et en toute conscience. On peut comprendre que cette acceptation et ce consentement à l'expérience n'est pas seulement une forme de résignation passive, mais aussi la manifestation d'un rapport à soi et au monde. Pour ces hommes, c'est comme si certaines situations de vie sont essentielles et qu'on ne peut faire sans, qu'il est simplement important d'en tirer le maximum d'apprentissages.

### **7.2.3 Modalités de l'adaptation : mentalisation, action et relations**

Dans la mesure où l'expérience affective, cognitive et physiologique est gérée dans des

efforts de régulation variables selon le cas, celle-ci se fait essentiellement à l'aide de modalités adaptatives distinctes de mentalisation, de mise en action et de relations.

### **7.2.3.1 Mentalisation**

Une première modalité d'adaptation, d'ailleurs la plus rapportée par les répondants, était la mentalisation. En effet, l'adaptation chez ces derniers était d'abord une question rationnelle et ce, même s'ils rapportent des moyens d'expression des émotions. Ainsi, cette approche cathartique était présente chez l'ensemble mais apparaissait pour la plupart comme une modalité secondaire et non centrale dans le processus, mis à part les hommes plus romantiques ou qui se disent proches de leurs émotions, assez peu nombreux somme toute. Ainsi, les stratégies cognitives, la mentalisation, semblaient privilégiées. Cela ressort des propos des participants, par exemple, par la présence d'un discours narratif sur leur rupture, ils se parlaient, s'écrivaient, se réfléchissaient constamment pour essayer de répondre aux questions posées par la rupture, d'y trouver des solutions et d'y donner un sens qui pourrait s'inscrire dans une suite logique de leur vie intime, amoureuse et d'hommes.

À cet égard, certains ont adopté des postures plus moralisatrices à partir de leur représentation de ce qu'on attendait d'eux comme hommes, ils étaient dans une attitude de jugement sur eux et d'efforts de se conformer, au risque de se déprécier en regard de ce qu'ils n'étaient pas en mesure de faire, par exemple d'être moins affectés émotionnellement. Pour d'autres, cette posture était moins inscrite dans une réflexion morale mais plutôt réflexive, c'est-à-dire qu'ils utilisaient davantage un regard « méta » à partir duquel ils essayaient de se voir en train de penser, ressentir et agir. Par exemple, si certains disent qu'ils s'évaluaient coupables d'avoir laissé l'autre, d'autres se concentraient sur la prise de conscience de ce regard coupable et dénigrant sur soi. Cela leur faisait dire qu'ils étaient trop durs envers eux-mêmes, notamment. Cette position réflexive leur permettait de se tenir au courant de leur état et de modifier leurs stratégies en conséquence, ici, en essayant d'être davantage compatissants à leur endroit.

Dans cette perspective de mentalisation, un bon nombre d'hommes rapportent qu'ils

faisaient confiance à leur force mentale qui permettait de passer au travers la rupture avec le moins de heurts possibles. Ils ne semblaient pas douter, en majorité, qu'ils accèderaient de nouveau et dans un temps souvent restreint, à une forme de bonheur retrouvé. On a vu à cet effet dans les résultats que plusieurs rapportaient un discours plutôt « autovalidant » quant à leur rupture, par exemple, ils s'encourageaient et se motivaient. Cette forme de rationalisation, comme l'ensemble des gestes mentaux, affectifs et donc plus intérieurs, s'incarnaient dans la majorité des situations dans une mise en action concrète.

### **7.2.3.2 Mise en action**

La seconde modalité remarquée quant à l'adaptation est une mise en action à l'aide de stratégies pratiques. Celle-ci aidait ces hommes à contrer leur sentiment d'impuissance mais aussi à se maintenir dans un mouvement évolutif qui leur envoyait une image de progression dans leur processus. Cela apparaissait particulièrement recherché chez ceux qui avaient vécu des épisodes de déprime et de dépression, et qui disent avoir peiné à retrouver une motivation à fonctionner au quotidien. Du même souffle, cela aidait à contrer la honte, à retrouver une estime d'eux-mêmes et à se retrouver comme hommes. Plus encore, la majorité rapportent que l'action était une manière d'exprimer leurs sentiments, par exemple, un investissement accru dans le sport aidait à liquider leur charge affective, certains disent même à la sublimer. Cela est cohérent avec les connaissances dans le domaine qui soulignent que les affects sont gérés dans l'action et moins dans le partage verbal et affectif chez bien des hommes (Dulac, 2003; Tremblay et L'heureux, 2010).

Pour demeurer actifs, différentes modalités étaient mises en œuvre selon ces hommes, par exemple, ils travaillaient et étudiaient plus. Cela était d'autant plus vrai pour ceux qui avaient l'impression d'avoir tout perdu, qu'il ne leur restait que leur utilité sociale. Certains changeaient leurs habitudes de vie, par exemple en déménageant. Pour d'autres, la mise en action se faisait dans un esprit ludique, ils jouaient de la musique, à des jeux vidéos ou écoutaient musique et films, ce qui leur permettait de s'amuser tout en se changeant les idées avec des amis. De même, l'ensemble adoptait des pratiques corporelles qu'ils voulaient à la fois saines mais qui pouvaient aussi s'avérer à risque. D'abord, ils faisaient du sport souvent de manière intense et parfois extrême pour remplacer la douleur psychique par une douleur physique, comme le disaient quelques-uns. Cela les aidait à se défouler, à se purger de leurs démons selon l'un. À ce titre, les salles de musculation étaient des lieux recherchés car les poids et haltères permettaient de se défouler et

sublimier leurs affects mais aussi de sculpter leur corps dans une volonté avouée de se sentir davantage hommes et séduisants pour de futures conquêtes amoureuses.

Certains nommaient aussi comment les hormones secrétées alors, comme les endorphines, les apaisaient. Ces pratiques étaient envisagées plus saines que celles de consommation d'alcool, de drogues et autres conduites à risque qui étaient aussi présentes. Enfin, un troisième axe est lié à cette mise en action, soit la mise en relation.

### **7.2.3.3 Relations**

Selon les propos des participants, le plus dur dans la rupture était de la vivre seuls. En ce sens, il n'est pas surprenant de voir que la plupart recherchaient lieux et occasions de se relier à leurs proches, amis, familles, collègues de travail et de loisirs. Cela leur permettait de contrer cette solitude et facilitait l'actualisation de leur expérience et de leur être. En matière de relations, celles avec l'ex constituaient une zone sensible, à la fois soutenantes lorsque le lien était bienfaiteur et permettait de pacifier leurs sentiments et pensées envers l'autre mais cela n'était pas le cas de la majorité pour qui le maintien de ces liens ne pouvait se faire d'emblée et passait par une période de coupure ou de mise à distance. La plupart de ces hommes coupait ainsi tous contacts car ils disent qu'ils rappelaient les pertes subies et ravivait souffrance et sentiment de vulnérabilité.

Ensuite, la plupart des hommes rapportent qu'ils ne voulaient pas se réengager dans une union tout de suite car ils ne se sentaient pas prêts, ils pensaient encore à l'ex ou se vivaient perdus dans leur désir amoureux. Par contre, certains disent s'être investis rapidement dans de nouvelles fréquentations, les plus souvent dénuées d'intérêt amoureux et d'engagement, une attitude cohérente avec le mythe, rapporté par quelques-uns, que l'homme séparé serait « courailleur ». En fait, il s'agit bien ici d'un mythe, du moins dans ce projet, puisque les quelques hommes pour qui cela a été le cas disent que, s'ils ont apprécié le défoulement et la frénésie des débuts, ils ont ressenti un malaise devant ces fréquentations qu'ils qualifiaient de relation éponge, béquille, de remplacement, et qu'ils voulaient finalement éviter après y avoir goûtées. Par ailleurs, le réengagement amoureux se trouvait aussi ralenti en se rappelant que la plupart des

hommes ont traversé des moments de baisse de libido au cours desquels ils ne voulaient pas de relations, ni de sexualité et n'avaient plus de désir.

La dimension relationnelle de l'adaptation se vivait ensuite avec l'entourage immédiat et on voit deux tendances distinctes, d'abord une forme de repli sur soi permettant de vivre seul et à l'abri du regard d'autrui les périodes plus sombres, et ensuite une ouverture sur le monde. En premier lieu, ces hommes disent qu'ils recherchaient la présence de leurs amis et de leur familles. Ainsi, les « amis de gars » étaient souhaités puisqu'ils les aidaient à renouer avec l'homme en eux, par exemple, en faisant des activités « viriles », comme ce participant qui jouait au hockey et se tirait avec ses amis. Ensuite, les « amies de filles » étaient parfois désirées parce qu'elles invitaient à la confiance, sans pour autant menacer l'image d'homme fort et en contrôle qu'ils souhaitaient avoir d'eux-mêmes. Enfin, la mère était une actrice hautement présente dans le processus de rupture pour bon nombre qui disent, par exemple qu'elle représentait la figure originelle de l'amour féminin mais était aussi la personne qui les connaissait, les écoutait et les comprenait le mieux. Ces relations sociales accrues semblaient aussi les aider à gérer les cognitions et les affects qui les habitaient, quoique bien de ces hommes ont investi leur réseau social sans pour autant y partager leur expérience intime, dont leurs affects. D'ailleurs, au-delà du soutien social sollicité, l'essentiel pour ces hommes était de sentir qu'il y avait du soutien disponible et, au besoin, qu'ils pouvaient en profiter. D'une certaine manière, cela était une sorte de protection symbolique, un filet de sécurité psychique inscrit dans la réponse sociale. Plus encore, certains utilisaient peu leur réseau pour être eux-mêmes soutenus mais, au contraire, disaient se soigner en prenant soin de leurs proches, par exemple, l'un d'eux s'occupait de la maison et de ses amies de filles, ce qui lui confirmait être l'« homme de la maison », palliant à ce même rôle, considéré perdu lors de la rupture.

En somme, ces analyses sur les fonctions et les modalités des stratégies d'adaptation répondent à la question de savoir comment ces jeunes hommes s'adaptent à la rupture. Ils semblent le faire donc dans la négation de leur expérience mais surtout sa maîtrise et, parfois, dans une forme de consentement. Cela se fait tout particulièrement par des stratégies de mentalisation, de mise en action et dans les relations. L'ensemble est concordant avec les écrits scientifiques sur la question. Que l'on pense aux similitudes avec les stratégies identifiées de Dulac (1998), quoique dans une perspective plus positive et salutogène, essentielle dans la compréhension des réalités masculines qui, trop



souvent, se fait largement dans un esprit critique (Macdonald, 2005). Tout est dans la manière... Ces résultats et analyses sont aussi cohérents avec les écrits dans lesquels l'expression des émotions chez les hommes est rapportée être faible, alors que la compréhension, la résolution de problèmes et la mise en action prévalent (Baum, 2003, 2004; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Doka et Martin, 2001; Dulac, 1996, 1998, 2001). Malgré cela, on constate que, au contraire de ce projet, ces études semblent en dire peu sur les stratégies de gestion affective et relationnelle des hommes.

#### **7.2.4 Rapport paradoxal à l'aide**

Les résultats présentés tendent à démontrer que les hommes rencontrés avaient un rapport paradoxal à la demande et aux services d'aide, entre progressiste et conversateur. À l'instar d'autres études (Tremblay et al., 2006), la majorité connaissait très peu les services d'aide, ils savaient que des ressources existaient, comme celles du réseau public ou encore des lignes d'écoute mais peu réussissaient à en identifier hormis le CLSC, l'hôpital ou les lignes « 1-800 ». Néanmoins, ils disent que ce n'est pas leur manque de connaissances qui les a conduit à peu consulter. Pourtant, ils entretenaient devant la demande d'aide une vision paradoxale qui trahit justement un manque de connaissance.

Ainsi, pour plusieurs, les services étaient disponibles plus qu'auparavant, et tout autant efficaces et acceptables pour les hommes mais ils disent que, malgré cette apparente ouverture, ils ne sentaient pas qu'ils en avaient besoin. Cela peut se comprendre par le fait que certains avaient le soutien nécessaire mais à d'autres moments, cela concernait leur perception que les services étaient impersonnels, à risque de les déposséder de leur expérience et pouvaient les juger. Certains disent que leur situation n'était pas assez grave pour justifier une demande d'aide, par exemple cet homme qui ne voyait pas comment un jeune homme en rupture cadrait dans des ressources d'aide qu'il associe aux pères divorcés en crise. D'autres hommes, moins nombreux, voyaient la demande d'aide comme une faiblesse avérée, une honte et ils disent croire que cela est pour les hommes qui ne sont pas assez forts pour passer au travers seuls. Ces différentes raisons aident à comprendre pourquoi seuls six des 24 participants ont eu recours aux services. Il faut ajouter également des motifs comme le manque de disponibilité de leur part ou

d'accessibilité des services, le manque de moyens financiers ou encore l'orgueil d'être intervenant. Pour ceux qui n'ont pas consulté, peu d'incitatifs auraient pu les y pousser mais ils identifient néanmoins le fait d'avoir été moins bien entourés, si leur situation avait stagnée, régressée ou si les services et professionnels avaient été davantage proactifs et se montraient plus disponibles et attractifs pour de jeunes hommes.

Fait intéressant, pour ceux qui ont eu recours à l'aide, un service semblait en attirer un autre, la plupart ayant consulté plus d'une ressource à la fois. Ces ressources étaient parfois publiques mais la plupart ont consultés en psychothérapie privée ou ont participé à des groupes de soutien ou des ateliers de croissance personnelle. Ces hommes disent qu'ils étaient ouverts à l'expérience de la demande d'aide et que cela n'a pas été difficile. Souvent un proche les a poussés à consulter ou sinon, ils l'ont fait en étant confrontés à la gravité de leur situation (ex. : idées suicidaires) ou pour des problèmes connexes à la rupture (ex. : insomnies, consommation d'alcool). Ces derniers ont apprécié l'aide reçue dans la plupart des cas, notamment en raison de l'approche chaleureuse de ces groupes ou des intervenants rencontrés. Ils avaient l'impression que la démarche proposée était adaptée aux hommes. D'autres ont moins aimé, surtout parce qu'ils se sont sentis jugés et mal accueillis, par exemple, traités comme des numéros.

En somme, on constate un paradoxe, entre concevoir la demande et les services d'aide comme une alternative acceptable pour les hommes, et se dire que cela n'était pas pour eux, qu'ils n'en avaient pas besoin. Cela témoigne encore d'un biais optimiste, une tendance à surévaluer leurs capacités et d'un désir de préserver une image d'homme fort et indépendant, loin de la honte associée à la demande d'aide. Enfin, il faut rappeler que les participants étaient de jeunes hommes en rupture amoureuse, un profil assez loin de ce qu'on peut se représenter des clientèles habituelles des services, qui sont souvent des hommes plus âgés et aux situations en apparence plus complexes, notamment par la présence d'une relation plus longue et avec davantage de liens légaux et matériels.

### **7.2.5 Aux conditions de la rupture**

Les facteurs d'influence de la rupture amoureuse étaient multiples et leur apport singulier pour chacun. Ces facteurs constituent les conditions de la rupture, une constatation qui permet de répondre à la question de savoir : à quelles conditions la séparation se vit au mieux ? Dans ce projet, qu'elles soient facilitateurs ou obstacles, ces conditions

concernaient sensiblement les mêmes quatre dimensions. Ainsi, une première condition concernait différentes caractéristiques personnelles qui étaient facilitantes ou nuisibles. Une personnalité forte, indépendante et en contrôle était rapportée aidante, tout comme l'étaient une force mentale et une capacité à gérer son expérience. Cela se rapproche des caractéristiques des personnes résilientes. D'autres ajoutent aussi que leur facilité à traverser la rupture était liée à leur éducation ou domaine de formation académique qui les avaient sensibilisés à l'importance de se laisser-vivre ses expériences en cohérence avec soi mais aussi à savoir communiquer et demander de l'aide au besoin. Au contraire, l'absence de ces caractéristiques était vue un obstacle.

En second lieu, le contexte et le sens de la rupture apparaissaient centraux, par exemple, ceux pour qui la relation était étouffante ou pleine de malaises conféraient à la rupture une opportunité de se libérer, de retrouver un bonheur perdu, ce qui facilitait la rupture. Le fait d'avoir vu venir la fin était aussi un facteur déterminant car il permettait de s'y préparer. De même, des motifs ont pu influencer sur le processus vécu, par exemple les hommes qui ont été « trompés » par leur ex disent qu'ils ont senti que leur masculinité avait été mise à mal, qu'ils s'étaient sentis inadéquats et remplacés par une autre personne. Plusieurs expliquent aussi qu'être bien dans leur peau et dans de bonnes dispositions dans leur vie avait été profitable. Encore ici, un contexte peu favorable était moins facilitant.

Une troisième condition concernait les stratégies déployées pour s'adapter, par exemple, lorsqu'elles étaient rigides et réalisées dans un effort de se conformer aux attentes sociales, elles correspondaient à des obstacles importants. Les hommes qui agissaient ainsi semblaient en guerre contre eux-mêmes en se forçant à agir d'une manière plus stéréotypée, par exemple, cela était le cas de ceux qui s'empêchaient de manifester toute expression affective, même s'ils en ressentaient le besoin. De même, des comportements d'agression envers des proches en ont menés plusieurs à vivre des regrets. Souvent, ces gestes étaient associés à des efforts de maintien d'une fierté ou d'un orgueil masculin.

Une dernière condition était liée à la présence et à la perception du soutien social disponible autour d'eux, ce qui était rapporté comme la condition de base à une rupture

mieux vécue. Plusieurs hommes en faisaient leur principal conseil à d'autres hommes en rupture amoureuse. Ainsi, si l'expérience pouvait être dure et parfois souffrante, au moins ils ne la vivaient pas seuls et renfermés sur eux. Ils pouvaient se changer les idées, se faire conseiller, encourager et aller rechercher une forme d'affection et d'amour perdu, comme cet homme qui dit avoir vécu difficilement le manque d'amour intime, mais avoir compensé en allant chercher autant d'amour amical et familial qu'il lui était possible.

Ces conditions rejoignent celles relevées dans la problématique. Les facilitateurs se ressemblaient, notamment la présence de nouvelles relations, un réseau de connaissance extérieur à l'ex et des caractéristiques personnelles. De même pour les obstacles qui incluaient de ne pas avoir désiré ou anticipé la rupture et maintenir un espoir de réconciliation. Aussi, les facteurs de risque et de protection relevés par Cyr-Villeneuve et Cyr (2009) semblaient dans l'ensemble présents. Par exemple, les facteurs de protection étaient liés à la possibilité de mettre fin à une union malheureuse, à la présence des ressources cognitives et matérielles nécessaires et au maintien de bonnes relations avec l'ex. Alors que pour les facteurs de risque, on retrouvait l'isolement, les conflits avec l'ex et être quittés. Un seul de ces facteurs ne se retrouvait pas dans ce projet, à savoir des difficultés dans les relations parents-enfants. Enfin, les résultats et analyses développés ont tenu compte de manière transversale de différentes variables médiatrices, identifiées dans la littérature scientifique, comme la durée depuis la séparation, la durée de la relation et différents facteurs environnementaux (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009).

En conclusion à cette discussion générale sur l'adaptation, il a été démontré que les dimensions précédentes servaient toutes à gérer l'expérience de rupture amoureuse vécue. On a d'abord constaté comment les questions de l'intentionnalité et les fonctions des stratégies d'adaptation étaient complexes mais néanmoins cohérentes avec les études dans le domaine. Ainsi, devant une expérience de rupture qui impliquait de contacter sa vulnérabilité, donc une forme de mise à nu, les hommes rencontrés adoptaient différentes modalités de régulation selon l'acceptation de leur condition. Ces modalités s'incarnaient dans des comportements mentaux, affectifs, pratiques et relationnels dont les fonctions oscillaient entre le désir de nier leur situation, celui de la maîtriser en l'évitant ou en la recherchant, ou encore celui d'y consentir plus largement. Ensuite, il a été présenté que ces stratégies s'actualisaient particulièrement dans la mentalisation, la mise en action et les relations. Enfin, le rapport paradoxal à l'aide, entre

progressisme et conservatisme a été explicité, tout comme les conditions structurantes de la rupture. Au final, cela a permis de voir que ceux qui s'adaptèrent le mieux réussissaient à atteindre une cohérence entre qui ils étaient et des manières d'agir, de penser et de ressentir conséquentes. Cette cohérence semblait leur permettre de bien vivre la rupture tout en s'y sentant hommes, en demeurant ouverts sur le monde et en acceptant l'épreuve de vulnérabilité qui s'offrait à eux. On verra dans le chapitre suivant que cette question de la cohérence est centrale dans le vécu de la rupture en tant que processus de deuil.



## **8. DEUIL. LA RUPTURE AMOUREUSE COMME EXPERIENCE DE LA PERTE**

### **8.1 RESULTATS**

La rupture amoureuse nécessite de s'adapter à la transformation d'un lien significatif, de faire évoluer la vision d'un monde qui ne sera plus jamais le même mais aussi l'adaptation à des pertes diverses (physiques, relationnelles, symboliques, etc.). La rupture amoureuse est une forme de deuil. D'ailleurs, l'ensemble des hommes rencontrés associe, sans qu'il ne leur ait été demandé, rupture et deuil. Trois sections seront présentées : l'expression de la rupture, les pertes identifiées par les participants et le processus même de deuil.

#### **8.1.1 EXPRESSION DE LA RUPTURE**

L'expression est la part visible de l'ensemble de la rupture. Elle concerne autant les manifestations de l'expérience que les comportements adaptatifs observables (ex. : pleurs, apathie). Cette dimension est essentielle dans la compréhension de la séparation car elle est un élément qui influencerait sa reconnaissance sociale, par exemple les réactions de l'entourage. Ainsi, si un homme s'affiche détaché, indifférent ou dénigrant, il y a peu de chances que ses proches comprennent qu'il peut vivre de la souffrance ou de la détresse. Pour bien expliciter ces dimensions, trois sections seront présentées ici. D'abord, la visibilité de l'expérience et de l'adaptation sera décrite, suivie de la reconnaissance et du sentiment d'être compris et soutenu et, finalement, la gestion de l'image. Ces dimensions seront rapportées à partir du point de vue des participants eux-mêmes. Ceci est un point délicat, puisqu'il a été démontré combien un soutien social pouvait être disponible, sans pour autant que ceux-ci n'en saisissent la pleine portée.

##### **8.1.1.1 Visibilité et perception de la rupture par l'environnement**

###### **Visibilité partielle et invisibilité**

Pour la majorité de ces jeunes hommes, leur expérience et leur adaptation à la rupture ne semblaient que partiellement visibles, quand elles ne l'étaient tout simplement pas du tout. Bien que tous disent qu'ils ont vécu des changements, ces derniers n'étaient pas observables car souvent intériorisés ou alors n'ont pas semblés perçus par l'entourage : « Après, j'étais moins énergique, plus fatigué, moins productif mais les autres ne le voyaient pas » (Dominic). Cela peut se comprendre de différentes manières, par exemple,

par des stratégies de médiatisation de la visibilité de l'expérience, comme on le verra dans la section sur la gestion de l'image : « J'étais quand même bon pour le masquer, personne ne s'en est aperçu, ça ne paraissait pas ce que ça me faisait réellement » (Jean-Pierre). Mais aussi en raison d'une personnalité plus effacée ou introvertie : « Je ne pense pas que les gens autour de moi savaient ce que je vivais parce que même si je suis extraverti avec le monde, je suis très introverti et renfermé au niveau sentimental, avec mes émotions. Il n'y a pas beaucoup de monde qui voit mon vrai côté, à part ma blonde actuelle » (François). Certains rapportent comment ils avaient la certitude que cela ne paraissait pas de manière générale mais que seules quelques personnes se sont aperçues de ce qu'ils traversaient vraiment, pour la majorité des amis mais surtout les parents, en premier lieu les mères. L'un des participants rend compte de cette relation que beaucoup de ces hommes rapportaient avoir avec leur mère et souligne que la visibilité de la rupture pouvait concerner les difficultés mais aussi les améliorations :

Ça ne paraît pas, il n'y a personne qui m'a dit tu ne *feel* pas, à part ma mère mais elle ne m'en parlait pas trop, c'est la personne qui te connaît le plus. Elle voyait que ça allait moins bien, je parlais moins, plus passif. J'avais l'air correct, mais elle savait qu'au plus profondément, je n'étais pas heureux. Quand elle a vu que je commençais à aller mieux, elle voyait que ça allait mieux dans la manière que je parle des choses, je suis plus passionné (Jean-Marc).

D'ailleurs, non seulement ce qui était visible variait selon les personnes proches mais aussi selon les contextes. L'un des hommes explique comment cela n'était pas visible dans son milieu d'études notamment, alors que cela devenait plus évident une fois à la maison : « Je n'ai pas beaucoup montré mon émotivité et ma sensibilité, les gens dans mon milieu ne s'en apercevaient presque pas, j'avais peu de moments où je l'exprimais et le vivais mais quand j'arrivais chez mon père, j'étais perdu, lunatique, nostalgique » (Dominic). D'autres étaient si occupés qu'ils disent qu'ils n'ont pas été conscients ni eu accès à ce que les autres voyaient ou se disaient à leur sujet. Cela était encore plus évident pour ceux qui ont vécu des épisodes de confusion et de dissociation d'avec leur réalité : « Je ne sais pas ce que les gens autour de moi se disaient pendant ma rupture, ça faisait partie de ce que j'avais coupé. Je ne ressentais pas que mes proches comprenaient tout ce que je vivais, je ne leur demandais pas non plus mais ils ne me jugeaient pas, ils me respectaient, je me sentais accueilli et c'était ce que je voulais » (Jean-Philippe).



### **Visibilité dégagee**

L'entourage de l'ensemble des participants savait qu'ils étaient en rupture mais un nombre limité, environ le tiers, juge que leur expérience de rupture était perçue vraiment telle qu'eux la vivaient. Différents signes étaient alors visibles, comme de l'isolement, des comportements d'assuétude, de l'irritabilité, l'inscription dans de nouvelles activités, des pleurs : « Je l'ai pris *rough*, beaucoup de pleurs, une perte de poids épouvantable. Je pleurais beaucoup tout de suite après l'annonce du break mais aussi après la rupture officielle » (Samuel). En fait, ils disent que leurs amis et famille ont constaté en premier lieu un changement qui parfois apparaissait positif, par exemple cet homme qui avait tout-à-coup l'air plus ouvert et mature, comme le lui faisaient remarquer ses proches. À d'autres moments, il y avait à la fois des changements moins appréciés par leur réseau, par exemple des amis voyaient qu'ils avaient changés, au point d'en être méconnaissables, comme cet homme qui dit être devenu plus arrogant et tout-puissant.

Le plus souvent, les différences constatées par l'entourage concernaient le fait que ces hommes n'allaient pas bien. Par exemple, l'un raconte que ses collègues de travail trouvaient qu'il n'était pas comme à l'habitude parce qu'il parlait moins, faisait moins de blagues et demeurait concentré, tranquille à son bureau, ce qui ne lui ressemblait pas. Un autre explique que ses parents ont vu que son moral n'était pas au mieux : « Je demeurais chez mes parents, ils ont remarqué que mon humeur avait changé, voir que je ne parle pas à la table, que je n'ai pas l'air dans mon assiette. Ils me demandaient si ça allait, ça faisait un bout que je disais que ça allait mais à un moment donné je leur ai dit que ça ne va pas full bien » (Jean-Pierre). Pour d'autres, les changements étaient perceptibles par des comportements moins associés à la peine et à la tristesse, comme un air maussade et une forme de distance : « Pendant la rupture, tout le monde me disait que ma peine d'amour était palpable, ça a l'air que ça se sentait à un mille à la ronde. Je dirais qu'ils voyaient ça à mon air bête permanent. Peut-être un détachement aussi » (Samuel). Un autre ajoute que cela n'a pas été aisé pour son entourage parce qu'en plus d'être triste et dépressif, il projetait une image d'agressivité et d'irritabilité. Par exemple, l'un d'eux était particulièrement en colère et en devenait déplaisant pour ses amis, il pouvait ainsi crier envers eux lors de fêtes notamment : « Quand j'avais de la colère, les gens me trouvaient

sans dessin, ils ont bien fait et des fois ça me faisait du bien qu'ils me disent que j'étais déplaisant, que ça n'avait pas d'allure ce que je faisais, ça me faisait prendre conscience que j'étais pas correct » (Stéphane). À l'inverse, d'autres expliquent que leurs proches ont vu des différences mais se seraient attendus à ce qu'ils soient plus affectés : « Ceux qui me connaissent savaient que je suis quelqu'un capable de fonctionner malgré bien des choses, mais beaucoup ont trouvé que ça avait été vite, se seraient attendus à ce que je sois un plus *down* » (Jean-Marc). Ainsi, comme on le voit, même chez ceux pour qui la rupture était plus visible, cela ne voulait pas dire qu'ils étaient automatiquement compris dans leur expérience. Même si parfois l'entourage se serait attendu à davantage de difficultés comme chez ce dernier participant, la plupart du temps, les proches ne voyaient, selon les hommes rencontrés, qu'une partie de ce qui se vivait. Ce phénomène est lié avec la reconnaissance sociale de la rupture et le sentiment d'être compris et soutenu.

### **8.1.1.2 Reconnaissance de la rupture**

#### **Entendement et soutien**

Un bon nombre de ces hommes disent avoir senti que leurs proches les comprenaient et les soutenaient, ce qui était plus fréquent chez ceux pour qui l'expérience était davantage visible. Ils disent qu'ils n'étaient pas jugés et se sentaient bien accueillis et respectés dans leur manière de vivre leur rupture, par exemple, la famille mais surtout les amis étaient particulièrement soutenant en se montrant disponibles, offrant une présence bienveillante et généreuse, et comprenant leurs besoins de parler et de se divertir : « Mes chums étaient au courant, ils ne me laissaient pas seul, ils m'appelaient pour que j'aille faire des affaires avec eux, ils m'ont soutenu. Ils m'ont amené de l'aide, ça a aidé à passer cet état-là. Je ne me sentais pas tout seul perdu ici à rien faire et pas connaître personne » (Stéphane). En plus, les amis étaient motivants et donnaient des conseils bien avisés puisqu'ils les connaissaient bien, par exemple, plusieurs de ces hommes percevaient une ouverture et une préoccupation sincères de la part de leur entourage : « Je ne me suis pas fait critiquer, j'ai beaucoup d'amis qui me ressemblent, ouverts d'esprit. On avait la même vision, les filles sur ce côté-là sont plus ouvertes. Au début, ils disaient tu as l'air décrié, mais ils ont accepté ça, ils ont été là pour moi » (Jean). Cet intérêt essentiel envers eux était vécu comme une invitation à partager leur vécu. Le soutien était authentique mais aussi critique et les amis se permettaient de les confronter sur leurs comportements dérangeants ou communiquaient leurs inquiétudes, notamment en lien avec leur consommation d'alcool et de drogues : « J'ai géré ça grâce au réseau social, le support de

certains amis et de la famille m'a été extrêmement aidant. Mes amis et ma famille nommaient leur inquiétude par rapport à ma détresse et ma consommation » (Michel). Ces commentaires semblaient les rassurer sur leur capacité à passer au travers de leur épreuve : « Mes amis m'ont rassuré sur ma rupture. J'ai fait ça comme du monde même si je peux me taper dessus » (Charles). Cette compréhension et ce soutien étaient aussi perceptibles au travail par plusieurs. Ils sentaient qu'ils pouvaient s'y livrer et que cela ne leur nuirait pas : « Au travail, mon coordonnateur m'a beaucoup aidé, je me sentais bien compris et soutenu par mes collègues. Il y avait un équilibre, j'ai été soutenu sans que l'on prenne juste pour moi » (Charles). Ce soutien permettait selon ces hommes d'élargir la communauté de pairs sensibilisée à leur réalité. Ces derniers pouvaient alors se montrer compréhensifs, notamment quant à leur efficacité souvent moindre. Aussi, on voit dans ce dernier commentaire l'importance de se sentir soutenu mais de manière à la fois entière et réaliste, ils ne voulaient pas sentir que l'on prenait uniquement pour eux mais bien que les autres avaient accès à la réalité de la situation.

Pour l'ensemble des répondants, il importait d'abord de savoir que l'entourage était soutenant et reconnaissait leur situation. Ainsi, certains ont peu sollicité leur réseau mais savaient qu'ils pouvaient le faire s'ils le désiraient et en avaient besoin. En ce sens, le soutien utilisé était important mais l'essentiel apparaissait surtout de percevoir sa présence. Cependant, quelques-uns expliquent que d'une certaine manière, ils savaient que les autres étaient disponibles et accueillants, mais qu'ils faisaient tout de même attention à ce qu'ils dégageaient, ils avaient, en quelque sorte, intériorisés que le soutien était disponible mais sous certaines conditions. Que ces dernières soient fondées ou non importaient peu, l'effet était le même.

### **Incompréhension et laissés pour compte**

Néanmoins, si l'entourage était au courant de leur situation, tous les répondants ne se sentaient pas bien compris et accueillis, par exemple, certains savaient que leur réseau était conscient de leur rupture mais ils ne le sentaient pas soutenant, ni ouvert. Un des hommes explique ainsi comment il y avait des gens autour de lui mais qu'il n'avait pas l'impression qu'ils savaient ce qu'il vivait puisque quand il en parlait, ces derniers

éprouvaient un malaise, ce qui l'a conduit à ne plus s'ouvrir : « Je n'ai pas l'impression que les gens autour de moi étaient au courant de ce que je vivais. Je trouve ça plate, je suis mal foutu, je ne vais pas consulter, mais mon entourage n'est pas aidant, mais il est présent, mais on ne parlera pas de ça, je sens un malaise » (Vincent). Plusieurs ont eu l'impression que la pleine portée de la perte n'était pas reconnue et sentaient une forme de banalisation : « J'ai eu l'impression que les gens autour de moi savaient ce que je vivais intérieurement, comme n'importe qui : sa petite blonde, une passe *rough* » (Olivier).

Pour d'autres, c'est leur manière de se comporter qui n'était pas totalement accueillie, par exemple, l'un d'eux, qui s'est surinvesti dans son travail et ses études parce qu'il sentait qu'il n'était plus rien en dehors de cela, a fini par se désintéresser de ce que pouvaient penser les autres : « Mon entourage doit penser que je suis crack mental de travailler autant, tu vas te brûler. Ça ne m'atteignait pas, il n'y a pas grand-chose qui m'atteignait, tu aurais pu me frapper avec un bâton, j'étais quasiment rendu, oui l'indifférence, tu t'en fous » (Raphaël). Ainsi, plusieurs disent avoir eu l'impression d'être compris, mais mal. Cela était le cas d'un homme travaillant en contexte d'intervention de crise qui voyait ses idéations suicidaires comme apaisantes alors qu'elles inquiétaient son entourage. Pour un autre, cela concernait plutôt de nouvelles rencontres amicales avec des femmes : « Les gens savaient ce que je vivais sauf que leur interprétation était erronée. En n'étant plus en couple, j'ai renoué avec des femmes de mon entourage, tout le monde me prenait pour un couraillieux, ça m'a fait chier » (Samuel). Enfin, un élément délicat relevé par plusieurs était l'impression que les proches ne voyaient que les aspects dérangeants de leurs comportements, par exemple d'agression, et que leur détresse demeurait occultée. Cela en aurait conduit plus d'un à amplifier leurs agirs en vue de se confirmer qu'ils avaient du soutien autour et pouvaient être compris :

Je ne me sentais pas reconnu dans ce qu'elle m'avait fait vivre par les gens autour, je sentais que je devais avoir provoqué ça, qu'il y avait un bout qui m'appartenait. On croit que si un gars a tout brisé dans la maison, il devait avoir des comportements de même avant. Les gars on se donne moins le droit de montrer que nous sommes vulnérables, qu'on a besoin d'aide, souvent ça va être des comportements pour faire réagir les gens autour (Michel).

En somme, la visibilité et la reconnaissance de l'expérience et de l'adaptation sont des dimensions centrales de la rupture. Elles sont rapportées déterminantes sur le soutien perçu et sur comment celui-ci sera ensuite mis à profit ou non. Néanmoins, on a vu qu'il

n'était pas toujours facile pour l'entourage de saisir ce qui était vécu par ces hommes. Parfois, cela avait trait aux capacités d'entendement et d'interprétation des personnes autour mais aussi à l'image que ces hommes projetaient. À cet égard, une réaction particulière de la part des répondants est ici présentée, soit la gestion de l'image.

### **8.1.1.3 Gestion de l'image**

Différents comportements employés ne servaient pas à gérer la rupture mais plutôt à ce qui en paraissait, une forme de médiatisation de l'expression de l'expérience et de l'adaptation. Trois tendances seront abordées selon leur prévalence chez ces hommes : les gestes qui impliquaient un partage négocié et sous conditions, ceux de protection servant à cacher le vécu et, enfin, les gestes d'ouverture et de partage.

#### **Les masques des hommes : poker face**

La majorité des participants à cette étude ont rapporté avoir mis en place différentes stratégies visant à préserver l'image qu'ils pouvaient projeter autour d'eux. Quelques-uns ont même décidé de ne pas parler de leur rupture à personne. Parfois, cela était en raison du manque de personnes disposées à les entendre pleinement ou à la suite d'essais infructueux : « J'ai dit plein de trucs à mon père, il écoute mais ne dit pas un mot, au contraire de ma mère où c'est juste elle qui finit par parler puis je me dis ouf je n'aurais pas du lui en parler » (Daniel). Le plus souvent, les raisons invoquées pour ne pas parler avaient trait à un désir de se protéger de toute forme de critique. Plusieurs vivaient leur rupture comme une mise à nu où ils se sentaient si vulnérables, fragiles et parfois même perdants qu'ils disent avoir voulu éviter de s'exposer au jugement appréhendé d'autrui : « Je ne le montrais pas je crois parce que j'avais peur de ce que les autres pouvaient penser » (Jean-Pierre). La rupture était déjà l'expérience d'une vulnérabilité suffisamment souffrante et parfois honteuse qu'il n'était pas nécessaire d'y ajouter une reconnaissance sociale supplémentaire pouvant être lourde. Autant un entourage peu compréhensif était vu comme potentiellement néfaste car non soutenant, autant un réseau trop compréhensif pouvait aggraver leur situation en les consacrant ou les étiquettant dans leur détresse.

Ainsi, plusieurs cachaient leur expérience car elle serait, croyaient-ils, mal vue :

« Socialement ce n'est pas aussi bien vu. On n'est pas habitué, la génération de nos parents, mon père je l'ai vu pleuré une fois en 25 ans. Les gars, on en a autant des émotions sauf qu'on n'est pas amené à les démontrer. Je n'ai pas décidé de le montrer, c'est mal vu. C'est très personnel, je vais le régler par moi-même, c'est egocentrique » (Raphaël). En ce sens, ils associaient l'expression authentique de soi et de son expérience parfois souffrante à des possibilités d'altérer négativement leur image d'hommes, par exemple pleurer devant des amis revenant à « perdre la face ». D'autres expliquent avoir fait tout en leur pouvoir pour ne pas apparaître comme des perdants aux yeux de leurs proches mais aussi d'eux-mêmes, souvent leurs pires juges, par exemple, s'ouvrir aurait pu revenir à rendre officiel le malaise et l'incapacité de passer au travers :

J'avais peur que les gens disent il est malheureux, il a de la misère, la peur d'avoir le sentiment que je refoulais ou repoussais d'être mal. J'avais l'impression que si je parlais j'allais le ressentir. Que j'aie refoulé fait que je garde quelque chose de difficile, sauf que de m'ouvrir ça me ferait sentir que j'officialise le fait que je suis perdant ou malheureux. Je suis coincé, je devrais aller chercher de l'aide externe, un compromis (Mathieu).

Pour d'autres, cacher leur expérience permettait de ne pas se faire faire la morale ou conseiller sans l'avoir désiré réellement. Par exemple, l'un dit qu'il n'aurait pas voulu se faire questionner par sa mère sur la rupture et les raisons de cette dernière dont il était peu fier. Aussi, bien que la plupart limitaient l'expression de la rupture pour se protéger eux d'abord, quelques-uns expliquent qu'ils étaient soucieux de ne pas nuire à leur entourage car ils se sentaient en piètre état et ne voulaient pas être durs avec leur famille et amis : « Les gens qui m'ont demandé comment ça va, il y a un peu ma mère, mais je lui ai coupé ça raide, je ne veux pas en parler. Je la protégeais de moi, j'ai beau avoir perdu les pédales sur la façon d'agir, je ne veux pas être méchant envers ma mère ou qui que ce soit, je n'aime mieux pas en parler, ça risque de ne pas être beau » (Raphaël). Un autre dit pour sa part qu'il ne voulait pas faire déprimer son réseau par effet de contamination, ce qui revenait pour lui à ménager les personnes qu'il aime.

Comme on le voit, plusieurs des hommes rencontrés ont caché leur expérience réelle de rupture, ils rapportent d'ailleurs un écart entre ce qui était vécu et ce qui paraissait. Certains disent qu'ils réussissaient à se cacher mais aussi à se montrer sous un meilleur jour devant leurs pairs. Ainsi, devant l'expérience de mise à nu décrite par certains, une vulnérabilité menaçante quant à leur identité et image d'homme viril, plusieurs rapportent

s'être mis un masque, s'être bâtis une façade ou une fausse conscience. En ce sens, ils montraient que cela allait bien même s'ils se sentaient au plus mal : « Mon moral a été en dent de scie mais je montrais au monde que ça allait bien, que j'étais capable de passer par dessus » (Gabriel). Pour plusieurs, cela semblait dans leur personnalité de se montrer plus joyeux que vécu : « Je ne le montrais pas, je l'ai beaucoup intériorisé. C'est dans ma philosophie de ne pas le montrer, d'être quelque part toujours content et joyeux, de mettre un peu de joie de vivre autour de moi » (Bertrand). Un autre décrit comment il a canalisé son énergie pour maintenir une façade « bourrue » qui l'aidait à préserver une image de force : « Je me bâtissais une fausse conscience, car derrière c'était fragile. Sa trahison a influencé ma réaction pour ne pas perdre la face et avoir une contenance. J'avais beaucoup d'orgueil, et être cocu, je l'avais pris comme un affront, une insulte » (Olivier).

Au moins quatre de ces hommes explicitent précisément comment ils se mettaient un masque pour contrôler pleinement leur expression, en vue de les aider à conserver l'image qu'ils avaient d'eux et que les autres leur attribuaient, être souriants, positifs et fonceurs, ils ajoutent que leurs amis n'étaient pas obligés de savoir à tout moment qu'ils n'allaient pas bien. Aussi, si à un certain moment cela était une stratégie intentionnelle, rapidement cela apparaissait être devenu normal : « J'étais quand même bon pour le masquer, personne ne s'en est aperçu, ça ne paraissait pas ce que ça me faisait réellement. Pour le masquer, juste de sortir, les voir, sourire et parler normalement, pas parler de ça. Je pouvais ressentir quelque chose, de la peine mais ce que je montrais était différent, je souriais, avoir comme un masque. [...] Je vivais une différence entre ce que je projetais et ce que je vivais » (Jean-Pierre). Les autres abondent et spécifient que ce masque ne servait pas seulement à cacher et protéger mais était une manière de vivre, de se comporter dans le monde, voire simplement une façon de s'exprimer : « Je portais un masque, tout le monde en fait à tous les jours, c'est un rôle qu'on joue, tu vas jouer le rôle du père, de l'homme de la famille, d'étudiant, tu as une certaine façon d'agir et c'est ces masques, ce n'est pas juste pour cacher. La personne en arrière est totale et vraie, c'est ce que tu laisses percevoir. C'est une façon de s'exprimer » (Raphaël).

### **Partage négocié et sous conditions**

Si la plupart de ces hommes ont mis en place des moyens pour cacher ou masquer l'expression de soi, une seconde tendance observée a été d'instituer une forme de négociation intérieure. Ces derniers se confiaient sous différentes conditions, selon les sujets, les moments et les personnes rencontrées. Ainsi, un premier élément qui pouvait affecter le désir de parler ou non concernait les sujets abordés. Plus les thèmes révélaient leur vulnérabilité, plus ils étaient soucieux de l'image d'eux que cela pouvait envoyer, par exemple, ils pouvaient parler de la rupture en général mais pas des difficultés vécues : « Je leur parlais un peu de ça, que c'était fini et que ça n'allait pas bien mais au niveau de tout ce qui est alcool, tous ces problèmes-là, je n'en ai pas parlé à ma famille, je ne voulais pas qu'ils se mettent à me faire la morale. Je me faisais une espèce de petite vie secrète ici » (Stéphane). Cette attitude apparaissait particulièrement adoptée lorsqu'il y avait présence d'idéations suicidaires : « Il y a certaines affaires qui viennent tellement te chercher, tu ne peux pas conter ça à tout le monde. Mes parents n'ont aucune idée de la pensée du suicide » (Raphaël). Plusieurs autres disent qu'ils parlaient à leur entourage mais pas de tout ce qu'ils vivaient, ils filtraient ce qu'ils pouvaient dire ou non.

Un second élément rapporté par ces hommes concernait les moments pendant lesquels ils souhaitaient partager avec d'autres. Il y a d'abord les hommes qui n'en parlaient pas ou peu dans les premiers moments de la rupture. Pour les uns cela était parce qu'ils avaient peur que cela leur nuise puisqu'ils travaillaient en intervention sociale. D'autres étaient fermés dans les premiers temps parce qu'ils se sentaient déconnectés de leur expérience émotionnelle et y avaient peu accès. Tous ont néanmoins fini par s'ouvrir davantage, parfois intensément, comme pour rattraper le retard pris : « Après le bout où je me suis coupé de mes émotions, j'essayais d'en parler le plus possible pour mieux les vivre, je disais que je n'allais pas bien, même à des étrangers ou des gens que je ne voyais pas beaucoup » (Jean-Philippe). À l'inverse, un nombre plus important d'hommes se livraient dans les débuts, ils y ressentaient un besoin d'apparaître dans leur expérience pour pouvoir bénéficier d'un soutien espéré. Ces derniers cessaient de le faire après un certain temps car ils avaient l'impression que si cela était acceptable dans les moments intenses et de crise, cela l'était moins au fur et à mesure que le temps avançait, et ils sentaient alors le besoin de montrer à leurs proches mais aussi à eux-mêmes qu'ils passaient au travers et allaient mieux progressivement : « Il y a une différence pour moi entre sur le coup et après coup. Sur le coup, je me sentais libre de m'exprimer avec mes amis mais



après coup, il y a une pudeur qui s'est installée pour dire ok, il faut que je réagisse en homme, que je mette un frein à mes émotions, que je ne les montre pas trop, que je me garde une certaine réserve » (Lukas). Pour d'autres, le temps devenait un facteur limitant la possibilité d'échanger sur leur situation mais ils se disaient qu'ils ne pouvaient toujours parler de ce seul sujet, au risque d'être lassant pour leurs proches. De même, ils disent qu'ils se devaient de passer à autre chose, ce que ne permettait pas la réminiscence prolongée de la situation. Plusieurs ont, en ce sens, finis par se montrer mieux qu'ils ne l'étaient au fil du temps pour ne pas inquiéter leur réseau : « Je ne suis pas macho, je n'ai pas eu peur de montrer mes sentiments. À un moment, je me suis dit que je ne peux pas répéter toujours ça, il faut que je passe à autre chose. Mes amis sont là pour m'écouter et me conseiller mais pas 300 fois dans le mois. J'essayais alors de me montrer mieux que je ne l'étais pour ne pas qu'ils s'inquiètent » (Gabriel).

Un troisième facteur, probablement le plus déterminant quant à l'équilibre entre s'ouvrir sur leur expérience et préserver l'image d'eux, concernait le choix des personnes à qui parler. Ainsi, quelques-uns ont préféré s'adresser à des ressources professionnelles pour se préserver et ne pas trop solliciter leurs amis. En plus des ressources, certains qui avaient un réseau présent mais peu compréhensif ont fini par s'ouvrir à des inconnus dès qu'une occasion se présentait, ils favorisaient aussi cette stratégie en sachant qu'ils ne les reverraient pas, ce qui menaçait moins l'image d'eux. Malgré cela, la plupart souhaitaient parler avec des personnes de confiance : « J'étais en mécanique, dans un garage. J'en ai parlé avec mon supérieur, je me sentais à l'aise. Je n'en parlais pas à tout le monde, mais à quelques-uns, ils m'écoutaient plus que d'autres choses. Il y a des gens avec qui je n'en parlais pas du tout, je ne voulais pas étendre ça trop, je me sentais moins à l'aise de leur en parler, je parlais d'autres choses que ça avec eux, d'outils ou de problèmes mécaniques » (Denis). L'un des participants homosexuel explique quant à lui qu'il en parlait autour de lui mais était vigilant de le faire avec des personnes non homophobes. Ainsi, les personnes étaient au courant de sa rupture mais pas toujours de son orientation, ce qui créait un contexte pour le moins singulier :

Je ne pouvais pas en parler à certains collègues que je savais homophobes à divers degrés. Ils savaient que j'étais en rupture mais pas plus parce que j'avais peur des réactions homophobes auxquelles je n'étais pas en mesure de

faire face à ce moment. Je ne me sentais pas solide pour affronter ça, alors que d'habitude je le suis. J'ai eu des commentaires, il y en a qui ont pris pour acquis que [mon ex] c'était une fille (Dominic).

Dans la même veine, plusieurs hommes mentionnent qu'ils en parlaient surtout avec des femmes avec qui ils se sentaient plus à l'aise avec le monde intime et affectif : « J'en parlais avec ma meilleure amie de fille. Avec elle je sentais vraiment que je pouvais tout lui dire et même des fois je pleurais en avant d'elle, ça ne me dérangeait pas mais je me voyais mal de pleurer en avant d'un autre gars. Mais j'en parlais mais c'était moins ouvert, moins profond qu'avec une fille. C'est à travers les stéréotypes, les clichés par rapport aux hommes d'essayer de garder ses émotions » (Stéphane). On voit ici que plusieurs parlaient aussi avec leurs amis de gars mais souvent de manière moins profonde et avec moins de manifestation de vulnérabilité. Un autre décrit comment il est allé voir un ami de gars surtout parce qu'il savait qu'il l'écouterait mais qu'il ne s'attendait pas à ce qu'il soit à l'aise pour autant : « Quand je lui en ai parlé en pleurant, il m'a tapé sur l'épaule, il n'était pas à l'aise parce que je suis un gars. C'est mon meilleur ami. Je lui disais pas mal tout mais je ne m'attendais pas à ce qu'il me colle dans ses bras comme il peut le faire avec des filles. Mais au moins de le dire ça me faisait de quoi, même si je n'avais pas de contact physique pour relâcher cette peine-là, il était là et il m'écoutait » (Daniel). Néanmoins, quelques-uns avaient des amis de gars qu'ils disent ouverts et avec lesquels ils ne vivaient pas d'enjeux de préserver leur image d'hommes : « C'est la personne à qui que je peux m'ouvrir vraiment, il sait comment que je me sens. Les autres c'est des très bons amis qui vont être là pour moi, mais ce n'est pas des choses qu'on parle entre nous. Avec lui, j'ai une relation particulière, on est capable de dire ce qu'on pense, comment on se sent, on peut se donner des coups de main, on se conseille » (Jean-Marc).

### **Partage à visage découvert**

En plus de passer du temps avec leurs proches, plusieurs de ces hommes rapportent avoir parlé de leur situation, souvent abondamment en ces cas. Pour ceux-ci, partager leur expérience et leur vulnérabilité ne semblait pas en contradiction en regard de l'image qu'ils souhaitaient projeter, notamment celle d'être hommes. Au contraire, cela faisait partie de ce qui serait désormais acceptable pour l'homme contemporain. Pour plusieurs, parler était vu comme la stratégie la plus efficace pour passer au travers de la situation, même si cela exposait davantage leur vulnérabilité et limitait leur mise en action : « Appeler mon ami proche et de parler m'a aidé. J'ai beaucoup parlé, à mes amis, à ma psy. Ça a été

mon meilleur outil de parler. L'essentiel pour moi a été de verbaliser mais à un moment ça aurait été d'être plus dans l'action » (Charles). D'autres ajoutent qu'ils ne gardaient rien pour eux, signalant parfois qu'ils n'avaient rien à perdre en s'ouvrant et parlant, aucun orgueil à protéger. Dans la même veine, d'autres certains ont critiqué toute négation de l'expérience qui serait plutôt néfaste et ils expliquent comment ils appelaient leurs proches lors de moments intenses même s'ils savaient que cela n'était pas toujours facile à recevoir pour ces derniers. Ils disent qu'ils n'avaient pas peur de ce que les autres pouvaient penser et souhaitaient se donner les meilleures conditions pour vivre leurs difficultés. Ils parlaient à leurs amis et famille dans un effort souvent conscient de rendre visible ce qu'ils vivaient et pouvoir ensuite bénéficier au maximum du soutien disponible. Ils nommaient explicitement, pour plusieurs, leur besoin d'échanger : « Je suis allé voir des amis pour la première fois de ma vie en leur disant que j'avais vraiment besoin de leur en parler. J'en ai parlé avec eux » (Bertrand). Ce soutien s'obtenait ainsi par des rétroactions sur leur manière de comprendre et de vivre leur rupture, par des personnes de confiance. Certains de ces hommes expliquent qu'ils avaient un large réseau et qu'ils l'utilisaient en changeant d'interlocuteurs pour ne pas solliciter toujours les mêmes personnes et ménager leurs amitiés. Cela était aussi une manière pour ces derniers de mettre le plus de personnes au courant de leur situation afin d'élargir une forme de « cercle de bienveillance » autour d'eux. En effet, pour plusieurs de ces hommes, il s'agissait de l'une des premières fois de leur vie qu'ils sentaient avoir besoin de partager autant sur une situation. Pour l'un d'eux, se livrer tel qu'il se vivait était une manière de nourrir une part de lui négligée ; en même temps, il était préoccupé de se montrer homme : « J'essaye de vivre bien avec ce côté sensible ou émotif qui est plus féminin et j'ai tendance à parler de choses qui font mal. Je sens que je suis en contact avec ma vulnérabilité et j'essaye de l'assumer sans avoir l'impression que je nuis à mon image d'homme tout puissant » (Charles).

Ainsi, pour les hommes de cette dernière tendance, cette révélation de soi face au monde autour se faisait presque sans limite. Ils se montraient en quelque sorte dénudés, mis à nus, dans une part d'eux-mêmes souvent mal-aimée, par exemple lors de grande détresse et tristesse mais aussi de colère et d'amertume : « Je nommais ma détresse et ma colère

et ça a été difficile pour moi et mon entourage. C'était confrontant et bouleversant pour eux, j'étais agressif, irritable, très triste, dépressif » (Michel). Quelques-uns des hommes rencontrés, qui ne se sentaient pas compris réellement, ont poussé cette forme d'expression à son paroxysme, exagérant leur état pour convaincre de la légitimité de leurs réactions : « Je ne me sentais pas complètement compris par personne. Je voulais les convaincre que je ne réagissais pas comme ça pour rien. Je voulais expliquer et justifier l'histoire et ma réaction » (Michel) mais surtout pour convaincre les personnes autour de l'importance de la souffrance qu'ils vivaient alors : « J'étais juste mal parce que le monde n'arrêtait pas de vivre, donc c'était une façon de fesser à coup de poing : « Heille je suis là, regardez-moi, vous allez voir ma souffrance » (Olivier).

En somme, l'expression de la rupture n'allait pas nécessairement de soi. Que leur situation ait été visible et qu'ils aient été compris ou non, bon nombre de ces hommes ont adopté des stratégies de médiatisation de leur image afin de montrer qu'ils vivaient la rupture amoureuse comme des hommes. On verra dans le chapitre sur le genre comment le processus était intriqué dans un ensemble de normes appréciables ou non du genre masculin. Pour le moment, les dimensions présentées jusqu'à maintenant à savoir l'expérience, l'adaptation et l'expression invitent à envisager la rupture amoureuse comme un processus réel de deuil, un deuil impliquant plusieurs pertes.

### **8.1.2 LES PERTES AMOUREUSES**

Il a été bien démontré dans la section sur l'expérience de la rupture que ces hommes ressentaient en majorité des sentiments de manque qui semblait le plus souvent en lien avec différents types de perte. Sept catégories de pertes ont été relevées dans les propos des répondants. Elles seront ici abordées dans l'ordre : physiques, complicité et habitudes de vie, relationnelles, sécurité, pouvoir, amour et affection, et symboliques. D'autres ont été vécues, notamment des pertes secondaires mais elles ont déjà été présentées et ne sont pas reprises ici, par exemple la perte d'estime de soi ou de son identité.

#### **8.1.2.1 Physiques**

Une perte rapportée était la présence physique de l'autre, de son corps. Plusieurs soulignent qu'ils étaient liés à l'ex mentalement et affectivement mais aussi physiquement. Si, une fois la rupture proclamée, des liens étaient parfois maintenus verbalement, cela n'était plus possible corporellement : « C'est aussi une dépendance physique. En plus

d'être mentalement attaché, physiquement il y a une dépendance phéromone. Quand tu habites avec une personne, ton corps devient habitué, puis quand la personne n'est plus là, l'absence te manque, il y a des effets biologiques » (Pierre-Luc). Quelques hommes ajoutent avoir perdus la sensation de la chaleur de l'autre, de sa peau contre la leur, de son odeur unique. Pour l'un d'eux dormir sans l'autre accentuait cette impression de perte, il dit qu'il était dépendant à la peau et à l'odeur de son amoureuse et qu'il s'endormait durant sa rupture avec un oreiller sur son plexus comme s'il se couchait en cuillère, lui procurant un « *fake* » d'une présence, comme il le dit lui-même. Pour un autre, l'odeur de l'autre a été particulièrement difficile : « Le deuil de son odeur a été difficile, je fonctionne énormément par odeur et c'était une odeur qui me plaisait. Son odeur sur mes draps et l'oreiller, ses vêtements, ça m'a toujours plu et après quelques jours ils ne sentent plus rien... Ça a été un gros morceau du deuil, je ne ressentirai plus jamais cette odeur, elle est perdue à jamais » (Lukas). Ensuite, la perte de la présence physique de l'ancien partenaire impliquait l'absence de sexualité pendant un temps, ce qui était une perte des plus tangibles et regrettée : « Un deuil de la fille comme objet, elle était *shapée*, c'était la fille sexuellement je m'entendais le mieux, elle était belle, tu regrettes de ne plus avoir accès à ça » (Pierre-Luc). Ensuite, ces hommes parlent également de la perte non pas tant de l'autre spécifiquement que celle d'une présence intime dans leur vie.

### **8.1.2.2 Complicité et habitudes de vie**

La relation avec l'autre était basée sur une complicité ressentie réciproquement, il n'est pas surprenant de constater comment sa perte était identifiée chez plusieurs. Par exemple, l'un explique que cette complicité s'incarnait dans autant d'habitudes de vie, de petites attentions et de gestes du quotidien perdus à jamais puisqu'il n'était pas possible de retrouver précisément la même chose avec un nouveau partenaire : « Cette complicité est perdue à jamais parce que même si tu as un nouveau conjoint, ça ne sera jamais la même chose. Des façons de regarder, des modes de vie. Des façons de vivre une relation sexuelle que j'appréciais et que j'ai perdues. C'est un deuil, le genre de choses que tu ne retrouveras jamais avec une autre personne, tu peux retrouver mieux mais jamais précisément ça » (Lukas). Plusieurs hommes abondent et décrivent la perte d'habitudes en apparence anodines, qui avaient participées à la création au quotidien d'une relation

unique, par exemple la routine du matin, se lever et déjeuner ou des soins mutuels comme des massages. D'autres rapportent que les mots doux et surnoms manquaient : « Tellement de petites habitudes de vie, de petits mots, de gestes qu'on était habitués de faire et ça ne se fait plus. Des surnoms qu'on se donnait que je trouvais que ce n'était plus logique de lui donner, cocotte, des petits mots que je l'avais nommée pendant les années » (Jean). Dans la foulée de la complicité, c'est la conjugalité qui se perdait à travers ces habitudes, un « état d'être en couple » selon l'un d'eux, la perte de l'ex : « J'ai perdu en premier lieu mon ex. Ça me fait de la peine, ne plus l'avoir dans ma vie c'est quelque chose que je trouve difficile » (Mathieu). Au-delà du couple, la disparition de la complicité vécue correspondait à la perte d'une relation d'amitié : « D'avoir quelqu'un à tous les jours si tu as besoin de parler tu sais qu'elle va être là pour t'écouter, c'était cette union d'amitié que j'ai perdu en même temps que la copine, ça me manque » (Jean).

### **8.1.2.3 Relationnelles**

Les pertes d'une part de son réseau étaient fréquentes chez ces hommes. Parfois, cela concernait la perte d'un ami qui avait eu une relation intime avec son ex avant ou après la rupture et en ces cas, la perte se vivait doublement car c'était à la fois le départ du partenaire et celui d'un ami, deux personnes chères à leur cœur. À d'autres moments, la rupture impliquait la scission des relations partagées, par exemple, ils ne voulaient plus voir leurs amis communs de peur d'avoir des nouvelles de l'ex ou que cela impliquait de ne plus être invité à des activités de couple. Pour certains, cela s'appliquait également aux collègues de travail puisqu'ils étaient employés dans le même milieu, selon eux la rupture avait coupé son réseau en deux. Cette situation était rapportée inconfortable pour les deux anciens amoureux mais aussi pour les proches qui se vivaient dans un conflit de loyauté. La perte du lien avec les enfants de l'autre se vivait aussi difficilement lorsque c'était le cas. Comme ils n'étaient pas les pères biologiques, ces hommes disent qu'ils n'ont plus revu ces jeunes auxquels ils étaient attachés, le plus souvent, cela se produisait parce qu'ils étaient inconfortables à maintenir un lien avec eux, ce qui sous-entendait des contacts avec l'ex. Aussi, les relations perdues avec la belle-famille ont été ardues pour quelques-uns, par exemple, pour ceux qui disent avoir été plus proches de leur belle-famille que de leur ex ou de leur propre famille. En ce sens, ces hommes rapportent avoir vécu la rupture comme la perte d'une famille :

Ce n'est pas seulement la personne qui est impliquée mais tout ce qui l'entoure, sa famille. Je m'entendais bien avec ses parents mais je n'ose plus y

aller parce que ça me fait quelque chose. La dernière fois, c'était pour leur dire quasiment adieu, ça a été dur, j'avais le mouton tout le temps. Je leur ai dit ce que j'avais à dire et ça a été difficile, voir son père pleurer, il me considérait comme son deuxième fils et il me disait qu'il espérait que j'allais trouver une fille super et de venir leur présenter (Gabriel).

Dans la même veine, un homme qui était déménagé dans la ville de son ex pour la relation a ressenti la perte de ses beaux-parents mais plus des cousins de l'autre, de qui il était devenu l'ami. Plus encore, à la suite de la rupture et d'un nouveau déménagement, il dit avoir vécu aussi le deuil d'une région à laquelle il s'était finalement attaché.

#### **8.1.2.4 Sécurité**

---

En cohérence avec les sentiments d'incertitude décrits, certains hommes disent avoir perdu une forme de sécurité. Par exemple, le participant qui mentionne avoir habité pendant plusieurs semaines entre le sol d'une chambre en résidence, un casier d'un centre sportif et son auto, dit qu'il avait perdu toute sécurité qu'il avait pu avoir au cours de leur relation, un aspect comblé par son lien à un ami : « Durant la rupture, la sécurité, autant qu'elle a pu m'en apporter autant j'en avais plus du tout, plus de sécurité de logement, financière, affective. C'est beaucoup de chose à changer du jour au lendemain. Plein de petites choses que tu perds que tu peux retrouver à travers d'autres personnes. Concernant la sécurité, le gars que j'ai habité a été d'une aide spéciale » (Jean). Pour un autre, la perte de sécurité s'apparentait également à l'amenuisement d'une sensation de confort dans sa vie qu'il compare à un cocon : « J'avais travaillé fort pour que mon couple fonctionne, que je sois dans un petit cocon et ce cocon venait de disparaître » (Joël). En ce sens, plusieurs autres sont explicites quant à la perte d'une sécurité qui apparaissait matérielle ou organisationnelle mais également affective et psychique.

#### **8.1.2.5. Pouvoir**

---

Une autre perte souvent mentionnée est celle d'un pouvoir, d'un contrôle ou d'un ascendant face à l'autre mais surtout dans sa propre vie. Cela était particulièrement présent chez les hommes disant avoir un fort contrôle d'eux-mêmes, contrôle qui semblait se transposer dans la relation amoureuse. Cette impression d'avoir perdu leur ascendant était essentiellement liée au fait d'avoir été quitté : « Je ne la contrôlais pas mais j'ai

toujours eu le gros bout du bâton dans la relation. Même quand je faisais des bêtises, je m'attendais à ce que tout me revienne au bout de la ligne, en faisant quelques efforts, en étant gentil » (Joël). Comme on le voit, cela confrontait au caractère plus égalitaire qu'ils ne le pensaient de la relation. Ils expliquent comment ils prenaient l'autre pour acquis ou prenaient pour acquis que si jamais une rupture arrivait, ils en seraient assurément les initiateurs, une surprise qui apparaissait à la fois désarmante et désolante. Ces hommes ajoutent avoir vécu durement toutes les pertes parce qu'ils se voyaient comme des perdants. Par ailleurs, ces pertes sont aussi en lien avec les pertes perçues sur l'estime et la confiance de soi qui ont été présentées dans la section sur l'expérience.

#### **8.1.2.6 Amour et affection**

---

Les pertes vécues sont tantôt tangibles et directes, tantôt davantage symboliques et découler d'autres pertes, par exemple, la perte de ne plus recevoir et donner de l'amour et de l'affection d'une manière privilégiée : « C'est comme si l'amour qu'elle me donnait a été enlevé d'un coup. Je ne donne plus d'affection à une jeune fille et je n'en reçois pas non plus. Perdre l'affection acquise est désagréable » (Joël). D'autres expliquent que l'amour intime et amoureux avaient disparus à la suite de la rupture et qu'ils devaient se convaincre qu'ils étaient encore aimés mais sous des formes distinctes, quoique tout aussi satisfaisantes comme l'amour des amis et de la famille. Cependant, tous n'étaient pas aussi satisfaits et comblés par l'amour de leurs proches, par exemple certains sont explicites à cet égard : « J'ai eu différentes pertes. Physiquement parce qu'elle est partie mais aussi mentalement parce qu'elle a trouvé l'amour ailleurs. Les autres pertes, c'est bizarre mais ça serait des sourires, une main qui te passe dans les cheveux, c'est con mais ce serait tous les petits bonheurs que tu n'as plus... Puis de se sentir vraiment aimé par quelqu'un et que ça soit réciproque, ce n'est pas la même affaire qu'avec un ami très proche » (Daniel). Cet aspect intangible de ce type de perte était néanmoins un deuil réel aux dires de plusieurs. Par exemple, l'un d'eux, qui se décrit comme dépendant affectif, avance qu'il a fait un deuil d'une femme qu'il aimait encore mais avec qui la relation s'était avérée impossible. Il avait la sensation alors de perdre l'amour qu'elle avait pour lui. D'ailleurs, pour certains, cela allait même jusqu'à la croyance d'avoir perdu l'Amour même, le sentiment amoureux. Pour d'autres, cela prenait le sens de la perte d'avoir été aimés vraiment dans la relation, comme si la rupture initiée par l'autre enlevait l'amour reçu : « Après avoir appris qu'elle avait un nouveau chum et ce premier deuil, j'ai pu la revoir mais j'étais et je suis encore nostalgique. J'étais triste de savoir qu'elle m'aime pareil mais



pas du même amour. Dernièrement, je me suis demandé pourquoi ça m'a fait autant de peine de voir qu'elle avait un nouveau chum aussi rapidement. Je pense que c'est parce qu'elle ne tenait pas tant que ça à moi, elle ne m'aimait pas tant » (Daniel).

#### **8.1.2.7 Symboles, rêves et idéaux**

Une dernière catégorie de pertes identifiées par ces hommes concernait des aspects encore plus symboliques et évanescents, mais non moins importants. Pour plusieurs, la rupture était ainsi envisagée dans un premier temps comme la perte d'une grosse partie de leur vie. Cela était marquant chez ceux qui ont été en couple pendant plusieurs années, jusqu'à près de dix ans pour l'un d'eux. Ils disent par exemple qu'ils se sont construits et sont arrivés à l'âge adulte ensemble. Par exemple, l'un a eu l'impression d'avoir perdu les efforts, le temps et le « travail » qu'il avait mis dans la relation, et se disait qu'il lui fallait tout recommencer. Comme s'il avait perdu une forme d'investissement mis dans la relation. Pour d'autres, l'importance de ce qui n'était plus disponible se comparait à la mort de quelqu'un qu'il aimait bien ou du moins à une chose ayant grande valeur : « C'est comme si j'avais un petit trésor que j'avais perdu. Une petite chose précieuse à laquelle je tenais et qu'il faut que j'accepte que je ne la retrouverai pas » (Lukas). Plusieurs associent la situation à la perte d'un idéal amoureux : « Avant je croyais que ça pouvait être, pas magique, mais très bien. Je me dis tu es mieux de te faire confiance, d'être bien en dedans parce que la prochaine fois ça peut faire la même chose aussi. C'était un idéal pas nécessairement bon à avoir, on dirait que je suis de l'autre côté de la pendule » (Mathieu). Dans le même ordre d'idée, la rupture se vivait avec un sentiment d'abandon des rêves et plans d'avenir, par exemple, certains pensaient avoir perdu leur chance d'accéder à une famille heureuse et épanouie ou d'avoir perdu une partie de leur avenir qu'ils devaient ensuite actualiser : « Concernant le deuil, les pertes n'ont pas été matérielles. J'avais l'impression de perdre les buts et plans d'avenir communs que j'avais avec mon ex. Le futur avait été délimité et après la rupture il était plus flou. C'est comme une moitié de la photo qui était manquante, brisée, changée. Maintenant c'est plus facile avec le recul, il y a eu un recadrage, j'ai d'autres buts et plans » (Sébastien). En somme, les pertes étaient entremêlées et intriquées avec l'expérience de rupture qui évoluait, ce qui constituait, en quelque sorte, un processus de deuil.

### **8.1.3 PROCESSUS DE DEUIL**

Quatre dimensions constituaient le processus de deuil selon les récits des répondants. D'abord, ces derniers identifient souvent, sans qu'on leur demande, différentes étapes à franchir ou des tâches à accomplir en matière de deuil. Ensuite, ils se prononcent sur la progression de leur processus, notamment sur son rythme et sa durée. Puis, différents signes sont mentionnés comme étant des indicateurs que le deuil est terminé, achève ou s'avère impossible. Finalement, ces hommes comparent, lorsque possible pour eux, les ressemblances et différences entre leur rupture et d'autres deuils vécus dans leur vie. Ces dimensions seront abordées dans l'ordre.

#### **8.1.3.1 Étapes et tâches**

##### **Débuter son deuil**

Le premier enjeu rapporté par ces hommes était de commencer leur deuil. Dans les premiers moments, de l'annonce formelle aux jours suivants cette annonce, ils décrivent avoir vécu un choc au cours duquel ils se sentaient confus et désorientés. Rapidement, ils ont ensuite été dans une forme de déni ou de négation de la réalité de la rupture. Ils ne pouvaient y croire, avaient une sensation d'irréalité. À ce moment, plusieurs disent avoir entretenu un espoir d'un retour en relation, ils marchandait avec l'éventualité que leur couple puisse avoir un second souffle. Ces instants étaient cruciaux car ils mettaient en scène les débuts du deuil. Certains disent qu'ils pouvaient demeurer prostrés pendant un temps, figés devant l'intensité de la situation vécue, mais tous finissaient par entrer de plein pied dans la réalité du lien transformé. Les débuts du processus de deuil variaient d'un homme à un autre et tout spécialement selon qu'ils aient été quittés ou quitteurs. Ceux qui ont initié la fin disent en général qu'ils avaient commencé leur deuil avant l'annonce car ils y pensaient depuis quelques semaines ou mois et s'étaient préparés à ce que la relation se termine. Ils parlent d'une forme de rupture intérieure pendant laquelle ils faisaient une croix sur les espoirs fondés sur le couple : « J'avais fait une partie de mon deuil avant la rupture, quand j'étais parti trois semaines chez un ami. Je réalisais que ce n'était plus possible. J'ai vécu une rupture intérieure, j'étais résolument seul, j'ai fait un trait sur moi » (Charles). À l'inverse, les quittés vivaient plus durement ces premiers temps de choc et de déni car ils disent que leur deuil n'était pas entamé : « Quand tu vois venir, tu commences à faire ton deuil. C'était inattendu, j'avais espoir de faire un bon bout de chemin avec lui, d'habiter ensemble. Mon deuil n'était pas amorcé » (Dominic). Tous

finissaient par y entrer néanmoins, qu'ils l'aient voulu ou non. Une fois le deuil initié, ces hommes décrivent deux dimensions qui se vivaient en parallèle, que l'on peut qualifier de résolution de l'expérience affective et cognitive.

### **Résolution de l'expérience cognitive et affective**

En ce qui concerne la résolution de l'expérience cognitive, cela consistait à répondre aux questions soulevées par la rupture et à gérer le flot de leurs pensées. Ils voulaient comprendre pourquoi l'autre avait agi ainsi avec eux durant la relation, en ayant des relations extraconjugales par exemple, mais aussi comprendre pourquoi ce dernier avait initié la rupture. Ils essayaient de démêler et de contrôler le flot de leurs pensées et rêves pour continuer d'avoir l'impression d'avancer dans leur processus. Une tâche importante rapportée était de faire la part des choses, de voir ce qui appartenait à l'autre et à soi dans la situation traversée, plusieurs tentant de se convaincre que tout n'était pas de leur faute. Pour plusieurs, cela ne se faisait pas aisément mais demeurait une étape essentielle, un « nœud » à dénouer pour progresser. En tous les cas, un enjeu rencontré était de demeurer dans la réalité du lien vécu, même subjective, sans voir tout en noir ou idéaliser, par exemple, plusieurs disent qu'ils ne se rappelaient que les bons moments de la relation alors que leur union était loin d'être satisfaisante, une forme d'idéalisation qui lui semblait une étape à dépasser dans son processus : « Mon deuxième deuil c'est la nostalgie et l'idéalisation. L'idéalisation de me dire que je ne pourrais jamais avoir aussi bien qu'elle. Je sais que j'idéalise la relation qu'on a eue parce que je ne vois que le positif, je ne pense qu'aux bons souvenirs. Alors que je sais que l'on avait une relation d'amour haine qui me faisait super chier mais où j'étais aussi amoureux fou » (Daniel).

À partir des propos des répondants sur les dimensions spécifiques du processus de deuil, on voit que les enjeux cognitifs étaient en interaction directe, une forme de processus oscillatoire, avec les enjeux affectifs. Ainsi, la résolution de l'expérience affective était liée au contrôle du flot émotionnel, de sa prévalence comme de ses objets, mais aussi sa catharsis : « Il faut se laisser vivre ces émotions négatives, pleurer et accepter que ça fait mal. C'est un moment à passer » (Charles). De multiples états émotionnels se vivaient pour ces hommes dans une plus ou moins grande harmonie au sein du processus de

deuil. Certains rapportent s'être vécus en tristesse, en colère, nostalgiques, etc. Ils voulaient pour plusieurs démêler comment ils se sentaient, résoudre les désirs et l'attachement qui persistaient. Ils disent avoir vu leurs sentiments et leur humeur changer au fil du temps et ce, tout dépendant de leur capacité à s'adapter : « Mais je me sentais déjà mieux quelques mois après, j'avais passé quelques semaines au gym, passé un peu la période de colère, de tristesse. Je n'étais pas remis mais me sentais un peu mieux, j'avais repris la force, le moral » (Sébastien). L'un explique bien l'enchaînement, qui aurait été particulièrement rapide dans son cas, de ces étapes de deuil : « Tantôt, je parlais d'étapes, tu as choc, après c'est la tristesse qui embarque, après tu as l'acceptation, ensuite la colère. Quand au début elle me l'a dit, j'étais fâché un peu mais ce n'était pas une colère vraie. C'est quand j'ai accepté ce qui arrivait, j'ai dit criss, elle m'a triché, c'est une salope, pourquoi elle me fait ça, ça n'a pas de bon sens de faire ça à quelqu'un, j'étais fâché » (Carl). On voit dans son propos se dessiner une autre étape, ou tâche, liée au processus de deuil, soit la compréhension et l'acceptation de la finalité de la rupture.

### **Compréhension et acceptation de la finalité de la rupture**

Cette troisième étape est la compréhension et l'acceptation de la finalité de la rupture et ce qui s'y jouait était la résolution de l'ambivalence entre vouloir passer à autre chose et croire encore à la relation. Cette ambivalence disparaissait rapidement pour certains alors qu'elle se maintenait tout au long des processus affectif et cognitif pour d'autres, par exemple, certains disent avoir commencé à accepter quelques jours après l'annonce, quand l'ex reconfirmait sa décision. À l'inverse, d'autres rapportent ne pas avoir été capables de passer à autre chose, même après plus d'un an : « Il me semble que je devrais être passé à autre chose mais je ne suis pas capable de le faire, c'est chiant [...] Je sais pourtant que ça ne pourrait pas remarcher entre nous même si l'occasion se présentait, elle a changé et nos valeurs sont trop différentes » (Daniel). Par ailleurs, on constate dans cet extrait, un écart entre comprendre la réalité de la fin et l'accepter. Ainsi, si tous ont fini par intégrer que la rupture était définitive après quelques semaines, plusieurs ne voulaient pas passer à autre chose, notamment parce qu'ils avaient peur d'oublier la magnificence de la relation vécue. D'aucuns associent cet enjeu de l'acceptation à un deuil en profondeur, de faire la paix avec la rupture et avec l'ex. Un des facteurs qui a aidé ces hommes a été d'apprendre que l'autre était dans une nouvelle union et ne leur était plus accessible, ce qui se vivait souvent dans un ultime sursaut d'intensité mais réglait l'ambivalence. En somme, s'ils n'étaient pas en mesure d'accepter

seuls, l'autre y contribuait : « Le dernier élément difficile c'est quand j'ai appris qu'elle avait un nouvel homme dans sa vie. Je craignais ça parce que pour moi ça voulait dire que c'est fini. Un sentiment égoïste d'avoir envie que les gens m'appartiennent. Ça m'a permis de me dire que c'est sa vie, je peux passer à autre chose » (Charles). La majorité de ces hommes ont fini par accepter la rupture, ce qui est ressemblait à un moment qui permettait de briser la barrière symbolique qui empêchait d'avancer plus avant. Cette résolution impliquait un détachement à l'autre et au couple passé et conduire à une prochaine étape, de reconstruction ou de renaissance.

### **Reconstruction et renaissance**

Cette étape du processus de deuil rapportée correspond à l'apparition d'un éclairage nouveau sur la rupture, un sens positif ou du moins constructif pour la vie de ces hommes. C'est à ce moment qu'ils disent être arrivés à voir les opportunités nouvelles d'être seuls, notamment une impression de liberté, de pouvoir faire ce qu'ils voulaient. Plusieurs expliquent comment ils se sont alors retrouvés et ont réappris à vivre avec eux-mêmes. Cette reconstruction de soi se faisait sur de nouvelles assises, par exemple, cela découlait des apprentissages perçus, de ce qu'ils avaient appris dans la relation et ne voulaient pas répéter. Cela était l'étape des bilans et de la conscientisation de l'héritage selon leurs dires. Forts de cette conscience actualisée, ils étaient en mesure de voir le positif au-delà des premiers moments de souffrance, par exemple, plusieurs expliquent que cette transformation d'une expérience difficile en occasion de croissance a été l'élément central dans leur processus de deuil : « Le mot clé à travers, c'est de transformer le deuil en positif, de nouveau, de renaissance. Apprendre de la relation, se rappeler les bons moments, ça m'aidait dans les moments de tristesse. Petit à petit, ma résilience progressait » (Sébastien). Souvent, c'était une période qui se prolongeait en chevauchant leur ancienne vie et la nouvelle, émergente, qui se dessinait. D'autres y voyaient une transition plutôt neutre : « Là, je suis dans la prochaine étape qui est l'étape de transition, je mets mon ancienne vie de côté avec elle et je commence ma nouvelle. C'est un état neutre où je n'ai pas de tristesse, j'ai plus ou moins de la colère. Je regarde vers ma nouvelle vie » (Carl). Cette vie émergente impliquait pour la majorité un nouveau défi : aimer et d'être aimé à nouveau, bien que cela n'allait pas de soi pour tous, par exemple,

certains se sentaient prêts à se rembarquer aussitôt dans une nouvelle union, alors que plusieurs étaient demeurés longtemps seuls, ne se sentant pas rendus à cette étape. Cette impression de ne pas sentir prêt à s'engager fait dire à plusieurs qu'ils n'étaient pas sorti de leur deuil. D'ailleurs, la plupart disent que cette étape est la dernière à franchir pour mener à terme leur processus : « J'ai l'impression que la dernière étape qui me reste à avoir dans mon deuil et ma rupture c'est d'être capable d'aimer quelqu'un, puis d'être aimé. D'être bien comme ça, de revivre ça finalement cette aventure. Je le sais qu'il y a eu des filles qui m'ont trouvé de leur goût mais je n'aurais pas voulu y aller juste pour me dire que ça va me passer... Je veux me sentir plus prêt » (Daniel).

### **Modélisation heuristique du deuil**

Sans qu'on ne leur ait demandé directement, et en disant souvent ne pas connaître les théories sur la question, certains participants proposent leur propre modèle de deuil, élaboré de manière heuristique à partir de leur expérience empirique. Leurs étapes ne se limitaient pas à l'un ou l'autre des processus (ex. : affectif ou cognitif) mais étaient inclusives. Par exemple, l'un distingue un deuil de base, d'un deuil profond, selon l'écart entre le choc et les moments d'intensité, en comparaison avec les moments d'acceptation et de pacification de la rupture, alors qu'un autre parle d'un premier deuil (apprendre que l'ex est en relation à nouveau) en regard d'un second (fin de l'idéalisation de la relation). D'autres sont plus structurés et mentionnent de trois à cinq étapes. Par exemple, l'un d'eux parle d'étapes distinctes : la rupture était vécue difficilement et il devait trouver des raisons de repousser l'autre ; il essayait de départager les responsabilités de chacun et de savoir ce qu'il dégageait ; et enfin la phase au cours de laquelle il avait besoin d'entendre que l'autre n'avait pas été correcte avec lui et que la rupture était nécessaire. Pour sa part, un autre identifie quatre étapes : « Dans chacun des choix qu'on fait ou des événements il y a toujours quatre phases. La première phase c'est un déni, après une frustration, début de l'acceptation puis la résiliation, c'est fini après. Tant que tu n'as pas passé à travers les 4 étapes, le deuil ou l'acceptation n'est pas terminée. Il y a une petite partie de moi qui n'a pas terminé de boucler la boucle » (Raphaël).

À l'inverse, un petit nombre de ces hommes sont critiques devant toute forme de travail du deuil qui se ferait à travers des étapes précises et universelles. Pour eux, le deuil serait une expérience hautement singulière et unique, par exemple, le processus de deuil n'est pas quelque chose qui se fait, mais plutôt qui se vit : « On n'a pas fait une rupture, on est

en rupture, on la vit, ce n'est pas une rupture pouff ça coupe et on passe à autre chose, c'est plus un état d'être » (Charles) et pour lequel il n'y a pas de marche à suivre, comprenant le deuil à faire l'amour. Enfin, ces étapes et tâches se vivaient souvent de manière enchevêtrée et en parallèle, les unes semblant influencer les autres. En ce sens, il est peut-être moins question ici d'étapes au sens processuel ou évolutif du terme et plutôt de dimensions constitutives d'un processus de deuil qui s'échelonne dans le temps.

### **8.1.3.2 Progression du deuil**

Un premier élément rapporté par ces hommes en lien avec la progression de leur deuil concerne son rythme et surtout sa durée, qui était plus ou moins rapide et allait de quelques jours et semaines à plus d'une année. Très peu d'hommes disent que leur processus leur a pris plus d'un an cependant, en général, ils rapportent que cela leur prenait quelques mois, entre trois et neuf pour la plupart.

#### **Rythme et durée**

La plupart de ceux qui ont trouvé le deuil plus long avaient vécu une relation plus significative et longue, par exemple : « Si tu as aimé la personne, le deuil va être vécu de manière plus significative. Si c'est une relation courte avec peu d'expériences vécues, c'est plus facile de passer à travers et le deuil est moins vécu. C'est relatif à l'attachement avec l'autre » (Sébastien). Les hommes rencontrés parlent en général d'une année complète qui a été plus difficile, ils identifient différents éléments pour l'expliquer. Ainsi, en plus de la durée de la relation, certains disent qu'ils voulaient essayer de ne pas trop souffrir intensément et préféraient prolonger le deuil en y allant graduellement : « C'est un processus, la métaphore du diachylon. Il y en a qui préfère que ça soit intense, ils l'enlèvent tout de suite. Je préférerais gérer ça moins intense donc lentement, les petits poils ça fait mal un par un, mais c'est des petites douleurs » (Olivier). Tous expliquent qu'il leur fallait du temps pour panser leurs blessures et la nettoyer à fond. Certains disent qu'ils sont demeurés pendant un temps passifs dans leur vie et attendaient que la situation se passe d'elle-même sans qu'ils aient à s'en préoccuper et d'autres invoquent que leur état, par exemple, dépressif, rendait toute action trop exigeante et qu'ils ne réussissaient pas à se remettre. D'autres enfin s'expliquent mal pourquoi leur deuil a perduré mais ajoutent

qu'ils ne sentaient pas qu'ils étaient capables de passer à autre chose.

Plusieurs hommes nomment que le rythme du deuil variait selon l'avancement, par exemple, les débuts du deuil allaient bien et rondement, ils sentaient qu'ils avançaient rapidement, alors qu'ils constataient que les derniers enjeux (ex. : attachement à l'ex) prenaient plus de temps. Ainsi, pour plusieurs d'entre eux, les premiers moments semblaient se vivre à un rythme effréné, ils se sentaient dans un tourbillon déstabilisant, alors que les moments ultimes du deuil étaient au ralenti, quoique tout autant inconfortables. L'un d'eux décrit comment il a l'impression que cela avait trait à la profondeur des éléments de deuil à traiter : « Faire le deuil de base où il n'avait plus d'influence sur mon humeur, ça m'a pris trois mois. Par la suite, c'était plus en profondeur, faire la paix avec cette rupture, être capable d'écouter notre toune, ça pris trois-quatre mois de plus. Passer au travers du deuil complet, ça m'a pris presque un an » (Dominic).

Cependant, pour bon nombre d'entre eux, le processus ne s'est pas éternisé. Ces derniers rapportent avoir vécu des relations plus courtes ou avaient vu rapidement le positif de redevenir seuls puisqu'ils y vivaient des insatisfactions. Ils disent avoir pris en accéléré ce tournant dans leur vie : « J'ai refoulé pendant toute la relation, c'est ça qui a fait que même si ça a été long, ça a été facile de la laisser et de faire un deuil rapide » (François). Ces hommes se décrivent aussi comme ayant une personnalité moins émotive et plus incarnée dans l'action et le contrôle de soi. Ce qui les conduisait, selon eux, à vivre des processus accélérés car plus efficaces, par exemple, l'un dit qu'il a vécu son deuil en trois semaines à peine et en pleine conscience du passage d'une étape à l'autre, fort de ses nombreuses expériences antérieures de ruptures amoureuses et de sa force mentale.

### **Évolution et progression**

En plus du rythme et de la durée du deuil, plusieurs disent qu'ils sont avancés dans leur processus mais qu'il n'est pas encore terminé : « J'avance de trois pas, je recule de un, parfois plus, mais il y a toujours plus de progression que de retour en arrière. Je pense qu'au bout d'un an de rupture mon deuil sera fait » (Charles). Cependant, la majorité explique que leur deuil progresse bien dans l'ensemble, ils ont vu une évolution et des améliorations quant à leur moral et leur état émotionnel et affectif, qui devenaient plus doux et tranquilles : « C'est ce qui est arrivé, je suis passé d'un état où je braillais... à quelques larmes, à plus de larmes et enfin à une certaine tristesse » (Dominic). Ils se



vivaient plus apaisés, détachés et avaient plus de recul sur leur situation. Un autre voit sa progression dans le constat que l'absence de l'autre se vivait moins durement et que l'objet de ses pensées devenait plus positif : « Elle est encore dans ma tête mais c'est léger. Je suis plus focalisé sur les bons moments qu'on a vécus, ça va en s'améliorant. J'ai moins de *downs* où je me sens seul » (Charles). Cela n'était pas le cas de tous, certains ont vécu ou vivent encore des périodes de stagnation, ils avaient l'impression d'être bloqués, que plus rien ne bougeait ou du moins pas assez rapidement. Pour les uns, cela était en lien avec des états dépressifs : « Avec du recul, je considère que j'ai vécu ma rupture difficilement, j'ai trouvé ça long. Ça a été long parce que je n'ai rien fait pour m'en sortir parce que j'étais en dépression. J'avais de la misère à trouver du positif et à trouver la motivation pour m'en sortir » (Jean-Pierre). Pour d'autres, cela avait plutôt trait à leur refus d'accepter que leur vie ne serait plus la même et ils avaient alors la sensation que leur situation vivait : « Ma rupture a été une amélioration lente et stagnante. Il y a des périodes où je restais à la même place, ça n'avancait à rien. Je me refuse à tourner la page, à voir d'autres horizons » (Samuel). Néanmoins, la plupart a fini par passer outre ces états et ont continué à progresser dans leur processus de deuil.

### **8.1.3.3 Marqueurs et finitude du deuil**

Différents signes étaient rapportés par ces hommes comme des indicateurs que le deuil était ou non complété, en quelque sorte, des marqueurs qui les renseignaient sur leur progression générale. Trois catégories sont relevées ici.

#### **Amenuisement du mal-être, des affects et des cognitions**

La première catégorie de marqueurs identifiée dans les propos des répondants était la diminution du sentiment de mal-être global, par exemple, les pensées et émotions semblaient devenir moins envahissantes et vives mais surtout plus heureuses et bienfaitantes. Ainsi, plusieurs disent qu'ils sentaient que leur deuil n'était pas terminé car ils pensaient ou rêvaient encore beaucoup à l'ex, comme si leur leur psyché était encore empli de la relation et de la rupture : « Mon deuil n'est pas terminé, les rêves que je fais en pensant à lui me montre que j'ai encore beaucoup de chemin à travailler au niveau du deuil. Il y a une bonne partie qui est enfouie » (Lukas). Selon eux, leur processus sera

achevé quand ils auront cessé d'y penser donc mais aussi de vivre des états affectifs douloureux : « Quand j'y pense, ça me fait chier, je cherche trop, ça écœure. Ça me fâche, me fait de la peine, c'est dur de mettre un sentiment, c'est une déception. Ce qui va me faire dire que je ne suis plus dans la peine d'amour c'est quand je n'y penserai plus » (Samuel). Ces signes s'inscrivaient également dans leur expérience corporelle. Cela était le cas de plusieurs qui mentionnent que la disparition des tensions et maux physiques est un repère que le deuil a été fait : « J'ai vu une amélioration. C'est la seule chose qui descend en présence depuis la rupture et quand il n'y en aura plus, je saurai que je ne suis plus en deuil » (Jacob). Un autre indicateur de l'amenuisement de l'expérience affective et cognitive était de sentir qu'ils avaient moins besoin de se rassurer ou de se conforter par différentes stratégies d'adaptation, par exemple, l'un s'était donné la permission de pleurer à une seule reprise et, selon lui, le jour où il sentira qu'il n'a plus besoin de cette autorisation, son deuil sera complété :

Je ne sais pas si c'était une bonne ou mauvaise tactique. Je me suis dit tu vas avoir le droit à une fois de pleurer encore pour cette relation, mais cette fois passée, plus jamais, tu passes à autre chose. [...] me dire que j'avais un lousse donnait du réconfort. Je ne l'ai pas encore utilisé, j'y ai droit. Il faudrait que je me l'enlève tôt ou tard, il n'y a pas de point où ça va finir officiellement. Je vais me l'enlever le jour où je vais me dire c'est en gros complété (Mathieu).

Par la suite, le bonheur et le bien-être davantage ressentis étaient des signes positifs que le deuil a été fait, ils rapportent avoir senti que « la roue était repartie », qu'ils avaient moins de sentiments intenses envers l'ex, ne demeurant qu'une forme de douce nostalgie.

### **Résolution de l'attachement à l'ex**

Une seconde catégorie de marqueurs se manifestait sous la forme de la résolution de l'attachement à l'ancien partenaire. Ainsi, bon nombre de ces hommes disent être encore disponibles pour un retour éventuel en couple et ce, même après plusieurs années pour certains, ce qui les amène à considérer qu'ils n'ont pas encore achevé l'essentiel de leur processus : « Aujourd'hui je me dis qu'il y a une possibilité qu'on revienne ensemble dans trois-quatre ans mais je ne veux pas compter là-dessus. Je trouve ça platte, je pense que mon deuil ne sera pas fait tant que je ne vais pas enlever cette possibilité-là » (Gabriel). Ces derniers auraient toutefois une réserve à une remise en union, et s'y inscriraient sous conditions, avec froideur. L'un d'eux explique bien comment une toute petite part de lui, qu'il qualifie de non rationnelle, y croyait encore et que cela ne lui faisait pas de bien :

« Quand mon imagination part, ça m'est arrivé de penser que nous pourrions revenir ensemble, mais nous ne reviendrons pas ensemble. Je me rends compte qu'il y a encore un petit fragment de moi qui voudrait se *resembler*. Je pourrais ressortir avec elle, mais ça me fait mal un peu de penser à ça. C'est peut-être la réponse à la question de savoir quand ça va être fini : je n'aurai plus ce petit pincement » (Jacob). En ce sens, ils ajoutent qu'ils ne seraient pas en mesure de revoir l'autre sans en ressentir les contrecoups affectifs, ils y voient un signe que leur deuil n'est pas terminé : « Mais je ne serais pas capable de voir mon ex ou ses parents sans ressentir un violent choc émotif. Alors pour ça, je me dis que mon deuil n'est pas réglé non plus. [...] Si jamais je le rencontre et me dis on a vécu des choses ensemble mais c'est fini, derrière moi, je suis une personne différente, ça veut dire que oui mon deuil va avoir été complètement terminé » (Lukas). Effectivement, d'autres, qui ont revu leur ex sans trop d'émotions, disent avoir eu alors la confirmation attendue que leur processus était rendu à son terme.

### **Prêts à l'engagement**

Cette résolution de l'attachement à l'autre apparaissait impliquée dans un troisième marqueur, celui de se sentir prêt à s'impliquer de nouveau dans une relation amoureuse. Par exemple, quelques-uns disent qu'ils ont fréquenté d'autres partenaires pendant quelques semaines ou mois sans réussir à s'engager dans la relation car ils pensaient encore trop à leur ancien amour. D'autres se demandent s'ils seront capables d'aimer à nouveau et s'ils ne sont pas passés à côté d'opportunités intéressantes : « Peut-être qu'une peine d'amour te rend sans cœur, que tu peux plus vraiment aimer après. Tu viens à te faire une carapace. Il faut que dans ta tête tu comprennes qu'il va y en avoir d'autres. [...] De ne jamais avoir abandonné, ne jamais l'avoir éliminée de mon esprit, ça faisait que j'avais de la misère à embarquer dans mon autre relation. Peut-être qu'il y a eu une conséquence néfaste, que j'ai raté une belle occasion » (Pierre-Luc). Ces nouvelles relations permettaient de combler l'espace affectif et cognitif laissé par l'absence de l'ex, par exemple, certains disent qu'ils cesseraient de comparer la nouvelle fréquentation avec l'ex et vivraient un sentiment de plénitude, ce qui confirmerait la fin du deuil : « Ce qui va me faire dire que mon deuil est terminé c'est quand je vais rencontrer une personne qui va remplir mes pensées, que je ne la comparerai plus à mon ex. Je crois que là, le temps va

avoir fait son œuvre et que je vais être rendu à l'étape où je peux commencer à m'investir dans d'autres choses » (Gabriel). Par ailleurs, plusieurs des hommes rencontrés expliquent d'ailleurs leur certitude d'avoir complété leur processus car ils avaient oublié l'autre ou ne s'en préoccupaient plus. Certains qualifient de rebond ce moment de fin de deuil et de début d'une nouvelle union. En tous les cas, il semble y avoir le constat d'un déplacement attentionnel entre un passé et un futur amoureux : « Passer au travers du deuil complet, ça m'a pris presque un an. Je le sais parce que je ne me sentais pas prêt à me réengager dans une relation à long terme [...] Après neuf-dix mois, je me sentais prêt à fréquenter quelqu'un et quand j'ai rencontré mon conjoint actuel, je n'ai presque pas parlé de mon ex, mon focus avait changé » (Dominic).

### **Deuil impossible nécessaire**

Pour certains hommes, les indicateurs précédents sont des marqueurs de progression et non de terminaison du deuil. Ils reconnaissent que leur processus progressait, devenait moins souffrant et semblait incontournable. Selon eux, il était même nécessaire de trouver une figure de remplacement à l'objet d'attachement perdu : l'autre et la relation. Cependant, plusieurs considèrent qu'un deuil ne prend jamais fin. La nature du deuil serait d'être infini car l'objet de l'endeuilement est inoubliable. Certains expliquent ainsi, quoique avec une part de doute, que la pleine réalisation du deuil implique de ne jamais revoir l'autre, de l'oublier totalement et de ne plus l'aimer alors que d'autres disent qu'ils se rappelleront toujours de leur ex et que toute situation pourrait déclencher la résurgence de souvenirs de leur relation, plus ou moins souffrants mais non moins présents :

J'ai l'impression qu'à 75 ans je peux vivre quelque chose qui va me rappeler mon vécu avec elle, une fleur, une odeur et que je peux pleurer encore. Je pense que nos expériences vont toujours rester là et que ça peut refaire mal malgré toi à un moment donné... Je vais peut-être me retrouver avec une femme avec qui ça ira mieux mais que je vais comparer avec mon ex. Une baise par exemple, je vais le regretter encore (Charles).

D'autres disent que, même si tout est réglé, il restera toujours une sensibilité particulière issue de l'amour et de la rupture expérimentées et ils sauront que c'est terminé quand ils seront « dans leur tombe », manière de dire que cela les habitera tant qu'ils vivront alors que certains remettent en question la présence même d'un deuil à vivre car cela signifierait qu'ils ne revivraient jamais d'émoi amoureux : « Ce n'est pas un deuil parce que je le sais que je vais sûrement revivre ça, peut-être pas sous peu mais un moment

donné » (Daniel). Pour ces hommes, le deuil serait infini car ils sont en opposition à une vision correspondant à un oubli, un abandon de l'autre et d'abnégation de l'expérience vécue. Ainsi, ils disent que la relation amoureuse et l'autre ont été inoubliables et les ont transformés à jamais. Plusieurs ajoutent qu'ils ne pourront jamais retrouver exactement la même expérience, chaque relation et chaque amoureux étant, par essence, uniques.

#### **8.1.3.4 Mise en contraste des expériences de deuil**

Afin d'approfondir l'exploration de l'expérience de deuil vécue par ces hommes, il leur a été demandé d'essayer de comparer leur rupture avec un autre deuil vécu, il pouvait s'agir d'une autre rupture mais aussi de tout autre deuil comme la mort d'une personne proche. Ainsi, certains ont comparé leur expérience avec des ruptures antérieures et d'autres avec la mort d'un ami ou d'un grand-parent. En considérant la portée et la reconnaissance sociale distinctes selon les types de deuils, cette question avait pour objectif d'essayer de dégager les spécificités de la rupture amoureuse en tant que deuil. La plupart de ces hommes ont rapportés plusieurs ressemblances et différences entre la rupture et d'autres deuils. La majorité souligne cependant le caractère distinct de cette rupture par rapport à d'autres deuils traversés. Encore une fois le fait d'avoir ou non anticipé la rupture était à considérer. Ainsi, certains mettaient en contraste ce deuil d'avec d'autres, vécus lors de relations amoureuses antérieures. Ils racontent avoir vécu plus difficilement des relations beaucoup plus courtes et moins significatives car ils ne s'attendaient pas à la rupture et avaient eu l'impression de se faire briser au moment où ils flottaient sur les nuages des débuts du couple. D'autres hommes disent qu'ils ont mieux vécu cette rupture-ci puisqu'ils avaient davantage d'expérience de vie et étaient dans un contexte plus favorable. C'était par exemple la situation d'un homme qui avait pacifié son rapport à son orientation sexuelle et qui dit s'être senti moins affecté et démuné devant la situation qui a également eu moins d'impacts sur son estime de lui-même. Un autre dit avoir vécu sa rupture de manière plus intense qu'un échec professionnel et ce, même si cela était sa première expérience de se vivre comme un homme perfectible. Une autre différence importante mentionnée par ces hommes est la solitude inhérente au deuil de la relation, par exemple, l'un d'eux compare sa rupture avec la mort de son grand-père :

Ma rupture était un deuil excessivement personnel, uniquement moi qui l'avais

dans le groupe. Tu perds ta copine et les autres ne sont pas tristes alors que l'autre c'était un deuil familial. Quand tout le monde vit la même chose, ça doit se soutenir un peu plus... Comme une partie de hockey que tu perds, tout le monde partage le désagrément tandis que là, c'était moi le perdant qui avait scoré cinq fois dans son net. C'était ma faute et j'étais tout seul (Joël).

Néanmoins, les différences principales concernaient la nature même de ce qui était perdu, plusieurs disent qu'ils ont vécu de manières spécifiques le deuil de la rupture car l'attachement et l'amour à l'autre n'étaient pas les mêmes. C'était le cas d'au moins trois d'entre eux qui avaient moins eu le temps de s'amouracher lors d'une union précédente ou qui avaient eu l'occasion de voir s'amoindrir leur amour, étant confrontés à différentes insatisfactions dans leur relation récente. Toujours en lien avec l'attachement, l'un compare l'amour de l'ex avec celui d'un ami décédé : « L'attachement n'est pas pareil. En relation tu es plus attaché, tu vis plus des bonnes affaires, un moment donné ça dégénère, tu te rappelles les merveilleuses affaires vécues puis quand tu arrives pour faire ton deuil c'est autre chose. Un ami, l'amour est toujours pareil, c'est toujours sur la même longueur d'onde » (Denis). Alors qu'un autre compare avec une ancienne amoureuse : « Ça n'avait pas duré assez longtemps, tu n'as pas le temps de te lier à une autre personne dans ta vie pour qu'elle ait autant de place pour toi. J'avais réagi pas mal moins fort, beaucoup moins de sentiments, je suis passé plus vite à autre chose » (Jean-Pierre).

Cela pose l'enjeu du sens conféré à la perte et au deuil actuels, par exemple, un répondant a trouvé cette rupture plus ardue car sa partenaire avait eu davantage le temps de le connaître puisque la relation avait été plus longue, ce qui l'a fortement questionné sur sa valeur, comme il s'était dévoilé plus en profondeur. En quelque sorte, il a été reconnu pour être ensuite jugé insatisfaisant : « Les autres m'avaient connu à peine, mais après un an que nous nous côtoyions presque quotidiennement, elle m'avait vu en crise, heureux, *down*, triste, joyeux, entreprenant et tout le reste. Après ça, ça ne marchait pas, c'était insuffisant, elle est allée voir ailleurs » (Olivier). D'autres disent avoir considérés aussi ce deuil plus souffrant parce que, comparativement à d'anciennes relations moins engageantes, ils y avaient investis un espoir de trouver une famille. Enfin, de manière peut-être étonnante au premier abord, deux autres jugent leur rupture plus difficile à vivre que la mort d'une amie et d'un grand-parent. Il faut dire que ces deux personnes décédées étaient malades et souffrantes en fin de vie et qu'en ce sens, leur départ avait également été planifié. L'un explique que lui et son amie s'étaient accompagnés dans un deuil largement vécu avant le décès et sa mort a été perçue comme une délivrance :

Le deuil, je l'ai vécu avant qu'elle meure, quand on a fait les plans, c'est cette période que j'ai trouvée plus difficile. Je ne l'ai pas vécu comme une crise, je l'ai accompagnée et elle m'a accompagné dans mon deuil. Mon ex et moi, on ne s'est pas accompagnés dans le deuil, il y avait aussi de la rancune, de la colère, tellement d'émotions négatives associées. Alors que mon amie qui est morte, le moment de sa mort était un événement positif (Lukas).

Pour les ressemblances, ces hommes rapportent la présence de soutien disponible, peu importe la situation. L'anticipation et les effets étaient semblables pour plusieurs, par exemple, ils expliquent avoir ressenti la même douleur que lors de précédentes expériences amoureuses. D'autres qui comparent la rupture avec la mort de proches, disent avoir vécu un sentiment d'impuissance important dans les deux cas : « Quelqu'un qui meurt tu n'as pas le contrôle puis la rupture ça peut être la même chose, tu n'as aucun contrôle sur le monde autour, tu as du contrôle sur toi puis sur le moment présent » (Jean). Ensuite, les stratégies déployées étaient aussi semblables, par exemple, un des hommes qui a perdu un ami mort en moto, dit avoir expérimenté les mêmes états de démotivation, d'incompréhension et les enjeux d'acceptation de ces pertes mais aussi une forme de repli sur soi et de dissociation du reste du monde.

Enfin, quelques participants disent qu'ils ne peuvent comparer car la rupture était le seul autre deuil significatif vécu dans leur vie. Ainsi, l'un dit que son deuil actuel est incomparable car sa relation amoureuse l'était tout autant, jamais il n'avait vécu une telle relation, aussi pleine de sens et importante : « Ce n'est pas le même genre de relation que j'ai eues avant, ça ne se compare pas. J'étais plus engagé dans cette relation que dans les autres » (Samuel). En somme, on constate que la rupture amoureuse, par les pertes et le processus expérimentés et par le sens que les participants y ont donné eux-mêmes, peut être envisagée comme un deuil réel, bien tangible et en aucun cas banal. Avant de présenter les éléments de discussion, les faits saillants des résultats sur le deuil sont rappelés au tableau 13.

**Tableau 13. Faits saillants de la rupture comme expérience de deuil.**

**Expression de la rupture**

- Part visible de la rupture ; concerne autant les manifestations de l'expérience que les comportements adaptatifs observables ; influence la reconnaissance sociale ; délicat car basé sur points de vue des hommes rencontrés et on a vu comment soutien social peut être disponible sans qu'il soit vu ;
- **Visibilité et perception de la rupture par l'environnement :**
- *Visibilité partielle et invisibilité* : le cas de la majorité ; changements intériorisés ou non perçus en raison de médiatisation de l'image ou personnalité plus effacée et introvertie ; certaines personnes voient et pas autres, mère, amis ; varie aussi selon contextes, ex paraît pas au travail ou études mais oui chez parents ; certains ne savent pas ce qui paraissait ou non ; lien avec sentiment être compris et soutenus, reconnus ;
- *Visibilité dégagee* : changement positif ou négatif perçu par entourage ; signes visibles comme pleurs, isolement, assuétude, irritabilité, nouvelles activités ; paraît qu'ils ne vont pas bien, pas comme d'habitude ; signes mais pas de tristesse, plutôt air bête et distance, agressif et irritable ; même si visible, seule une partie paraît et pas lien nécessairement avec être compris et soutenus donc avec reconnaissance sociale ;
- **Reconnaissance de la rupture :**
- *Entendement et soutien* : sentiment d'être compris et soutenus, surtout chez ceux dont expérience était visible ; présence et soutien proches, motivent, donnent conseils, ouverture et préoccupation perçue ; cet intérêt est invitation à partager vécu ; soutien authentique mais critique est apprécié en regard de certains comportements dérangeants ou d'inquiétudes ; famille, amis, travail ; important est de se savoir compris et soutenus même si utilisent pas soutien, savoir qu'il est disponible au besoin est essentiel, en fait c'est le soutien perçu qui compte vraiment ; parfois soutien inconditionnel, parfois sous conditions donc se censurer ou ménager proches ;
- *Incompréhension et laissés pour compte* : conscience que réseau sait rupture mais pas se sentir compris ou soutenus ; pas reconnus dans pleine portée de la perte ou réseau présent mais peu soutenant ; sentir que manière de réagir n'est pas accueillie pleinement ou compris mais de manière erronée ; forcer ou exagérer visibilité pour avoir ce soutien ; dépend de capacité d'entendement des proches mais aussi de ce qui est démontré par ces hommes : gestion de l'image ;
- **Gestion de l'image** : comportements non pour gérer rupture mais ce qui paraît ; médiatisation de l'expérience et de l'expression ;
- *Trafic de l'image : les masques des hommes, poker face* : Se vêtir d'un masque ou d'appareils protecteurs de soi et de son image pour contrer expérience de vulnérabilité et de mise à nu ; ne pas partager à personne ; ne pas s'exposer au jugement et critique des autres car se sentir mis à nus, honte ; réseau présent mais non soutenant pas aidant mais aussi réseau présent et trop soutenant qui consacre difficultés vécues ; ne pas avoir l'air trop affectés, perdants, etc. ; ne pas trop pleurer ; se protéger mais aussi protéger entourage de soi ; écart entre vécu et ce qui paraît ; non seulement cacher mais se montrer mieux en mettant masque, façade virile plus vers colère, bourrue, irritable quand carrément indifférent ; masque est aussi façon de vivre, rôle que l'on joue tous ;
- *Partage négocié et sous conditions* : négociation de soi à soi avec normes de genre, souci de virilité ; partage selon les sujets (quoi ?), les moments (quand ?)



et les personnes (qui ?) ; partager mais moins sur des sujets sensibles et vulnérables, ex. : suicide ; partager selon les moments, plus au début et moins ensuite ou inverse ; partager selon les personnes, de manière impersonnelle ou avec proches plus ou moins impliquant, aidant ou honteux selon le cas, choisir personnes compréhensives, ex. : non homophobes, plus avec des femmes ;

- *Partage à visage découvert, se présenter tel que vécu, s'exposer nu (pudeur) :* s'ouvrir, parler, partager vulnérabilité non menaçante ou contradictoire pour l'Être homme ; meilleure stratégie est de parler ; pas orgueil à préserver ou partager n'est pas menaçant ; nier expérience est néfaste ; apparaître pour avoir soutien ; ne pas se censurer mais doser expression pour préserver amitiés ;

### **Les pertes amoureuses**

- Sentiment de manque manifeste implique pertes tangibles ou plus symboliques ; Plusieurs pertes impliquées dont aussi perte d'estime, de confiance et d'identité ;
- *Physiques :* présence physique de l'autre, de son corps, peau, odeur, de la sexualité ;
- *Complicité et habitudes de vie :* petits gestes et attentions du quotidien ; perte de conjugalité, de l'état d'être en couple ; perte d'une amitié ;
- *Relationnelles :* amis qui a eu relation avec ex ; partie du réseau, amis en commun ; collègues de travail ; enfants de l'ex et belle-famille ;
- *Sécurité :* matérielle, financière mais aussi affective ; confort dans sa vie ;
- *Pouvoir :* contrôle et ascendant dans le couple et dans sa vie, surtout si quittés ;
- *Amour et affection :* ne plus recevoir et donner de l'amour et de l'affection ; croyance d'avoir perdu l'Amour même ; perdre impression d'avoir été aimés dans la relation ;
- *Symboles, rêves et idéaux :* partie de sa vie perdue ; efforts, temps et travail mis dans le couple, comme un investissement ; perte d'un idéal amoureux, sans rupture possible ; rêves et plans d'avenir conçus à deux ; chance d'accéder à une famille ;

### **Processus de deuil**

- **Étapes et tâches :**
- *Commencer son deuil :* choc, confusion, désorientation, déni, irréalité, espoir plus ou moins, marchandage ; différence quitté-quitteur dans début du deuil, quitté le fait plus tard ;
- Ensuite étapes parallèles de résolution de l'expérience affective et cognitive ;
- *Résolution de l'expérience cognitive et affective :* en répondant aux questions posées par rupture et gestion flot pensées, faire la part des choses, déposer bilan ; demeurer dans réalité du lien vécu et non idéaliser ou noircir le portrait ; l'affective implique gestion flot émotions, catharsis et liquidation de la charge ;
- *Compréhension et acceptation de la finalité de la rupture :* résolution de l'ambivalence et de l'espoir persistant ; parfois écart entre comprendre et accepter, ex. : peur oublier ; deuil en profondeur, faire la paix ; nouvelle relation de l'autre peut aider à passer à accepter ; détachement à l'autre et au couple passé ;
- *Reconstruction et renaissance :* éclairage nouveau, sens positif à la rupture ou du moins constructif ; opportunités d'être seuls, liberté, se retrouver ; rebâtir sur de nouvelles bases ; bilan, conscientisation héritage ; occasion de croissance ; nouveau défi d'aimer et être aimé à nouveau ;
- *Modélisation heuristique du deuil :* construction empirique de modèle de deuil, 1<sup>er</sup> et deuxième deuil ; deuil de base c. deuil profond ; étapes de déni, frustration,

acceptation, résiliation, etc. ; critique des modèle de deuil et d'un travail à faire, pas de modèle, expérience unique et singulière, on ne fait pas un deuil, on le vit, c'est un état d'être ;

- **Progression et rythmicité du deuil** : rarement plus d'un an de deuil, en général entre trois et neuf mois ;
- *Rythme et durée du deuil* : deuil plus long pour relation plus longue et significative, pas vouloir souffrance trop intense, pendre son temps, être passif et attendre que ça se fasse, dépression, ne pas savoir pourquoi ; rythme varie au fil du temps, plus rapide au début et lent ensuite car éléments plus profonds à traiter ; deuil plus court pour relation moins longue, relation insatisfaisante et rupture initiée, hommes moins émotifs, dans l'action et en contrôle ;
- *Évolution et progression* : avancement mais pas terminé pour certains ; voient évolution dans moral et affects plus doux et tranquilles, plus de détachement ; d'autres vivent stagnation, régression car dépression ou refus de la réalité ;
- **Marqueurs et finitude du deuil** : signes qui renseignent sur progression générale ;
- *Diminution sentiment de mal-être* : amenuisement des affects et cognitions, et accentuation bonheur ;
- *Résolution de l'attachement à l'ex* : pacification ;
- *Se sentir prêt à s'engager de nouveau* ;
- *Deuil impossible nécessaire* : deuil ne se fini jamais, il est impossible car cela implique d'oublier l'autre et de ne jamais retrouver exactement la même expérience devant l'unicité de ce qui a été vécu ; il est aussi nécessaire de trouver une nouvelle figure d'attachement en regard de celle qui a été perdue ;
- **Mise en contraste des expériences de deuil** : voir spécificités de la rupture comme deuil sachant reconnaissance sociale différenciée des types de deuil ; parfois deuil incomparable car pas vécu d'autres ou relation unique ; soutien, anticipation, effets et adaptation semblables à autres deuils ; la plupart parle surtout de différences, anticipation différente, émotions différentes, être mieux avec soi, mais surtout attachement et amour étaient distincts car pas même sens alors à la perte et au deuil

## **8.2 DISCUSSION**

La rupture est un deuil puisqu'elle implique des pertes et un processus visant à s'y adapter. Le deuil des pertes est une des difficultés et enjeux principaux relevés chez les hommes en rupture (Baum, 2003, 2004, 2006; Martin et Doka, 2000). L'analyse combinée de l'expérience, de l'adaptation et de l'expression permet de voir les différentes dynamiques de deuil en présence selon le modèle utilisé de Martin et Doka, sensible aux interactions entre deuil et genre (Martin et Doka, 2000). Les résultats présentés ici avaient pour objectif de répondre à la troisième question de recherche, à savoir comment ces hommes vivent le deuil associé à la rupture amoureuse. Pour ce faire, trois dimensions ont été abordées. D'abord l'expression de la rupture, suivie des pertes et du processus impliqués. Afin de jeter un regard global sur ces résultats, deux grandes sections seront abordées ici. En premier lieu, sachant le caractère déterminant de la reconnaissance sociale de la rupture dans la possibilité de vivre le deuil, elle sera abordée à partir des dimensions de l'expression identifiées mais aussi des règles la régissant. La seconde dimension sera un regard transversal sur la rupture masculine en tant que deuil et constituée de dynamiques aux configurations multiples.

### **8.2.1 Reconnaissance sociale de la rupture masculine en tant que deuil**

Martin et Doka (2000) établissent la reconnaissance sociale comme une dimension centrale du deuil car elle serait au cœur de l'interaction entre l'expérience intime et la réponse sociale. Cette reconnaissance est le regard posé par l'environnement sur l'expérience vécue mais aussi la perception de ce regard social par les personnes concernées. Les effets de cette reconnaissance du deuil seraient majeurs puisqu'ils influenceraient la valeur conférée à la perte, la nécessité de soutenir la personne visée et la légitimité des réactions possibles. Par exemple, une personne qui a l'impression que sa perte n'est pas importante aux yeux d'autrui, et qu'en ce sens elle n'a pas besoin d'aide et se doit conséquemment de réagir de manière contenue, vivrait son expérience plus difficilement. D'ailleurs, le divorce et la rupture amoureuse sont rapportés comme des cas potentiels de deuil moins reconnus, des deuil « désaffranchis » (Doka, 1989; Martin, 1989). Le deuil et sa reconnaissance sociale s'évalueraient selon différents axes, par exemple, en réponse à l'objet et les pertes du deuil (quoi ?), la personne qui le vit (qui ?)

et la manière dont elle le vit (comment ?) (Martin et Doka, 2000). Cela suppose que les pertes physiques (ex. : la mort d'un proche), les personnes en situation de vulnérabilité (ex. : les enfants) et les modes adaptatifs cathartiques (ex. : ressentir de la tristesse et pleurer) sont davantage associés à un deuil important et bien vécu, donc reconnu. D'autres auteurs distinguent une manière de vivre le deuil spécifique entre les hommes et les femmes ou, plutôt, entre les personnes adhérant à des caractéristiques du genre associées au masculin ou au féminin. Les questions posées par Baum (2003) en témoignent : elle suppose que les hommes débuteraient leur deuil plus tardivement, après la rupture formelle (quand ?), le deuil de la relation avec les enfants et la vie familiale est plus ardu en comparaison de celui avec l'ex-partenaire (quoi ?), et ils le vivent dans une négation de leurs affects, dans l'action et par différentes pratiques d'évitement (comment ?). Ces questions (qui, quoi, quand et comment) sont utilisées ici pour analyser la reconnaissance sociale de la rupture masculine à partir des pertes et du processus impliqués, et à partir de son expression, dont la gestion de l'image.

#### **8.2.1.1 Endeuillés (qui ?)**

Plusieurs des hommes de cette étude disent qu'ils ne se sont pas sentis reconnus dans ce qu'ils vivaient même si leurs proches étaient conscients de leur rupture. Cela peut se comprendre car ils étaient jeunes, en moyenne 25 ans mais certains n'avaient que 18 ans au moment de la rupture et en étaient à leurs premières armes amoureuses. Selon eux, leur rupture, d'autant plus si c'était la première, avait peu de valeur dans les yeux de leurs proches, non pas qu'elle était envisagée comme facile à vivre mais parce qu'elle implique qu'ils ont tout le temps voulu pour revivre nombre d'expériences amoureuses. Le message d'encouragement classique rapporté par plusieurs étant « une de perdue, dix de retrouvées » et, même si ces hommes avouent que cela n'est pas faux, cela semblait la dernière phrase qu'ils souhaitaient entendre à ce moment. Au contraire, derrière son apparence anodine, ce message pourrait avoir l'effet de banaliser la portée conférée à l'expérience. Par exemple, une étude réalisée auprès de jeunes états-uniens au tournant des années 1990, démontrait que la rupture amoureuse demeuraient pour eux la plus difficile expérience vécue à ce jour dans leur vie (LaGrand, 1989) et ses résultats démontrent que les hommes et femmes interrogés disaient vivre une forme de non reconnaissance de leur rupture, une situation désaffranchie selon l'auteur.

Au-delà de leur âge, une seconde variable impliquée est celle du genre masculin, la reconnaissance sociale serait moindre pour ces hommes. On peut le comprendre par le paradoxe domination-vulnérabilité proposé par Cloutier (2004) selon lequel il est difficile de reconnaître la vulnérabilité d'une population, en ce cas les hommes, présentant les caractéristiques d'un groupe socialement dominant. Les participants à ce projet présentent d'ailleurs les attributs de cette population plus dominante, voire potentiellement hégémonique (Connell, 1995; Kilmartin, 2007; Pleck, 1995) : ils sont hommes, la plupart hétérosexuels, blancs, provenant d'une société économiquement et géopolitiquement dominante, sont scolarisés et ont des conditions matérielles et financières aisées selon qu'ils soient au travail ou demeurent chez leurs parents. Les répondants rapportent avoir perçus qu'ils devaient être forts, peu affectés et autonomes, d'autant plus, comme ils le mentionnent, qu'en matière de rupture amoureuse les hommes sont plus souvent associés à ceux qui quittent leur partenaire ou qui peuvent potentiellement le blesser, par exemple par des relations extraconjugales. Le portrait présenté ici est tout autre cependant.

#### **8.2.1.2 Deuil et temporalité (quand ?)**

En cohérence avec Baum (2003), ces hommes séparés rapportent, en général, avoir commencé leur deuil tardivement. Cela se comprend par le fait que plusieurs disent ne pas avoir anticipé la fin de la relation ou ne pas avoir perçu les signaux d'insatisfaction de l'ex. Ce qui peut avoir l'air d'un déficit de réflexivité n'en est pas nécessairement un cependant et on constate surtout qu'ils ne voulaient pas voir venir la fin malgré les signes évidents, une manière de nier ou d'éviter leur propre expérience en s'éloignant de leurs sensations. Cela était particulièrement le cas chez ceux qui ont été laissés par l'ex et n'avaient pas désiré la rupture. Après cette période de déni, presque tous disent que la première étape du deuil a été de le commencer et pour ce faire, on a vu qu'ils avaient besoin d'entendre la rupture être clairement proclamée. Cela rejoint les auteurs pour qui les hommes comprennent la fin d'une union et en ressentent le stress une fois qu'elle est effective (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009). Ensuite, ils se devaient de passer les premiers moments de choc et d'état catatonique pour initier leur deuil mais aussi pour régler en bonne partie l'ambivalence et l'espoir d'un retour en couple avec le partenaire. Dans

certain cas, il est permis de se demander si pour certains ce deuil a jamais même commencé où s'il n'a pas été évité dans une réimplication rapide en relation ou un évitement à partir de stratégies d'esquive et de retrait. Néanmoins, la plupart ont fini par se sentir bel et bien dans un processus de deuil. À partir de ce moment, ils décrivent une expérience qui variait selon son rythme et sa durée. Quelques-uns ont vécu un deuil très court de quelques jours à quelques semaines, alors que d'autres l'ont vu se prolonger indéfiniment. Ils se sentaient jugés et non reconnus dans leur manière de le vivre parce que cela était respectivement trop court, superficiel et suspect ou bien trop long et problématique. Pour ces derniers, le deuil prenait la forme d'une expérience sans fin, infinie. Les signes qui les renseignaient sur l'avancement et la fin de leur deuil étaient multiples : d'un état de bien-être retrouvé, à l'amenuisement de l'envahissement affectif et cognitif, en passant par la résolution de l'attachement à l'ex et un désir de se réengager à nouveau en relation. En somme, la reconnaissance sociale de la rupture comme deuil variait de l'un à l'autre mais leur marge de manœuvre semblait plutôt restreinte et ils sentaient qu'ils se devaient de ne prendre ni pas assez, ni trop de temps pour vivre ce qu'ils avaient à vivre. Au risque d'être critiqués et vus indifférents si leur deuil était trop court ou abattu si trop long. Cela en a conduit plusieurs à modifier leur manière d'être et d'agir : ils disent que cela était acceptable de paraître affectés les premiers temps mais qu'au fur et à mesure, ils devaient montrer une image d'hommes qui se remettaient bien.

### **8.2.1.3 Objets du deuil (quoi ?)**

Ces hommes considéraient que les pertes vécues étaient peu comprises et reconnues ou sinon partiellement par leurs proches. Cela peut se comprendre en raison de la valeur sociale conférée aux pertes en question mais aussi par une méconnaissance de l'expérience intime de ces hommes. On a d'ailleurs vu comment la valeur des pertes fluctue selon leur nature (Doka, 1989; Martin, 1989), les pertes primaires, c'est-à-dire l'objet premier de la perte, et celles physiques (ex. : la mort d'un proche) étant jugées plus importantes, alors que les pertes secondaires (ex. : perte d'estime de soi), c'est-à-dire les effets des pertes primaires, et celles relationnelles et symboliques, seraient moins criantes (Martin et Doka, 2000). À partir des pertes mentionnées par les participants, on constate que la rupture amoureuse, avec le départ de l'ex, en est une essentiellement relationnelle et elle implique davantage de pertes symboliques et secondaires, notamment la perte d'amour et d'affection, de complicité et d'habitudes quotidiennes, d'estime de soi, de sécurité, de pouvoir, d'une partie de son réseau social et de projets d'avenir. Pourtant,

quand on s'attarde au sens de l'expérience et ses impacts rapportés par ces hommes, on voit que ces pertes étaient majeures pour bon nombre et affectaient toute leur vie et leur rapport au monde. D'ailleurs, la rupture est toujours considérée comme l'une des situations les plus stressantes qu'une personne peut vivre au cours de sa vie, avec d'autres deuils comme la mort du conjoint et le divorce (Gorwood, 2004). Ces hommes disaient y perdre une présence, un confident, une validation de soi, un accès possible à un bonheur plus grand et un avenir, ce qui demeure difficile à envisager pour les personnes qui ne l'ont pas expérimentée.

Ces résultats diffèrent par ailleurs des autres études réalisées, encore ici en fonction du profil des participants. Comme ils n'avaient pas d'enfants pour la quasi-totalité ( $n = 23/24$ ), ils n'ont pas vécu la perte ou la transformation du lien à leur enfants ou de leur identité de père, telles que relevées par Dulac (1998) et Baum (2003a, 2003b, 2006) dans leur études sur les pères séparés. De même, ils ont peu subi de pertes matérielles et organisationnelles, des dimensions sensibles, voire fondatrices de la rupture en tant que deuil (Clulow, 1990). Ainsi, leur deuil était organisé essentiellement autour de la perte de l'ex et des contrecoups sur soi. À ce titre, la perte d'une personne confidente était centrale, ici à l'instar des constats de la plupart des chercheurs dans le domaine. La rupture était difficile parce que le départ de l'ex impliquait de perdre une voie d'accès à l'expression de soi, et donc accès à son expérience intime et par le fait même, à une partie de soi souvent en développement chez ces jeunes hommes. La différence d'avec les hommes plus âgés était observable, ces derniers rapportant dans les études identifiées vivre cette perte plus durement puisque l'ex était la seule personne confidente, alors que les plus jeunes rapportent un réseau de pairs plus vaste et plus ouvert sur ces questions. En raison de la nature des liens partagés, les plus âgés se centreront aussi sur les pertes plus tangibles et organisationnelles comme la maison et les finances, donc physiques, alors que les plus jeunes se concentraient sur les pertes relationnelles et symboliques. Cela implique un déplacement du sens de la perte globale. Une autre zone qui est rapportée sensible par les participants est liée à la perte de pouvoir, par exemple, la rupture les conduisait à vivre des sentiments de dépossession, d'impuissance, des dimensions difficilement acceptables pour plusieurs. On peut prendre par exemple celui

qui se sentait comme s'il avait perdu une partie de hockey importante, comme s'il était un « loser », ce qu'il détestait au plus haut point. Cela impliquait alors différentes réactions de reprise de pouvoir sur eux, leur vie et parfois sur l'ex, ou du moins, par une volonté de présenter une image d'homme en contrôle et non d'un perdant.

Enfin, il importe de rappeler que si le deuil se constitue de l'adaptation à différentes pertes, il impliquait après un temps, selon les propos de certains répondants, le constat de gains non moins significatifs. Cela sera davantage développé dans le chapitre sur le sens mais il appert nécessaire de le garder en tête puisque cela ouvre sur une autre vision de la rupture qui ne serait pas que dépossession et échec mais aussi occasion de renouveau et de croissance. Cela était d'ailleurs mentionné par plusieurs des hommes rencontrés.

#### **8.2.1.4 Les voies du deuil (comment ?)**

Si les dimensions précédentes (qui, quand et quoi) sont déterminantes quant à la reconnaissance de la rupture comme deuil important, les voies par lesquelles ce deuil se vit le sont d'autant plus. En effet, la manière acceptable socialement de vivre pertes et deuil correspondrait surtout à des caractéristiques associées au genre féminin (Martin et Doka, 2000), ce qui ne veut pas dire pour autant que toutes les femmes le vivent ainsi : acceptation de l'expérience, peine et tristesse, adaptation dans l'expression de l'intime, demande d'aide, prendre le temps voulu, etc. Même en contexte d'hypermodernité où l'on retrouve une pression de performance dans toutes les sphères de la vie quotidienne (ex. : vivre au plus vite son deuil), ces impératifs demeurent importants. Cela est tout spécialement visible dans les écrits sur le deuil mais aussi dans les modèles d'intervention proposés, en ce sens, au même titre que la demande d'aide est antinomique en regard des caractéristiques masculines désirables (ex. : partage des émotions c. stoïcité ; vulnérabilité c. force) (Brooks, 1998), de même en est-il pour le vécu de deuil (Baum, 2003, 2004; Doka et Martin, 2001; Martin, 1989; Martin et Doka, 2000). Les auteurs avancent qu'il y a une hiérarchisation des meilleures modalités pour vivre le deuil, celles intuitives (dans la dimension affective et le partage) apparaissant privilégiées.

À cet égard, ces hommes rapportent avoir vécu des étapes et tâches qui s'enchevêtraient les unes aux autres pendant leur processus de deuil. Ainsi, après avoir débuté le deuil et compris la réalité de la rupture, ils s'efforçaient de bien gérer leur expérience affective et cognitive, ce qui se faisait en résolvant les problèmes posés par un intime exacerbé,



saturé de pensées et émotions qui s'entrechoquaient, pour en venir ultimement à une acceptation pacifiée de la rupture et une projection dans la reconstruction de soi, forme de renaissance. Cela se voit dans l'élaboration heuristique de leurs propres modèles, impliquant pour plusieurs un deuil des premiers tourments et agitation des débuts, pour ensuite accepter plus en profondeur la rupture et y trouver un sens porteur. Néanmoins, si l'expérience et l'adaptation affective étaient bien présentes dans ce projet, en apparence, ces hommes vivaient leur deuil d'abord dans la mentalisation et l'action, ce qui rejoint les résultats de plusieurs études sur les hommes séparés (Audet et al., 2006; Baum, 2003; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Doka et Martin, 2001; Dulac, 1996, 1998; Jordan, 1996; Martin et Doka, 2000). En effet, ces études relèvent que les injonctions propres à la rupture masculine seraient de le prendre « en homme », c'est-à-dire moins dans les affects et plutôt comme une équation à résoudre de manière rationnelle et dans l'action, le « *Take it like a man* » mentionné par un participant et titré par Doka (2001). Cependant, ce modèle masculin proposé pour les hommes en rupture implique possiblement une moins grande reconnaissance sociale. Cela apparaît contradictoire, puisque ces hommes, en se conformant au modèle attendu quant à leur genre s'inscrivent en même temps dans une forme de deuil moins acceptable socialement. Comme si le deuil idéal était en contradiction avec une masculinité idéalisée et que cela mettait ces hommes dans une forme de tension à devoir choisir entre être de « vrais » hommes et bien vivre leur deuil.

#### **8.2.1.5 Deuil désaffranchi et médiatisation de l'expression**

En somme, on constate le manque de reconnaissance qui serait accordée à ces endeuillés en raison de leur âge et de leur genre ; du peu de marge de manœuvre dont ils disposent en regard du temps alloué pour faire leur deuil ; de la faible valeur accordée aux pertes qu'ils vivent et enfin, de leur inscription dans un processus ne correspondant pas à la « bonne » manière de vivre l'expérience. En ce sens, la rupture au masculin serait un deuil peu reconnu socialement, un deuil désaffranchi. Cette impression est manifeste dans les récits des participants qui disent, pour bon nombre, avoir été peu compris et soutenus et ce, même lorsqu'il y avait un réseau de support disponible qui pouvait être présent mais aussi peu compréhensif ou soutenant devant l'intensité de l'expérience vécue. Plusieurs de ces hommes rapportent avoir eu plutôt l'impression d'être inadéquats

et de déranger leurs proches. Si certains réagissaient en exagérant leur état pour attirer l'attention et se confirmer qu'il y avait de l'aide disponible, la plupart des autres ont modifié leur expérience, la minimisant ou la vivant intérieurement et en secret. Par contraste, l'expérience de certains de ces hommes était davantage visible, notamment dans sa composante affective, parce que davantage exprimée ou que l'entourage était plus sensible et avenant. D'ailleurs, ces hommes disent s'être sentis mieux reconnus dans leur rupture. Ainsi, si on peut dire que l'ensemble de la rupture masculine est un deuil désaffranchi et peu reconnu, il faut ajouter que les hommes y ont une responsabilité. En effet, comment espérer être reconnus alors que de grandes parts de soi demeurent occultées ? Cela soulève la question centrale de la médiatisation de l'expression de la rupture et la gestion de l'image projetée.

Ainsi, il a été démontré que pour une majorité des participants, seule une partie de la rupture était visible, la pointe de l'iceberg pourrait-on dire. En accord avec le cadre théorique utilisé ici, l'expression du deuil impliquerait les manifestations visibles de l'expérience intérieure (ex. : pleurs, symptômes psychosomatiques, difficultés de concentration) mais aussi tous comportements observables liés à l'adaptation (ex. : expression des émotions, retrait social, consommation d'alcool et de drogues, activités physiques) (Martin et Doka, 2000). Or, dans le cas de plusieurs des répondants, cette présentation de soi était médiatisée, contrôlée, en fonction de ne montrer que les signes acceptables pour des hommes séparés, ce qui peut se comprendre car seules certaines parts de l'expérience semblaient perçues. Par exemple, les résultats sur la gestion de l'image ont démontré comment tout ce qui se rattachait à des états moins acceptables pour des hommes était censuré comme de la peine, les pleurs, le sentiment d'impuissance et la honte. Tous des signes qui pouvaient être envisagés comme des indices de détresse et de vulnérabilité et donc des états de faiblesse nettement moins désirés pour ces hommes. Au contraire, l'expression de la colère, de l'indifférence et de l'autonomie était plus aisée lorsque vécues, plus encore, même si elles n'étaient pas vécues, il était de bon aloi d'en prétendre la présence en s'affichant arrogant par exemple.

À cet égard, ces hommes expliquaient bien comment ils se mettaient un masque, comme s'ils jouaient un rôle, le rôle de leur vie, et que cela les aidait à se protéger en cas de difficultés mais aussi à maintenir une façade d'hommes virils. Ces masques sont d'ailleurs bien présents chez les hommes en général, comme l'a démontré Phaneuf (2009), qui s'est

interrogé sur les voies pour devenir des hommes vrais et authentiques et non des « vrais » hommes. Cela est ici lié à un enjeu relevé par Martin et Doka (2000), celui de la « *poker face* » des hommes endeuillés. Cette métaphore est utilisée en référence au visage stoïque des joueurs de poker qui affichent peu d'émotions et un contrôle patent de leur jeu et ce, même lorsqu'ils sont en train de perdre la manche. On dit à ce moment qu'ils « *bluffent* » en prétendant avoir un meilleur jeu en main. Cet enjeu relevé par les participants peut se comprendre car plusieurs n'avaient pas envie d'apparaître dans une expérience de vulnérabilité, ils n'avaient pas la force, pourrait-on dire, de se montrer dénudés devant eux d'abord et le monde ensuite. Tous n'ont pas mis en place un tel stratagème de protection et d'autres rapportent s'être affichés librement, se sentant moins menacés par les émotions et adhérant moins aux contraintes du genre masculin. D'autres s'affichaient entre les deux tendances en négociant leur genre, en acceptant de partager leur expérience mais en occultant les dimensions plus vulnérables ou en se dotant de conditions structurantes permettant de vivre l'expérience, tout en préservant leur image. Par exemple, cet homme qui s'était donné le droit de pleurer à une seule occasion.

En ce sens, les motifs derrière cet effort de médiatiser l'expérience peuvent être envisagés comme un souci de se protéger et de ménager leur image d'hommes virils. Cependant, en se comportant de la sorte, ils ne montraient qu'une part restreinte de leur rupture, une part qui n'invitait pas à la reconnaissance, ni au soutien de l'entourage. Ces répondants se comportaient de la sorte pour se conformer aux normes intériorisées du genre masculin, ce qui pourrait avoir l'effet potentiel, à plus grande échelle, de réifier ces mêmes normes. Ainsi, même si la rupture amoureuse chez ces jeunes hommes est une expérience pleine de sens, peu banale, les interactions entre la reconnaissance sociale de cette perte et la médiatisation de l'expression chez ces derniers pourrait avoir pour conséquence de maintenir une impression que la rupture chez les jeunes hommes a peu de valeur et demande peu de soutien, influençant du même souffle le type de réponse sociale apportée. Ce paradoxe conduit à reconnaître la rupture selon des critères de légitimité sociale, selon la « valeur » ou l'importance du deuil vécu, et non en fonction de l'expérience au sens phénoménologique, c'est-à-dire, telle que vécue par la personne concernée. Ces constatations soulignent l'importance du sens conféré par chacun à son

expérience et aux messages larvés derrière des comportements apparents.

A ce titre, la même réalité a été vécue par isomorphisme au moment des entrevues. En effet, même si les participants se sont ouverts sur l'ensemble de leur expérience, dont leur vulnérabilité, cela était peu perceptible. Ils n'avaient pas l'air en peine, peu ont pleurés par exemple, ni eus l'air très affectés. Pourtant, leurs paroles étaient toutes autres, si cela peut s'expliquer en raison du temps, plus ou moins long, écoulé depuis la rupture et donc qu'ils avaient davantage de recul, cela peut aussi témoigner de l'écart entre ce qui est vécu et ce qui est manifesté chez ces hommes. Cette question est abordée ici dans la seconde dimension abordée, celle des dynamiques de deuil en présence.

### **8.2.2 Dynamiques de deuil**

À partir des résultats et des discussions présentés pour l'expérience, l'adaptation et l'expression, il est possible de voir comment les 24 hommes rencontrés s'inscrivent dans les dynamiques de deuil proposées par Martin et Doka (2000). Cela n'est pas un exercice de catégorisation formelle puisqu'il n'est pas évident de classer ces derniers à partir d'un seul moment d'entrevue et des informations complémentaires auraient aidé à faire un portrait plus représentatif du vécu de chacun. Les auteurs ont développé une grille d'évaluation des dynamiques de deuil (*Grief Pattern Inventory-GPI*) et ont proposé une version détaillée (Martin et Wang, 2006). Si elles n'ont pas été administrées, ces grilles ont néanmoins servi à l'élaboration du guide d'entrevue. Ces dernières permettent de voir différents éléments : le rapport aux émotions et à l'expression, comment ils pensent que les autres les jugeraient s'ils réagissaient comme bon leur semble lors d'un deuil, etc. Ainsi, l'analyse exploratoire réalisée dans ce projet a permis d'identifier différentes tendances quant à l'inscription de ces hommes au sein de ces dynamiques.

#### **8.2.2.1 Inscription selon les dynamiques de deuil**

Afin d'associer chaque participant à une dynamique, des récits et tableaux synthèse réalisés ont été utilisés. Les critères descriptifs de Martin et Doka (2000) ont ensuite été appliqués. Chaque histoire a été analysée selon l'expérience, l'adaptation et l'expression. Pour chacune de ces dimensions, il a été précisé si elle correspondait à une dynamique intuitive, instrumentale ou mixte. Cela a permis de situer tous les répondants quant à leur dynamique globale mais aussi d'essayer de préciser s'il y avait présence ou non de dissonance. L'échantillon se répartit selon les trois dynamiques en tiers égaux, huit pour

**Tableau 14. Inscription aux dynamiques de deuil.**

Dimensions		Expérience			Adaptation			Expression			Dynamique globale			Dissonance
		<i>Intuit.</i>	<i>Instru.</i>	<i>Mixte</i>	<i>Intuit.</i>	<i>Instru.</i>	<i>Mixte</i>	<i>Intuit.</i>	<i>Instru.</i>	<i>Mixte</i>	<i>Intuit.</i>	<i>Instru.</i>	<i>Mixte</i>	
<b>Participants</b>	Jacob		✓			✓			✓			✓		
	Michel			✓		✓			✓			✓		
	Jean-Philippe	✓				✓			✓		✓			✓
	Olivier	✓				✓			✓		✓			✓
	Samuel			✓			✓			✓			✓	
	Vincent			✓			✓			✓			✓	
	François		✓			✓			✓			✓		
	Charles	✓					✓	✓			✓			✓
	Stéphane			✓		✓				✓			✓	
	Carl		✓			✓			✓			✓		
	Sébastien			✓		✓			✓			✓		
	Lukas			✓		✓			✓				✓	✓
	Pierre-Luc	✓				✓		✓			✓			
	Jean-Pierre	✓				✓			✓		✓			✓
	Mathieu			✓		✓			✓				✓	✓
	Daniel	✓			✓			✓			✓			
	Joël		✓			✓			✓			✓		
	Jean-Marc		✓			✓			✓			✓		✓
	Jean			✓			✓			✓			✓	
	Gabriel			✓			✓			✓			✓	
Raphaël	✓				✓			✓		✓			✓	
Bertrand		✓			✓			✓			✓			
Denis	✓				✓				✓			✓		
Dominic	✓			✓					✓	✓				
	<b>Total</b>	9	6	9	2	17	5	3	14	7	8	8	8	8

chacune et on remarque que huit, la plupart présentant une dynamique intuitive, semblaient aux prises avec des dissonances. Cette analyse est présentée au tableau 14. En premier lieu, concernant la composante de l'expérience, neuf seraient plutôt intuitives, six instrumentales et neuf mixtes. Cela rejoint les présupposés des auteurs du modèle pour qui il y aurait davantage de dynamiques mixtes avec une tendance vers l'intuitive. Ainsi, ces hommes à l'expérience intuitive vivaient une rupture centrée d'abord sur leurs sentiments qui étaient souvent intenses et douloureux. Ils disent avoir été en détresse, en dépression, en souffrance et leur moral était à plat pendant un certain temps, par exemple, ils soulignent particulièrement leur grande tristesse et se sentaient en peine d'amour. Ils rapportent que leurs pensées étaient moins présentes ou indissociables de leurs sentiments, ils semblaient vivre davantage un état d'être plus global et diffu. Ils disent avoir été aux prises avec des signes évidents de fatigue et d'anxiété importants. Pour ceux qui vivaient une expérience instrumentale, on remarque une expérience cognitive importante, ils essayaient de comprendre et d'expliquer les pertes qui prenaient la forme d'un problème théorique à résoudre et étaient souvent obsédés par leurs pensées qui les habitaient jour et nuit. Néanmoins, ils rapportent avoir eu un sentiment de maîtrise de la situation. Ils avaient aussi un regain d'énergie mais vivaient en contrepartie leur lot de tensions et maux physiques. La rupture prenait la forme d'un défi à relever et moins d'une menace et ils avaient pour plusieurs la certitude d'avoir la force mentale de passer au travers. Aussi, les sentiments étaient présents mais moins intenses et surtout distincts des pensées et émotions, ils étaient parfois même considérés accessoires. La colère et les frustrations prévalaient en comparaison de la peine des intuitifs. Enfin, l'expérience était envisagée mixte quand les pensées et sentiments étaient aussi présents les uns que les autres et qu'aucune tendance n'émergeait.

En second lieu, du côté de la composante de l'adaptation, le portrait est très différent de l'expérience, 17 seraient plutôt instrumentales, deux intuitives et cinq mixtes. Pour les hommes à l'adaptation intuitive, les stratégies primaires relevées étaient centrées sur le deuil, ils agissaient en fonction des émotions vécues et partageaient abondamment ces dernières en s'inscrivant dans un modèle classique cathartique. Cela peut permettre de comprendre pourquoi ces hommes rapportent qu'ils avaient moins d'énergie pour réaliser leurs activités quotidiennes et vivaient davantage de détresse et se remettaient moins rapidement. Les stratégies secondaires permettaient de traiter les sous-modalités cognitive et physique, par exemple, devant leur état de confusion et de désorganisation, ils

se permettaient de reprendre le contrôle de leurs pensées pour mieux fonctionner. Pour la très grande majorité, plus instrumentale, l'adaptation se faisait d'abord dans la résolution de problèmes et dans l'action. Ces répondants s'inscrivaient dans différentes pratiques visant une décharge énergétique (sports, loisirs, etc.). Ils retournaient rapidement à leurs activités quotidiennes car elles les rassuraient et assuraient une vie en apparence normale. Ensuite, les sous-modalités étaient gérées par la planification d'activités en vue de vivre dans l'action cette dimension affective, ce qui aidait à maintenir une impression d'être en contrôle. Cela se faisait de différentes manières, en organisant leur déménagement, écoutant de la musique, des films, etc. Enfin, l'adaptation mixte concernait ces hommes qui partageaient leur expérience intime avec leurs proches tout en se maintenant fortement impliqués dans leurs occupations habituelles.

En troisième lieu, l'expression présente un profil similaire à l'adaptation, 14 seraient davantage instrumentales, trois intuitives et sept mixtes. Toujours pour les hommes intuitifs, l'expression était le miroir de l'expérience vécue, ils apparaissaient au dehors proches de ce qu'ils vivaient intérieurement, par exemple, leurs sentiments étaient manifestes, tout comme leur vulnérabilité, avouée. Ils parlaient beaucoup de ce qu'ils vivaient avec leur entourage, ce qui est cohérent avec le modèle de Martin et Doka (2000) selon lequel un deuil exprimé est un deuil vécu pour ce profil. D'ailleurs, on constate aussi que plusieurs entretenaient des échanges avec leurs proches mais avaient aussi un réel dialogue avec eux-mêmes, ils se parlaient, s'encourageaient et se racontaient leur histoire de rupture fréquemment. Par exemple, certains se l'écrivaient, une narration qui visait à la vivre pleinement, sans rien refouler, avec l'effet peut-être secondaire de parfois les y maintenir, comme disait l'un d'eux qui aurait souhaité être davantage dans l'action par exemple. Pour les hommes présentant une expression instrumentale, cette dernière se manifestait dans l'organisation de quotidien, de l'agitation, des insomnies et des tensions physiques. Ils avaient l'air d'être sous tension, excités dans bien des cas, loin de la représentation que l'on peut avoir d'une personne en peine d'amour. Les émotions étaient peu exprimées et visibles car moins présentes mais aussi davantage contenues. La colère était plus aisée parce qu'elle permettait de décharger leur trop plein d'énergie. Ils partageaient souvent peu la dimension affective et davantage les problèmes factuels. Pour

sa part, une expression mixte se remarquait chez près du tiers de ces hommes. De manière générale, cela renvoie à une expression désirée de leur expérience mais qui demeurait sous contrôle. Par exemple, ils parlaient de leur rupture mais pas ouvertement, ils choisissaient avec qui et à propos de quelles dimensions ils le faisaient. Comme on a vu dans les résultats, certains n'en parlaient pas avec leurs amis de gars mais davantage avec des femmes, souvent leur mère ou une bonne amie. Cela aidait à trouver une manière de s'exprimer sans se sentir menacés dans leur image d'homme viril.

En somme, ce profil des dimensions de la rupture comme deuil conduit à la présence des dynamiques mentionnées à hauteur de huit hommes pour chacune. Sans surprise, un seul (Daniel) d'entre eux était dans une logique intuitive pour l'ensemble des composantes. Cet homme apparaissait d'ailleurs comme l'un des plus romantiques rencontrés dans le cadre de ce projet et le seul à avoir vécu une rupture amoureuse qui correspond à ce que l'on se représente socialement d'une personne en peine d'amour, par exemple d'être aux prises avec de grands sentiments de tristesse et de désespoir. C'est d'ailleurs lui qui avait la sensation que son cœur était trop gros pour sa cage thoracique, comme si boursoufflé d'avoir pleuré abondamment. Il est aussi un homme peu typique en matière de caractéristiques associées habituellement à une masculinité traditionnelle, il disait qu'il était plus féminin que son ex, par exemple, en étant proche de ses émotions et en les démontrant aisément. Aussi, sa rupture lui a donné l'occasion d'explorer son orientation sexuelle en ayant des relations avec une femme et un homme. Il ajoute qu'il n'est pas la bonne personne pour savoir ce que doit faire un homme en rupture en raison de son apparente marginalité en regard des contraintes usuelles de normes du genre masculin.

De leur côté, six hommes (Jacob, François, Carl, Joël, Jean-Marc, Bertrand) correspondaient en tous points à une dynamique instrumentale. Cela n'est pas surprenant comme celle-ci serait plus associée au genre masculin. Ici, deux d'entre eux (François et Joël) apparaissent des exemples clairs d'une rupture toute masculine. Le premier est celui qui a tout fait pour que sa blonde de l'époque le laisse, en étant particulièrement désagréable avec elle. Il a vécu sa rupture comme une libération et l'a traversée en fêtant avec ses amis et en sentant avoir retrouvé son essence mâle, par exemple, il était arrogant, affichait des airs d'indifférence ou de dénigrement, voire de condescendance envers son ex pour qui il dit avoir tant donné mais qu'il en a eu assez. À l'évidence, il rapporte avoir vécu peu de sentiments ou sinon de la colère et de la frustration, il se



sentait peu affecté et a rapidement passé à autre chose. Il se disait porteur d'une force et d'un contrôle mental évident qui l'ont aidé en ce sens. Il n'a pas parlé de son expérience intime non plus à personne et n'a pas non plus consulté, il dit qu'il n'en ressentait pas le besoin. Le second, Joël, est cet homme qui avait l'impression de s'être perdu en relation, d'avoir perdu l'homme qu'il était. Sa rupture a consisté à renouer avec le petit gars en lui en s'activant dans des activités avec sa gang d'amis de gars. Il se tirait au hockey, reprenait ses mauvaises habitudes que son ex « avait fait disparaître en l'éduquant, comme sa mère » ajoute-t-il ! Il a aussi consommé beaucoup d'alcool et de drogues.

On remarque aussi la présence de quatre hommes à la dynamique en apparence totalement mixte (Samuel, Vincent, Jean, Gabriel). Ces derniers affichaient une expérience qui semblait plus complexe et contrastée, à la fois dans l'expérience des affects mais aussi dans une prévalence accrue de pensées de toutes sortes. Ils parlaient de leur rupture, qui était visible en bonne partie, mais la contenait dans les limites de l'acceptable pour un homme. Leurs sentiments étaient manifestes et partagés avec leur réseau mais ils adoptaient également des comportements de mise en action et de mentalisation. Ces hommes à la dynamique mixte présentaient, en cohérence avec le modèle, une vaste panoplie de ressources adaptatives. Ils n'adhéraient pas à une vision stéréotypée du masculin, mais n'étaient pas totalement émancipés, par exemple, on voit chez eux différents comportements de négociation avec les normes de genre qu'ils ont pu intégrer dans leur vie. Ainsi, l'un d'eux (Samuel) correspondait à une image virile d'homme, mais son passé de toxicomane l'a conduit à utiliser des stratégies et une expression à la fois affective (ex. : parler à ses amis, consulter) et dans l'action (ex. : faire du vélo pour sublimer physiquement sa douleur psychologique).

Hormis ces 11 hommes aux profils en apparence cohérents pour toutes les dimensions du deuil, 13 autres présentaient des dynamiques plus complexes. Six d'entre eux adhéraient à celles-ci sans cohérence claire. Par exemple, Stéphane qui avait une expérience et une expression mixtes mais un mode d'adaptation instrumental. Ainsi, l'importance des états cognitifs et affectifs prévalait autant dans sa rupture mais il est passé au travers essentiellement en se mettant en action. Pour lui, ses sentiments se vivaient, voire se

résorbaient en faisant des activités avec des amis, il parlait très peu de ce qu'il vivait intérieurement, ou sinon par la colère et moins par la peine. Un autre exemple est Denis qui présentait une expérience intuitive, une adaptation instrumentale et une expression mixte. Ce dernier dit s'être vécu en peine d'amour les premiers mois mais s'être adapté en faisant de la musculation et en travaillant. Par contre, il parlait davantage que le précédent de ce qu'il vivait, par exemple avec des collègues de travail, mais s'efforçait de garder le tout assez personnel. Enfin, deux autres (Michel et Sébastien) étaient dans une dynamique globale instrumentale quoique leur expérience était mixte. Ainsi, même s'ils avaient des émotions bien présentes, ils les géraient en les rationalisant et présentaient une image d'hommes résilients malgré les difficultés. On peut voir que ces profils contrastés témoignent de la créativité de ces hommes et de leur liberté d'être. Cela est bien différent de ces huit autres qui rapportaient des signes de dissonance.

#### **8.2.2.2 De la difficulté d'être homme et intuitif : deuil dissonant**

Bien que quelques hommes ont vécu plus facilement le fait d'être hommes et de présenter une expérience intuitive, cela n'est pas le cas de d'autres. En effet, cinq (Jean-Philippe, Olivier, Charles, Jean-Pierre, Raphaël) des huit hommes à la dynamique globale intuitive semblaient en dissonance. Quatre d'entre eux, aux profils similaires, étaient clairement intuitifs quant à leur expérience mais s'inscrivaient dans des stratégies adaptatives et d'expression de soi davantage instrumentales, par exemple, ils ont vécu une expérience intime intense, pleine d'émotions vives, souvent de peine, de tristesse et de désespoir. Ils ajoutent pour la plupart qu'ils se devaient de demeurer hommes dans leur rupture, car il leur était assez dur de se sentir impuissants et honteux d'avoir été quittés, par exemple, sans devoir s'ajouter un sentiment de faiblesse. Ce dernier état de faiblesse étant associé, selon eux, à se montrer trop affectés, à pleurer, à demander de l'aide et à ressasser leur épreuve. En ce sens, ils disent avoir délibérément adopté une manière masculine de vivre la rupture, par exemple, ils essayaient de régler leurs problèmes mentalement, s'activaient avec des amis dans différentes activités dites compensatrices mais surtout bloquaient leurs émotions ou les évitaient. Certains précisent même qu'ils ne voulaient pas vivre ce qu'ils ressentaient. De même, ils étaient préoccupés de l'image que les autres pourraient avoir d'eux, ils en parlaient donc peu ou d'une manière détachée ou agressive. À ce titre, plusieurs disent avoir modifié consciemment cette image projetée en se mettant un masque, ce qui les aidait à se montrer mieux qu'ils ne l'étaient intérieurement, par exemple plus joyeux et énergiques. Il importe d'ajouter à ces cinq hommes deux autres

participants (Lukas et Mathieu). Ces derniers avaient une expérience et une dynamique générale mixte mais une adaptation et expression instrumentales. En fait, on voit que la part affective était présente mais a été évitée ou niée par la suite. Pour le reste, leur situation ressemblait aux cinq autres présentés. En somme, sept des huit participants aux prises avec des dissonances vivaient un enjeu d'évitement ou de négation de toute dimension émotionnelle.

Les dissonances identifiées sont cohérentes avec celle de la suppression des sentiments de Martin et Doka (2000). Cette dissonance est propre aux endeuillés intuitifs masculins, qui sont soucieux de l'image qu'ils ont d'eux-mêmes d'abord et celle que leurs proches avait d'eux. En ce sens, dans ce projet, ces hommes apparaissent négocier leur expérience pour se conformer à différentes contraintes associées à leur genre. Plus encore, cela revenait pour eux à moins bien vivre leur deuil ou à le vivre dans une incohérence qui pouvait être peu productive, par exemple, ces hommes sont parmi ceux pour qui la rupture a été la plus dure, explosive et longue. Ils rapportent comment ils ont souvent eu la sensation que plus rien n'avancait et qu'ils régressaient. De plus, ils mentionnent cette impression de ne pas avoir été en harmonie avec qui ils étaient profondément et que cela ne les a pas aidé, voire leur a nuit. Pourtant, aucun de ces hommes en dissonance n'a vécu un deuil compliqué dans l'esprit de Rando (1993). Cela peut se comprendre par le fait que certains ont modifié leurs agirs en cours de route et devant l'impasse ressentie pour « accorder » au mieux l'ensemble de leur expérience. Par exemple, ceux qui évitaient d'en parler dans les premiers moments, de peur que cela ne leur nuise, se mettaient par la suite à s'ouvrir davantage.

Par ailleurs, aucune situation n'impliquant la seconde dissonance, de pénitence, n'a été identifiée. La sensation de ne pas avoir les sentiments attendus socialement et la culpabilité qui en découle n'était pas présente chez ces hommes. Cela peut se comprendre par le fait qu'ils étaient tous des hommes et avaient une volonté d'être plus instrumentaux qu'intuitifs. En ce sens, l'absence apparente de sentiments ne les dérangaient pas et pouvaient même les arranger en vue de se conformer à ce que devrait être et faire un homme en rupture amoureuse et en deuil. Un seul cas apparaît ici

plus dur à saisir (Jean-Marc). Ce dernier présentait une dynamique et des composantes toutes instrumentales dans leur modalité principale. Néanmoins, il démontre des signes de dissonance lorsqu'il décrit, comme les autres hommes dans la même situation, comment il se mettait un masque pour se montrer sous un meilleur jour et que ses pairs n'étaient pas toujours obligés de savoir comment il se sentait réellement. Peut-être cela s'explique-t-il par le fait qu'il a vécu tout de même durement sa rupture, même s'il associe plutôt cela à une forme d'épuisement professionnel présent bien avant la fin de sa relation. En d'autres termes, il vivait peu d'émotions, de peine par exemple, mais sentait qu'il était dans un état vulnérable qui commandait une expression améliorée. Il avait peur que ses amis pensent qu'il n'allait pas bien à cause de la rupture et non du travail, ce qui aurait été moins bien vu pour lui. Cela est cohérent avec comment la vulnérabilité, ici masculine quoiqu'en ce cas elle couvre également toute forme de vulnérabilité, est davantage acceptée en cas de raisons physiques ou circonstancielles, une forme de préjugé social. Comme c'est le cas de la plus grande acceptabilité de la maladie physique en comparaison de la maladie mentale ou encore pour la reconnaissance moindre ou distincte lors d'un deuil par suicide, plus tabou, que d'un deuil par mort accidentelle (Martin et Doka (2000).

En somme, on peut conclure à la question de savoir comment se vit le deuil de la rupture amoureuse, que le mode adaptatif et expressif de prédilection pour les hommes de l'étude, demeure l'instrumental, ce qui ne serait pas sans incidence sur la reconnaissance sociale de leur vécu et sur la réponse sociale offerte, ou du moins perçue. Cependant, on voit que les hommes qui se sont le mieux adaptés vivaient plus de cohérence entre leur expérience intérieure et leur adaptation et expression. Ces derniers rapportaient un plus large spectre de stratégies adaptatives et apparaissaient moins aux prises avec différentes contradictions ou négociations avec les normes de genre. On verra comment ces enjeux sont en interaction avec une autre dimension centrale qui traverse l'ensemble de la rupture de ces hommes, la question du deuil en tant qu'expérience genrée.

## **9. GENRE. LA RUPTURE ET LES MASCULINITES**

### **9.1 RESULTATS**

Cette section abordera ce que les participants ont répondu à différentes questions spécifiques sur leur vécu de genre. Ainsi, il leur était demandé de se positionner sur leur vision de la manière idéale de vivre une rupture et sur leur perception des attentes sociales envers les hommes séparés, ils étaient invités à préciser dans quelle mesure ils croyaient avoir correspondu à ces deux représentations. Par la suite, la conscience d'avoir été influencé par différents types de pression normative a été investiguée. Puis, ils se sont prononcés sur les différences et ressemblances entre les hommes mais aussi entre les hommes et les femmes. Enfin, les conseils qu'ils donneraient à d'autres hommes en situation de rupture ont été identifiés.

#### **9.1.1 LA RUPTURE IDEALE**

##### **9.1.1.1 Caractéristiques**

Les différentes caractéristiques de la rupture parfaite selon ces hommes seront ici présentées et suivies du sentiment d'adéquation perçu entre celles-ci et leur expérience propre. Une première caractéristique de la rupture idéale rapportée concerne son contexte. Il serait souhaitable selon ces hommes que la rupture soit claire et acceptée, afin d'éviter l'ambiguïté et l'espoir d'un retour ensemble. De même, le climat de la fin devrait être le plus doux possible, et la relation à l'ex, bienfaisante : « La façon idéale de vivre une rupture amoureuse, dépendamment comment la relation s'est déroulée, c'est d'être ami, de continuer de voir la personne, que la rupture se fasse doucement » (Vincent). Pour plusieurs, l'idéal concernerait aussi l'initiation de la séparation, par exemple, si c'est l'homme qui se fait laisser, le mieux serait d'être capable de passer rapidement à autre chose et en se disant qu'il y aura d'autres rencontres qui vont suivre. À l'inverse, si c'est l'homme qui quitte, il devrait le faire au plus tôt et dans un souci de l'autre : « Pour un gars en rupture, si c'est lui qui quitte, la meilleure manière serait avec du respect et le plus tôt possible, sans passer par quatre chemins. Il faut que ça se fasse, alors ravale ta fierté, retrouse tes manches et fais-le » (François). Plusieurs autres disent que le mieux serait d'être celui qui quitte parce que cela impliquerait un plus faible attachement et amour envers le partenaire mais surtout éviterait de vivre toute la charge émotionnelle de la rupture.

D'ailleurs, une seconde caractéristique serait de vivre une expérience peu souffrante ou intense émotionnellement, la rupture idéale serait celle sans douleur. Certains disent remettre en question l'aspect radical des ruptures de couple et souhaiteraient que les hommes se donnent du temps pour vivre cette étape importante : « Des fois je trouve ça trop difficile, les émotions sont trop présentes, on peut-tu se laisser la chance de vivre une rupture, comme on se donne la chance de vivre une relation amoureuse. Pour un gars, ça implique de se donner du temps, de se dire ça ne va pas bien » (Vincent). Si cela impliquerait des affects plus apaisants, cela ne voudrait pas dire d'être indifférent, par exemple, certains expliquent qu'il serait important de ne pas se laisser envahir par les émotions, mais qu'il ne serait pas mieux d'être catatonique et froid. Pour certains, cela signifie de prendre la rupture en homme, c'est-à-dire d'être en mesure de gérer la situation sans vivre de désespoir : « *Take it like a man*, un homme c'est capable d'en prendre. Un gars c'est différent d'une fille, selon moi, si tu te fais laisser, tu vas prendre une brosse et ça va être moins pire le lendemain. Tu vas avoir des sentiments un bout pour cette personne mais fais autre chose, ça va passer, tu vas repartir sur une autre relation. Je ne comprends pas ce sentiment de désespoir, que le monde se suicide pour ça » (François).

Ce dernier commentaire entre en apparente contradiction avec une troisième caractéristique, soit d'accepter la situation sans essayer de l'éviter ni de trop s'étourdir pour ne pas avoir à la vivre pleinement. Plusieurs disent qu'il importerait de se laisser vivre son expérience sans la refouler, en s'y confrontant au besoin et en l'assumant devant son entourage en parlant, par exemple, ils plusieurs voient cela comme un aléa de la vie, auquel on ne peut échapper et devant lequel il faudrait trouver une manière de l'accepter et de passer au travers au mieux possible. Pour d'autres, la rupture et le deuil seraient des expériences humaines qu'on ne peut nier, au risque d'en subir les contrecoups : « C'est correct de dire que c'est dur la rupture, qu'on a un deuil à faire. C'est libérateur et si on le nie, c'est plus difficile de passer au travers » (Jean-Philippe). D'autres encore disent qu'il faudrait aller vers son expérience et ne pas s'inscrire dans des stratégies de compensation, par exemple en surinvestissant le travail ou les études.

Les moyens utilisés sont une quatrième caractéristique de la rupture idéalisée. Tout particulièrement, certains de ces hommes sont sensibles à l'expression de l'expérience vécue qui devrait se faire de la manière la plus saine possible et donc ne pas être

blessante pour soi ou son entourage. Plusieurs disent qu'il ne serait pas souhaitable de se fâcher et de le vivre dans la colère, que cela ne ferait qu'entretenir le malaise, limiter la possibilité d'avancer dans son processus et heurter des personnes chères à leur cœur : « L'idéal serait de développer avant ou pendant des mécanismes sains pour l'exprimer comme avoir des personnes à qui exprimer des émotions autrement que par la colère » (Michel). Cette perspective, plus saine selon eux, comprendrait l'expression des sentiments et la mise en action dans le sport mais également la sollicitation de son réseau et le recours aux services d'aide professionnelle.

Dans la même veine, une dernière caractéristique nommée par la plupart serait de ne pas vivre seul sa situation. Le mieux serait d'aller vers des personnes de confiance ou vers toute source d'aide potentielle, d'autant plus si la rupture se déroule dans un climat de crise. Cela serait, selon leurs propos, un élément particulièrement important pour les hommes qui auraient souvent un réseau présent mais peu soutenant en matière d'affaires de cœur et d'intimité : « La façon idéale pour un homme de vivre une rupture c'est de garantir un réseau social et intime en dehors du couple. De pouvoir parler de soi à quelqu'un d'autre que sa conjointe, pas juste un réseau où on fait du sport et on rigole avec des copains mais des gens de confiance à qui on peut parler profondément. Je sais que les hommes focalisent sur leur conjointe, c'est leur seul support affectif » (Charles).

#### **9.1.1.2 Adéquation**

Ces hommes ont évalué leur expérience afin de voir si elle était, ou non, en adéquation avec cette rupture idéalisée. Certains se sont notés sur dix, dix étant l'adéquation parfaite. Les trois tendances identifiées semblaient aussi prévalentes l'une que l'autre. En premier lieu, parmi ceux qui n'ont pas correspondu à ces critères, certains disent qu'ils ne se sont pas préparés assez à la rupture, l'ont initiée à la suite d'un déclencheur et n'ont pas donné les vraies raisons à leur ex. Malgré cela, l'un d'eux se donne un sept sur dix car il avait mieux vécu cette rupture en comparaison d'anciennes expériences plus souffrantes et qu'il avait un bon bout de chemin de fait dans son processus de deuil. Un autre se donne deux sur dix car il dit avoir adopté des comportements qui ne lui ressemblaient pas : « Si je m'évaluais sur dix entre ce que j'ai vécu et l'idéal, dans les circonstances où j'étais

intoxiqué et l'escalade de tensions, je me donnerais deux. La consommation est beaucoup masculin et gars côté négatif de la socialisation masculine. J'aurais préféré pouvoir le vivre plus en l'exprimant et en le nommant et en le pleurant, plus qu'en frappant. Ça a nui au processus de deuil » (Michel). En second lieu, d'autres disent que leur situation se rapprochait de l'idéal, par exemple, s'est faite en douceur, les partenaires ont vu venir la fin et l'ont vécue ensemble : « Ma rupture a été la manière idéale pour un gars de vivre ça : rien de brusque ou de brutal, pas de une journée les lumières sont ouvertes, une journée les lumières sont fermées » (Jacob). L'un se donne neuf sur dix car il dit avoir laissé son ex avec respect, en personne et sans l'avoir trompée mais qu'il a été sec, arrogant et a trop attendu. En troisième lieu, d'autres disent avoir plus ou moins correspondu à leur idéal selon les caractéristiques visées, par exemple, l'un se donne un sept sur dix parce qu'il n'est pas allé chercher de l'aide et a trop travaillé, cependant, le travail a aussi été aidant pendant un temps en le maintenant dans l'action et lui procurant de meilleures conditions matérielles. Un second s'octroie un cinq sur dix parce que si la rupture idéale serait celle sans douleur et souffrance, il a l'impression d'en avoir vécu un peu mais pas trop, par exemple, il y a eu de la peine mais ils ont pris leur temps et aucun n'a été blessé. Un autre évalue son expérience à huit sur dix car certains aspects lui apparaissent valoir un dix et d'autres un trois : « Dix, c'est quand elle me blastait au téléphone et que je l'écoutais sereinement, écoutais sa détresse derrière sa colère. Un truc dont je suis moins fier c'est de l'avoir appelée pour essayer d'obtenir du réconfort d'une manière détournée sans lui dire que je me sens *down* » (Charles).

### **9.1.2 LA RUPTURE SOCIALEMENT ATTENDUE**

---

Si certains de ces hommes ont décrit ce que serait la rupture idéale selon eux, tous se sont prononcés sur leur perception des attentes sociales envers les hommes en rupture et sur leur adéquation. Des écarts importants sont constatés entre ces deux représentations. La rupture masculine socialement attendue est loin parfois de celle idéalisée.

#### **9.1.2.1 Caractéristiques**

---

La plupart des répondants ont été en mesure de nommer les attentes socialement véhiculées pour les hommes en rupture amoureuse, ce qui serait acceptable ou désiré comme expérience et réactions de leur part. De manière générale, ils disent qu'on s'attendrait qu'ils vivent la rupture de manière virile et masculine, en hommes. Cela signifie qu'ils devraient être forts et en contrôle de la situation, ou à tout le moins en avoir l'air. Les



hommes séparés pourraient osciller entre vivre la rupture comme une fête pleine de débauche et de consommation dans laquelle ils pourraient se laisser aller, et des impératifs de force, de contrôle et de retenue qui se manifesteraient par trois dimensions, un rapport aux émotions teinté de détachement et de pudeur, une autonomie de gestion, de même qu'une aptitude à se relever et à aller de l'avant rapidement : « L'impression que les gens ont c'est que les hommes n'ont pas le droit de pleurer, ils doivent être forts. Qu'ils n'ont pas besoin de ressources externes, qu'ils sont capables de gérer la crise eux-mêmes sur leurs épaules. Socialement, les hommes ne sont pas valorisés à communiquer, parler de leurs émotions. Le stéréotype d'un homme après une rupture c'est un gars qui va aller se saouler et faire la fête » (Sébastien).

### **Fête et consommation**

Une première caractéristique associée aux hommes en rupture est qu'ils vivraient la rupture comme une fête, la seule zone où ils pourraient se laisser aller sans contenir leur expérience. Certains disent qu'une période de débauche serait acceptable : « Je pense que tous les gars peuvent vivre ça différemment. Un gars peut se lancer dans l'alcool, se *caller* des prostituées, harceler la fille. Il y en a qui n'ont pas conscience, qui disent que ça ne les dérange pas » (Carl). Au cœur de ce qui est décrit comme un moment d'excès, on se représenterait les hommes en train de sortir dans les bars avec leurs amis et consommant alcool et drogues. En effet, la consommation serait en quelque sorte la signature des hommes séparés, presque tous y passeraient. Plusieurs rapportent ainsi qu'une attente typique est de les voir prendre une grosse brosse, ce qui serait accepté mais envisagé comme néfaste en même temps : « Il y a le cliché des gars qui perdent leur blonde et qui s'en vont se saouler. Des stéréotypes qui sont pas bien vus mais acceptés parce que ça a été véhiculé par rapport à nos normes sociales » (Stéphane).

### **Distance et pudeur affective**

En parallèle à cette période de laisser aller, ces hommes disent que l'on s'attendrait à ce qu'ils soient surtout en contrôle de leur situation. Une première dimension à contenir serait la sphère affective, tant son expérience que son expression. Les hommes en rupture seraient vus moins affectés par la séparation, ils ne la vivraient pas dans une vulnérabilité

sensible mais seraient plutôt détachés : « Socialement... les gars c'est fait plus *tough*, moins proche de ses émotions, c'est supposé moins pleurer, être moins affecté. Je pense que ce qui est véhiculé c'est que les gars devraient être capables de s'en sortir plus avec leur gang de chums et paraître *tough* comme si ça ne les affectait pas » (Stéphane). D'ailleurs, certains disent que cette représentation sociale de la rupture est liée au fait que ce serait les hommes qui initient les séparations et qu'ils en seraient moins touchés : « Les ruptures touchent un peu moins les gars. Les filles disent tout le temps que c'est les gars qui laissent les filles, c'est les filles qui se font avoir par les gars. Une rupture pour un gars c'est il faut qu'il soit *tough*, fort, il n'est pas supposé avoir de sentiments par rapport à ça » (Jean-Pierre). Les hommes seraient vus à distance de leur senti parce qu'ils auraient moins d'émotions ou alors parce qu'ils les bloqueraient et les refouleraient : « Les gars, on ne veut pas avoir les sentiments qui viennent avec la rupture, pleurer, admettre qu'on l'aimait » (Charles). Socialement parlant, ils disent croire qu'ils pourraient vivre une forme d'émotivité mais se devraient de passer rapidement à autre chose, au risque d'avoir l'air faibles. S'ils avaient des émotions, le registre permis serait limité, ainsi, la colère serait plus acceptable socialement que la peine ou la tristesse, même si cela serait peu compris : « Les gars vivent ça plus dans l'agressivité. Même s'ils vivent d'autres choses que la colère, comme la tristesse, ça s'exprime souvent dans l'agressivité, ce qui est mécompris, surtout par les femmes » (Dominic).

Plus encore, si l'expérience affective devrait être contenue, son expression devrait l'être davantage car on s'attendrait des hommes qu'ils vivent des sentiments mais plutôt intérieurement, ce qui serait. Cette restriction était centrale dans les attentes perçues par ces répondants, par exemple, plusieurs disent qu'hommes et femmes feraient la même expérience mais que ce qui paraîtrait serait distinct. Ils disent que la manifestation d'émotions n'est pas dans les mœurs des hommes, ce qui permettrait de comprendre pourquoi il importerait pour eux d'avoir l'air virils, machos même. Cela devrait se faire dans une pudeur affective dans laquelle ce qui est vécu ne serait pas démontré. Pour eux, la communication et la manifestation d'émotions, en d'autres termes l'expression de l'expérience intime, ne seraient pas valorisées pour les hommes et le monde autour s'attendrait à ce qu'ils se ferment, ravalent, ne parlent pas, ne pleurent pas, bref qu'ils cachent leurs sentiments. Cela reviendrait à présenter une image de soi virile et en contrôle. L'un des participants explique sa perception en ajoutant que cette manifestation de contrôle ne se donnerait pas aisément, qu'il faudrait se persuader d'abord soi-même :

On veut faire nos virils, que ça ne nous touche pas trop, qu'on a de la peine mais qu'on vit bien ça. On va jaser sans trop impliquer les sentiments, plus avec la tête. Si un de mes chums ne *feelerait* pas et qu'il pleurait, j'aurais un malaise. On n'aime pas ça que les autres voient nos sentiments parce qu'on a l'air de ne pas avoir le contrôle. On aime projeter qu'on est en plein contrôle, on essaye de se convaincre nous-même en convainquant les autres (Joël).

S'ils décidaient de parler malgré ces restrictions, ils devraient le faire de manière directe et courte, sans trop d'affects et avec peu de personnes, une manière de vider son sac selon l'un : « Les hommes le gardent pour eux ou un cercle de proches et ça va être court, violent, ils vont dire ce qu'ils ont sur le cœur, ça va sortir et après ça, c'est fini » (Lukas). Par ailleurs, plusieurs disent que cela serait mieux vu de partager avec des filles, comme si l'image de l'homme fort se devait d'être protégée d'abord devant ses pairs masculins. L'expression, lorsque présente, devrait se faire dans l'action, au travail par exemple, et dans d'autres stratégies compensatrices. Ces attentes de maintenir une image de contrôle et de force sont liées à une autre caractéristique socialement attendue pour les hommes séparés, soit de vivre la rupture de manière autonome et sans support.

### **Autonomie et autarcie**

Les participants à l'étude avaient l'impression que socialement on s'attendait à ce que la rupture soit une expérience hautement individuelle, qu'il faudrait traverser seul, de manière autonome. Ils ne devraient pas avoir besoin de personne et se suffire à eux-mêmes, dans une forme d'autarcie, manifestation de leur puissance : « Les hommes ont de la difficulté à aller chercher le soutien qu'ils ont besoin, à verbaliser aussi à cause de l'impression qu'ils doivent être forts, qu'ils sont capables de gérer la crise eux-mêmes sur leurs épaules » (Sébastien). Si jamais ils décidaient de se relier, le mieux serait dans l'action et sans partage affectif, par exemple, dans des activités avec des amis de gars, en investissant le travail ou dans de nouvelles rencontres : « Tout remettre ses émotions sur le travail. Sinon ça va être le côté alcool ou drogue qui va prendre le relais ou se garocher dans une autre relation pour ne pas avoir à exprimer la douleur, le deuil » (Lukas). Dans l'éventualité, qui serait encore moins bien acceptée socialement, dans laquelle ils voulaient avoir du soutien émotionnel, l'idéal serait de le faire avec le moins de personnes possible. Si une forme de soutien était acceptable, le recours aux services d'aide serait

proscrit socialement : « Les gars essayent plus de se débrouiller par eux-mêmes pour passer au travers leur deuil, en gardant tout pour eux ou en ayant une seule personne confidente et encore... donc l'aide professionnelle est encore plus loin » (Dominic).

### **Se relever et avancer rapidement**

Malgré les attentes perçues d'un détachement émotionnel, d'une expression restreinte et d'une gestion autonome de la rupture, il serait permis aux hommes de vivre un moment pendant lequel ils ne seraient pas totalement maîtres de la situation. Cependant, si cela était envisageable, la démonstration d'un bon contrôle de soi serait de se relever rapidement et aller de l'avant, une marge de manœuvre plutôt mince selon ces hommes : « On s'attend à ce qu'il y ait de l'émotivité au début mais qu'ils remontent rapidement la pente pour ne plus avoir de réaction émotive, du moins de tristesse, surtout pas au travail. Je ne pense pas qu'on s'attend à la perfection, que ça soit un super homme non plus, sinon il y a des questions qui se poseraient à savoir s'il est coupé de ses émotions. Mais les femmes sont plus compréhensives et laissent plus de temps » (Dominic). D'autres expliquent qu'on souhaite moins voir les hommes partager que se relever, ce qui est associé à une invitation aux hommes à s'investir davantage du côté de la « propulsion que de l'affection ». Encore ici, cela devrait se faire dans l'action, par exemple, par des sorties, des voyages, permettant de passer à autre chose, une forme de pensée ouvrière selon l'un : « On s'attend des gars en rupture qu'ils vont décider, se relever, redevenir fonctionnel sur tous les plans [...] après avoir viré une brosse, une semaine, deux semaines, passe à autre chose, travailler... une pensée ouvrière » (Mathieu). Le cas échéant, cela devrait se faire, selon certains, avec panache, en étant fiers, en ne s'apitoyant pas sur leurs difficultés et en ne revenant jamais en arrière.

### **9.1.2.2 Adéquation**

L'ensemble des participants ont des représentations similaires des stéréotypes masculins, quoiqu'ils n'y adhéraient pas de la même manière. Un plus grand nombre disent avoir correspondu de manière globale à ces attentes sociales, suivi de plusieurs autres qui ont eu plutôt un sentiment de non-conformité clair, et d'un plus petit nombre encore qui ont correspondu ou non selon les critères et au fil du temps.

En premier lieu, plusieurs disent avoir vécu leur rupture en conformité avec ces caractéristiques et être passés au travers en hommes. Parfois, cela concernait leur

inscription dans différentes stratégies d'assuétude : « Moi et tout le monde que j'ai vu, on a consommé pour oublier... c'est ça que ça fait un gars en rupture. Moi, j'ai trouvé que c'était la solution quand elle m'a laissé, j'ai viré une brosse pour ne pas y penser » (Joël). À d'autres moments, ce sentiment de conformité était vécu parce qu'ils ont bloqué leur émotions, étaient en contrôle de leur état affectif ou avaient vécu la rupture de manière « raisonnée », se coupant de la possibilité d'être vulnérables. De même, ils disent avoir peu ou pas démontré comment ils se sentaient, par exemple, ils n'ont pas pleurés, ce qui correspond au stéréotype des hommes qui « ne braillent pas » parce qu'ils sont endurcis. L'un avoue candidement que s'il avait pleuré publiquement comme son ex l'avait fait, il se serait trouvé « fif », une retenue nécessaire, également explicitée par d'autres :

Un homme ne montre pas ses émotions. Je sentais de la pression de maintenir une façade parce que j'avais peur de déranger tout le monde, d'être un boulet, surtout de mon père, même si elle n'était pas réelle. Je vivais cette pression-là et je souffrais en secret. Tous les gars ne sont pas vraiment proches de leurs émotions ou ne veulent pas les montrer. Ce sont des comportements moins bien perçus par rapport à ce que doit être un homme (Olivier)

De même, certains disent que les hommes ont autant d'émotions que les femmes mais que leur manifestation n'est pas aussi bien considérée et qu'ils se sont sentis en adéquation car ils ont décidé de ne pas montrer comment ils se sentaient, se disant que c'est un problème personnel qu'ils se devaient de régler seuls. Ceux qui se reliaient le faisaient de manière contrôlée avec peu de personnes, ce qui leur permettait, selon eux, de se confirmer être conformes. L'un d'eux ajoute que cela l'a influencé à ne pas demander d'aide formelle pour ne pas paraître faible en regard d'autres hommes mais il avoue que cela était un préjugé. Il se donne ainsi un sept et demi sur dix pour sa performance car il a su se détacher et afficher une forme de « je-m'en-foutisme ». Enfin, quelques autres pensent avoir agis en hommes car ils ont su aller de l'avant assez rapidement, sans s'apitoyer ni régresser. Ils ont réussi cela en étant fiers et l'action concrète en faisant du sport et de la musculation, des activités aussi cohérentes avec leur vision de ce que doit faire un jeune homme en rupture amoureuse.

En second lieu, ceux qui se sont vécus non-conformes se décrivent différents, des

hommes d'exception. Or, ils rapportent ne pas avoir eu la sensation d'être moins en contrôle, se décrivant en pleine possession de leurs moyens et ne se vivant pas moins hommes, associant plutôt leur expérience à une forme de masculinité « nouvelle ». Ainsi, certains ont senti qu'ils n'adhéraient pas aux normes attendues parce qu'ils n'étaient pas partis sur une « débauche ». Ensuite, la majorité de ces hommes n'avait pas un rapport tourmenté à la vulnérabilité et aux émotions, des réalités normales, selon eux, qui devaient se vivre au mieux : « Socialement, on s'attend à ce que les gars paraissent forts, qu'un homme ça ne pleure pas, ça passe au travers de n'importe quoi. Ça ne tient pas la route surtout pour une rupture où il faut se montrer une vulnérabilité, c'est humain » (Jean-Philippe). Ils disent qu'ils se sentaient différents en regard des attentes quant à l'expérience affective rencontrée, par exemple, ils ne voulaient pas éviter ou refouler leurs émotions mais plutôt les affronter. Cela était garant selon eux d'une meilleure expérience à plus long terme. Pour d'autres, cette impression d'être différents se manifestait par une expression plus libre, intime et profonde de leur état émotionnel avec leurs proches : « Par rapport à ce que je perçois des attentes sociales, je me donne un trois-quatre sur dix. Je l'ai fait par la parole ce qui n'est pas dans ma vision des stéréotypes masculins, c'est un comportement qu'on associe plus souvent aux stéréotypes féminins » (Lukas). Quelques-uns avaient aussi la sensation de ne pas avoir correspondu à ces stéréotypes car ils n'avaient pas vécu seuls leur rupture. Ils rapportent s'être entourés, avoir demandé et profité du soutien de l'entourage et fait appel aux services professionnels : « Je ne pense pas l'avoir vécu comme la majorité des gars en rupture. Moi je n'ai pas fait ça, me saouler, prendre ça difficile, j'ai pris l'option de m'entourer, d'en parler » (Carl). Enfin, quelques autres disent qu'ils ne se sont pas relevés assez rapidement pour des hommes : « On s'attend de moi que je le vive 100% d'une façon brève. Je suis trop lent pour un gars, moi c'est tranquillement, un long processus, ce n'est pas un acte » (Mathieu).

En troisième lieu, d'autres hommes ont eu l'impression d'être plus ou moins en adéquation selon les caractéristiques, ils disent n'avoir adhéré qu'en partie à ce que doit être et faire un homme en rupture, s'être vécus marginaux malgré une apparence de conformité ou affirment que leur adéquation a évolué au fil du temps. Ainsi, un homme se donne six-sept sur dix parce qu'il dit avoir vécu une période de consommation mais s'être permis d'en parler avec son entourage. D'ailleurs, plusieurs ne se sentaient ni conformes ni déviants, par exemple, ils parlaient de leur situation et de leurs sentiments mais cela leur était plus aisé avec des amies de filles ou avec leur mère : « J'ai été influencé ou biaisé par les

stéréotypes que entre gars tu te retiens un peu. Avec les gars, j'exprimais plus ma colère, ma frustration et avec les filles j'exprimais colère et frustration mais la peine aussi, je me laissais plus aller parce que je sentais que je pouvais en dire plus » (Stéphane). D'autres se disent non-conformes quant à l'expérience intérieure vécue mais y palliaient par une expression circonstanciée des affects. Par exemple, l'un essayait de partager ce qu'il vivait, comme il le dit son côté féminin, sans que cela ne projette une image d'homme faible et trop affecté, alors qu'un autre affichait sa vulnérabilité par différents comportements teintés d'agressivité et de colère. Quelques autres ont vu leur impression de conformité évoluer dans le temps. L'un d'eux, fortement touché au début, s'est vu prendre son expérience avec davantage de détachement, il dit qu'il la vivait avec plus de testostérone et de colère. Un autre, qui dit ne pas être macho, avait de la facilité à se confier au début mais s'est censuré au fil des semaines pour ne pas avoir l'air d'un gars qui n'est pas capable de passer à autre chose. Ces stratégies permettaient de vivre l'expérience tout en ménageant une apparence de virilité, une forme de négociation de leur genre, par exemple, cet homme qui s'était donné un coupon permettant de pleurer une fois. Ces hommes cherchaient un équilibre entre des parts d'eux-mêmes sensibles et une reconnaissance de leur réalité, par exemple : « Par rapport aux autres hommes, je pense que je me tracasse beaucoup et suis moins dans l'action. J'ai vu des hommes pleurer comme des malades et d'autres qui se sont replacés et se foutant dans le travail, en faisant des activités et qui paraissent de bonne humeur mais qui souffrent peut-être de l'intérieur. J'essaye d'équilibrer » (Charles).

En somme, on constate que le vécu de genre rapporté n'est pas uniforme et simple. On voit différents indices qui démontrent que si tous affichaient une compréhension claire des normes acceptables, plusieurs savaient que cela était de l'ordre des préjugés. On remarque différentes formes d'adéquation et de positionnement en regard de ces attentes sociales, des stratégies de négociation du genre. La section qui suit sur la conscience de contraintes sociales et de leur influence apportera un éclairage intéressant et révélateur de la complexité expérimentée par ces hommes, ici en relation avec leur environnement.

### **9.1.3 CONTRAINTES NORMATIVES ET LIBERTE**

Il a été demandé aux participants s'ils avaient ressenti une pression à se conformer à différentes normes ou s'ils pouvaient vivre la rupture comme bon leur semblait. De même, une attention a été accordée à ces questions des contraintes de genre et ce, pour l'ensemble du corpus de données. Trois profils ont ressortis clairement. Le premier est celui des participants qui ont identifié un ensemble de contraintes davantage indirectes et intériorisées. Le second concerne les hommes qui n'ont pas perçu de pression normative. Alors que le dernier se compose de ceux qui ont vécu une forme de pression directe par les commentaires et inquiétudes de leur entourage.

### **9.1.3.1 Contraintes indirectes et intériorisées**

La majorité des participants de l'étude disent avoir adapté leur manière de vivre la rupture en fonction de ce qu'ils croyaient qui était attendu socialement de la part des hommes. Ils expliquent la plupart du temps ne pas avoir vécu de pression de leur entourage mais s'être imposés eux-mêmes des impératifs à se conformer aux modèles mieux vus socialement. D'ailleurs, plusieurs invoquent une socialisation différenciée et les stéréotypes de genre pour expliquer leur conscience de ce qui était acceptable ou non pour eux. En cohérence avec leur perception des caractéristiques socialement désirées pour un jeune homme séparé, ils ont essayé : de contrôler et d'endiguer leur expérience affective ; de se permettre une forme ou une autre d'expressivité, quoique sélective ; de s'en sortir dans demander d'aide et, enfin, de se rétablir le plus rapidement possible et dans l'action. Selon leurs propos, ces stratégies devaient permettre le maintien d'une image d'homme le plus viril, fort et autonome possible. D'ailleurs, ils disent avoir modifié leur manière d'être même si l'entourage était vu réceptif et soutenant : « Les gens autour m'auraient accepté peu importe ma façon de le vivre. C'est plus moi qui me suis mis une pression, je savais que les gens seraient prêts à me soutenir sauf que je voulais affronter ça de haut et ça a bien fait pour tout le monde. Si j'étais l'allure déprimé est-ce que les gens allaient m'inviter à faire des choses en gang ? » (Mathieu). On sent dans ce propos que le maintien de l'image de soi visait une cohérence entre être homme et présenter les caractéristiques masculines conséquentes. On voit comment se trouvait, toute proche, une crainte de se faire rejeter car jugé inadéquat. D'autres parlent de cette pression qu'ils associent à des limites qu'ils se mettaient : « Je ne pense pas que personne m'aurait dit quoi que ce soit si j'avais encore pleuré après un mois, mes amis ne m'en auraient pas voulu et personne ne m'aurait ridiculisé. C'est des limites que je me mettais moi-même » (Lukas). Ces normes de la masculinité rapportées précédemment ont été intériorisées et être devenues des



repères pour vivre leur vie. Ces hommes n'attendaient pas que leur entourage les critique avant de modifier leur processus, tout comme l'image qu'ils projetaient. Selon leurs propos, la rupture était déjà une expérience délicate de rejet et d'abandon et ils ne voulaient pas s'exposer à davantage de marginalisation en la vivant de manière peu adéquate. Ainsi, s'ils ont été jugés insuffisants comme hommes en se faisant quitter, le parcours de la rupture permettait de renouer avec une part masculine, un effort plus ou moins conscient de se reconfirmer hommes, une possible réification, à l'échelle individuelle, du genre masculin.

### **9.1.3.2 Absence ou inconscience de contraintes normatives**

Ce second profil se compose d'hommes qui disent ne pas avoir été conscients ou ne pas avoir vécu de pression de se conformer à une manière de vivre la rupture amoureuse. D'ailleurs, certains pouvaient se vivre en adéquation ou non avec les stéréotypes masculins perçus, ce n'étaient pas seulement ceux qui étaient déjà conformes qui se sont sentis acceptés dans leur expérience, par exemple, la plupart d'entre eux rapportent s'être reliés à leurs proches et n'étaient pas isolés. En ce sens, ils avaient aussi accès à une forme de rétroaction sur leur processus. Par contre, il semble y avoir des liens ici entre la reconnaissance sociale perçue et l'absence de contraintes normatives, ceux qui étaient compris et soutenus apparaissant ressentir moins de pression.

Plusieurs se disent peu sensibles à ce type d'impératif de conformité, ils se vivent parfois différents ou simplement non-conformistes, peut-être étaient-ils moins assujettis aux pressions sociétales de toutes sortes d'ailleurs. Ils rapportent avoir eu l'impression que leur manière de vivre la séparation était adéquate et correcte et si elle n'était pas parfaite, ils sentaient pouvoir la vivre comme ils le voulaient. Par exemple, l'un d'eux dit qu'il était plus mature que normalement on l'est à son âge et qu'il a senti qu'il vivait bien sa rupture, alors qu'un autre abonde en expliquant qu'il savait avoir le droit d'agir comme il le faisait, même s'il trouvait cela difficile. D'ailleurs, ce qui distingue ces hommes de ce second profil est qu'ils avaient conscience de bien vivre la rupture, d'une certaine façon, ils s'évaluaient à l'aune de leur propre jugement, parfois en apparence bien loin d'un souci de conformité : « Je ressens rarement la pression sociétale, je la reconnais mais je ne suis pas

conformiste. J'ai fait ce qui me convenait, aller au gym quand j'étais en colère, faire des lectures pour conscientiser et transformer la relation, parler à ma mère, mes amis, mon frère et me sœur. Je n'ai pas ressenti que je devais me conformer » (Sébastien).

D'autres disent qu'ils percevaient, non pas critiques et jugements mais plutôt appui et compréhension. Par exemple, l'un d'eux explique que lui et ses amis se ressemblaient quant à leur vision du monde, de l'amour et donc la rupture et qu'ils ne l'ont pas critiqué et apparaissaient empathiques. Un autre dit qu'il sentait être adéquat et avoir été bien perçu : « J'avais l'impression que ma manière de le vivre était correcte pour moi et les gens autour, je n'ai pas de culpabilité. Je n'ai pas senti de pression de le vivre différemment, je n'ai pas été mal perçu » (François). Dans bien des cas, ils disent ne pas avoir été sous pression de mieux performer leur rupture en homme et avoir été, au contraire, encouragés à vivre pleinement leur expérience, voire la vivre plus : « Je ne sentais pas de pression de la part de mes proches de reprendre le contrôle rapidement. Je l'ai quand même fait en deux-trois mois, c'est déjà rapide. Au contraire, ils espéraient que je vive plus mon deuil sans me rembarquer rapidement dans une relation parce que c'est un pattern que j'avais, ils étaient plus permissifs. Je me sentais libre de vivre ça à ma façon et même plus » (Dominic). Certains mentionnent toutefois qu'ils se sentaient autorisés dans leur processus davantage avec certaines personnes que d'autres, par exemple, sa mère semblait dénuée de tout jugement alors qu'il en était moins convaincu au sujet de sa sœur. Pour sa part, un autre dit avoir moins ressenti de pression normative lors de sa rupture que durant la relation amoureuse, son ex lui disant pendant le couple qu'il était trop sensible et n'était pas un vrai homme. Enfin, un autre exemple est cet homme qui rapporte ne pas avoir entendu de critiques à son égard et si cela avait été le cas, il dit qu'il n'y aurait pas été sensible : « Je n'ai n'as pas senti de pression des gens sur ma façon de le vivre. Je suis franchement désolé, mais on ne peut pas dicter quelque chose quand on ne l'a pas vécu. On ne peut pas influencer ou gouverner quelqu'un » (Jacob).

### **9.1.3.3 Inquiétudes et contraintes directes**

Très peu d'hommes rapportent avoir vécu une forme de pression directe de leur réseau. Pour la plupart, cela prenait la forme d'inquiétudes partagées par leur famille et amis en regard de leur détresse apparente. Plus directement, ils se sont fait dire de changer certains de leurs comportements, le plus souvent, cela concernait une consommation d'alcool et de drogues jugée abusive. Ces comportements étaient dérangeants car, en

cours de consommation, ces hommes étaient souvent emplis de colère et d'agressivité. Parfois, ils disent avoir écouté leur entourage, par exemple : « Quand j'avais de la colère, les gens me trouvaient sans dessin, ils ont bien fait et des fois ça me faisait du bien qu'ils me disent que j'étais déplaisant, que ça n'avait pas d'allure ce que je faisais, ça me faisait prendre conscience que j'étais pas correct » (Stéphane). À d'autres moments, ils ne voulaient pas modifier leurs réactions qu'ils associaient à des appels à l'aide. Cela était le cas de plusieurs hommes, dont l'un pour qui père et amis lui disaient de se calmer et d'arrêter de boire. Il dit qu'il réagissait alors négativement et en rajoutait pour revalider leurs inquiétudes, confirmant, comme il le dit, qu'il y avait encore des personnes préoccupées de sa situation. En somme, on constate la complexité du rapport aux contraintes de genre chez ces jeunes hommes, une complexité qui se retrouve, dans les configurations possibles entre les hommes et entre les hommes et les femmes.

#### **9.1.4 COMPLEXITÉ DES CONFIGURATIONS DE GENRE ET DE SEXE**

##### **9.1.4.1 Différences et ressemblances entre les hommes**

Ensuite, il a été demandé aux participants s'ils voyaient des ressemblances et différences dans la manière que les hommes avaient de vivre leur rupture. La plupart disent qu'ils voient des différences significatives entre eux, par exemple ils ne seraient pas touchés avec la même intensité par une rupture et certains partageraient plus leurs sentiments que d'autres. Ils rapportent différentes raisons qui pourraient expliquer ces différences.

Cela dépendrait d'abord de la personnalité de chacun, certains seraient plus dépendants et attachés à leur amoureuse, ce qui les conduirait à réagir plus intensément. Ensuite, l'âge est un facteur à considérer pour plusieurs car les hommes plus âgés seraient moins habitués à la normalité des ruptures et divorces et moins autonomes pour l'ensemble des activités domestiques : « C'est plus dur à accepter pour les hommes plus vieux. Les ruptures étaient moins fréquentes, ils sont plus dépendants pour se faire à manger, le ménage, etc. C'est plus facile pour les jeunes hommes parce qu'il y a moins de dépendance entre les partenaires, les femmes sont plus autonomes financièrement et la rupture est plus acceptée socialement » (Jean-Philippe). Ensuite, en lien avec l'âge, l'éducation expliquerait ces variations, par exemple, certains disent que les plus jeunes

auraient eu, en général, une éducation et des valeurs moins traditionnelles, ce qui leur permettrait de vivre le deuil moins dans l'agressivité et la résistance à la demande d'aide. D'ailleurs, certains de ces jeunes répondants disent avoir été élevés à bien communiquer ce qu'ils ressentent et à demander de l'aide au besoin. Finalement, les trois participants gais identifient des différences selon l'orientation sexuelle, par exemple, les enjeux de se retrouver un partenaire, la sollicitation d'un réseau non-homophobe et la manière de ressentir et d'exprimer les émotions. Ainsi, l'un décrit que les hommes gais se rapprocheraient des stéréotypes féminins car ils seraient plus libres et ouverts, il voit un lien avec une socialisation et les modèles disponibles : « Mes amis hétéro, ils restent très évasifs, elle m'a laissé, ils vont lancer quelques insultes et c'est fini. Avec mes amis gais on va passer des heures à essayer de trouver ce qui aurait pu se passer. Ça revient un peu à la même chose entre les hommes et les femmes. [...] Les hommes gais et les femmes ont des modes de réactions qui se ressemblent » (Lukas). D'ailleurs, cet extrait avance la présence de ressemblances et différences entre les hommes et les femmes.

#### **9.1.4.2 Différences et ressemblances entre les hommes et les femmes**

Certains de ces hommes considèrent que les hommes et les femmes seraient plus semblables que différents, ils seraient des humains avant d'être un sexe. Ils disent que cela dépend encore ici davantage de l'éducation et de la personnalité de chacun : « On reste avant tout des humains alors il y a beaucoup de ressemblances entre la rupture au féminin et au masculin. Sinon un gars ça ne braille pas, mais une fille ça braille. J'en doutais avant, mais une fille c'est pas mal compliquée un homme c'est autant compliqué, autant complexe. Sinon ça dépend de l'éducation, ça dépend de la personne, du vécu, de son interprétation » (Jacob). Ainsi, pour l'ensemble des répondants, hommes et femmes seraient proches quant à leur expérience émotionnelle et se distingueraient dans la manière d'apparaître, de s'exprimer et de s'entourer de personnes aidantes.

En premier lieu, concernant l'expérience affective, les répondants rapportent que les femmes seraient plus affectées que les hommes. Ainsi, elles auraient plus de facilité à se connecter et à vivre pleinement leurs sentiments et, si elles peuvent éprouver de la colère, l'émotion dominante serait la peine, alors que la peine des hommes se vivrait à travers la colère. Ensuite, la plupart des répondants pensent que les hommes s'apitoieraient moins et auraient tendance à se relever rapidement, alors que l'un dit que les rôles seraient inversés entre les deux sexes : « On dirait que les femmes vont vivre leur peine, mais ne

s'attarderont pas, l'inverse de ce qu'on pouvait voir avant, l'image de l'homme. C'est plus le gars qui va se chercher, la fille va se tenir droit, on dirait que le panache est plus du côté féminin maintenant » (Mathieu). Une autre particularité relevée serait le rôle central de l'orgueil chez les hommes en comparaison de la vengeance et du ressentiment chez les femmes : « Elles vont agir par vengeance, essayer de faire mal tandis que les gars, on va espérer, pas se choquer envers l'autre. Les femmes viennent de Vénus, les gars de Mars. C'est rare que j'ai vu une fille avoir une attitude de ce n'est pas grave, je vais passer à quelque chose d'autre. Elles sont plus émotives, elles vont avoir plus de peine, mais surtout laisser paraître plus leurs sentiments que les gars » (Jean-Marc).

En second lieu, selon les répondants, au-delà des quelques différences identifiées dans l'expérience émotionnelle, hommes et femmes seraient largement semblables dans ce qui est éprouvé et la différence se trouverait du côté de ce qui paraît socialement. Pour plusieurs, cela s'explique par le contexte social dans lequel, même si cela est en mouvance, la manifestation d'émotions demeurerait moins bien vue chez les hommes :

C'est encore moins bien vu qu'un gars pleure, on trouve ça plus normal qu'il y a 50 ans, mais c'est plus tabou les sentiments chez les gars que chez les filles. On a les mêmes sentiments, c'est la manière qu'on les exprime, les laisse transparaître qui est différente. [...] Au profond de nous, quand tu arrives le soir dans ton lit, tu fermes les lumières, tu es seul, plus personne qui te regarde, plus le contexte, plus le surmoi... tout le monde se ressemble (Jean-Marc).

Ainsi, les femmes partageraient davantage leur vécu émotionnel, et elles auraient plus d'aisance à en parler ouvertement, dans une forme de vulnérabilité assumée devant les pairs. En comparaison des hommes, elles se confieraient plus directement et moins dans des stratégies de « camouflage » et de refoulement de l'expérience : « Les filles doivent avoir plus de facilité à se confier entre elles, à se parler de leur sentiment. Elles ont plus de facilité à s'exprimer et à consulter la famille, des amis ou un professionnel pour en parler au lieu de se créer une espèce d'illusion de réalité, camouflée par l'alcool ou la drogue » (Stéphane). Néanmoins, même si elles auraient la parole plus simple, elles auraient leurs propres modalités de compensation et de mise en action : « Il y a beaucoup de gars et de filles qui vont manger ou boire de façon excessive pour oublier leurs problèmes. Les filles vont se bourrer de crème glacée et les gars vont se saouler au bar

avec leurs chums » (François). Enfin, on voit ici que l'expression impliquerait, du moins selon les perceptions des répondants, des manières distinctes de se relier à l'entourage.

En troisième lieu, les femmes auraient un réseau plus vaste qu'elles solliciteraient davantage que les hommes, par exemple, l'un décrit candidement sa propre vision de la rupture au féminin, une expérience vécue dans la reliance et le soin à l'autre : « Les filles ont des meilleurs réseaux sociaux d'amies que les gars, elles vont prendre un café, amener leur pyjama et aller pleurer avec leur amie chez elle, c'est plus adéquat. Les filles sont moins mal à l'aise avec la souffrance de leurs amies que les gars peuvent l'être » (Michel). Une autre dimension soulignée est le rapport à la demande d'aide chez les femmes, car elles seraient plus confortables avec la vulnérabilité et n'auraient pas, ou moins, la pression de s'afficher autonomes et indépendantes. D'autres ajoutent que le recours aux services serait facilité aussi par l'existence de nombreuses ressources spécialisées pour les femmes, alors qu'ils n'en existeraient que trop peu pour les hommes.

En somme, les participants rapportent nombre de similitudes dans l'expérience de la rupture peu importe le sexe et le genre, plusieurs disant que c'est un processus de deuil pour tous. Les écarts rapportés seraient que l'adaptation et de l'expression seraient plus ouvertes et connectées à l'expérience chez les femmes ou pour le genre féminin.

#### **9.1.5 CONSEILS POUR LES HOMMES EN RUPTURE**

Un dernier élément spécifique concernant le genre qui était demandé aux répondants était de savoir ce qu'ils auraient à conseiller à d'autres hommes en rupture en regard de leur propre expérience. À l'évidence, leurs suggestions sont liées à la recherche des aspects qui les ont eux-mêmes aidés à passer au travers et à l'évitement de ceux qui leur ont nuit, et ce, souvent peu importe les attentes sociales envers la rupture au masculin. D'emblée, un premier conseil, d'apparence paradoxale, serait de ne pas donner de conseils aux hommes en rupture et surtout d'éviter certaines phrases typiques qui ne seraient pas aidantes. Plusieurs disent ainsi qu'ils ne diraient pas quoi faire à un autre gars en rupture mais s'efforceraient d'être là, à l'écouter et le rassurer, tout en essayant de le reconnaître dans son expérience, de ne jamais la banaliser :

Les fameuses phrases types, fais-toi en pas ce n'était pas la bonne, tu vas t'en retrouver une autre... tu n'as pas le goût d'entendre ça. Mais de dire : elles ne sont pas toutes pareilles, il y en a qui sont différentes. Les conseils que j'aurais

à lui dire c'est fais-toi en pas, ça va se replacer, je n'essaierais pas de le conseiller verbalement, plus de soutenir en étant là et en m'arrangeant pour ne pas le laisser seul, qu'il n'arrête pas de vivre en société (Jean-Marc).

Un second conseil concernerait la consommation d'alcool et de drogues. En général, ils suggèreraient de permettre de se laisser aller dans les premiers temps en « virant une brosse ». Cependant, il devrait éviter de trop consommer, encore plus des drogues dures, et si cela sert à fuir les sentiments vécus.

Un autre conseil serait de prendre du temps pour penser à soi et se soigner, par exemple en se tenant à jour sur son état en se demandant ce dont il aurait besoin ou en respectant sa bulle et celle de l'ex et de vivre la distance vécue non pas comme une catastrophe mais comme un état naturel et passager.

Un quatrième conseil serait de se permettre de vivre pleinement la situation et d'éviter de s'étourdir dans autre chose, par exemple une nouvelle relation. En somme, de trouver une manière de ne pas vivre de désespoir et de se rassurer en se disant que d'autres ont passé au travers et que cela ne sera pas toujours aussi souffrant, une forme de normalisation. D'autres essaieraient en plus de donner des repères pour mieux comprendre ce qui se déroule : « De mettre l'emphase sur lui et d'apprendre de la relation, d'avancer, de ne pas rester pris dans le passé, de vivre le moment présent, qu'il y a du potentiel dans le futur. De se donner du temps, je lui parlerais des étapes, j'essaierais de normaliser l'expérience, qu'il n'est pas seul à traverser ça » (Sébastien). Cependant, s'ils soulignent le caractère universel de l'expérience de rupture, il ne faudrait pas la banaliser, par exemple, en ne parlant pas des autres femmes à venir car il y en avait seulement une comme l'ex et elle est partie. Donc, il est important selon eux de trouver un équilibre entre rassurer et reconnaître l'unicité de l'expérience vécue.

Un cinquième conseil concernerait l'importance de la mise en action pour un homme, à ne pas rester passif. L'action serait essentielle car elle permettrait de changer ses idées et de moins se complaire dans la peine et la perte ressenties. Celle-ci aiderait à trouver des lieux de valorisation qui conforteraient l'estime de soi. Ils suggèreraient de faire des

activités sportives, de l'entraînement en salle, toute autre activité habituelle qui leur plaît ou encore de partir en voyage et d'en profiter : « Ce que je suggérais à un gars en rupture, c'est de partir en voyage, c'est une sorte d'aventure qui te fait vivre des émotions différentes, ça t'ouvre l'esprit par rapport à toute la vie autour puis pas seulement celle que tu pourrais avoir en vivant ton deuil » (Jean-Pierre).

Une sixième proposition serait de ne pas se renfermer, de parler : « Le conseil que je donnerais à un autre gars en rupture, ce serait renferme-toi pas mon *boy!* Jase » (Samuel). Cet aspect serait important puisque la tendance des hommes séparés serait de ne pas en parler, surtout dans les moments les plus durs. Plusieurs inviteraient aussi un homme en rupture à trouver une voie d'expression pour la souffrance, par exemple, frapper sur des objets, faire de la boxe, écrire, en autant que cela demeurerait constructif et permettrait de prendre soin de soi et de son entourage : « De nommer rapidement d'une manière non-violente tous les sentiments négatifs qu'on a envers une personne, la haine, la colère, le mépris... arriver à se dévoiler dans sa dimension moche » (Charles).

Dans le même ordre d'idée, une autre avenue à considérer selon eux serait de ne pas s'isoler, de bien s'entourer, cela serait la base d'une rupture optimale. Ils suggéreraient de se relier avec des personnes qui les connaissent bien et avec qui ils sont à l'aise, la famille, les amis, les collègues de travail, le plus de monde possible. Ils expliquent que de se relier permettrait de donner un coup de pouce : « Il faut que tu passes par-dessus et que tu te mettes à sortir pareil. Le temps que tu es avec tes chums, ils vont peut-être te faire rire, tu vas avoir du fun, ça va faire une demi-heure que tu ne penseras pas à être triste et tu vas revenir chez vous, tu vas encore avoir de la peine mais au moins cette demi-heure là tu vas avoir été correct » (Stéphane).

Un huitième conseil serait de consulter des ressources professionnelles au besoin, de ne pas hésiter à consulter et magasiner son aide, de trouver ce qui lui convient. Un autre homme parlerait des ressources pour hommes, peu connues des participants mais dont les résultats seraient probants pour briser l'isolement, normaliser et contrer la honte : « Elles te mettent en lien avec d'autres hommes dans la même situation, ça brise l'isolement. Quand on a l'impression d'être moins homme, d'être en échec, d'avoir honte, ça aide de voir qu'on n'est pas tous seuls, qu'il y a d'autres solutions, d'autres choses après et qu'on peut aider d'autres hommes en partageant ce qu'on a vécu. Ça revalorise



et en étant dans l'action, tu reprends du pouvoir sur ta vie » (Jean-Philippe).

Une dernière suggestion serait de retirer le meilleur de l'expérience, d'y trouver un sens formateur pour soi comme homme. Ils proposeraient de trouver une façon de voir rapidement le positif non seulement du célibat mais aussi de la traversée émotionnelle et relationnelle expérimentée. Pour plusieurs, la rupture est l'une des expériences les plus significatives de leur vie à ce jour et ils en ont retiré acquis et maturité :

Essayer de retirer le meilleur de ce que tu as vécu, tant qu'on est pas capable de s'aimer nous-mêmes on ne sera pas capable d'aimer quelqu'un. Apprendre à vivre pour nous. Ne pas se fusionner, ça peut être douloureux au moment où il y a la rupture, il y a perte d'identité. Se faire une identité à nous puis garder nos points forts tout au long de la relation, même dans la rupture (Jean).

D'ailleurs, à la suite de l'expérience, l'adaptation, le deuil et le genre, cet enjeu relevé par ce dernier participant conduira à se pencher sur le sens de la rupture amoureuse qui est l'un des facteurs les plus déterminants quant à la qualité de l'expérience vécue. Pour le moment, la discussion sur les résultats de genre sera présentée à la suite du rappel des faits saillants de ce chapitre (tableau 15).

**Tableau 15. Faits saillants de la rupture comme expérience genrée.**

<p><b>La rupture idéale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Caractéristiques</b> : contexte clair et accepté, éviter espoir et ambivalence, annonce douce et contact avec ex bienfaisants, avoir initié ou sinon en revenir ; expérience peu souffrante ou intense émotionnellement ; accepter et se laisser vivre situation sans refouler ; adaptation et expression saines et constructives ; être entouré et avoir du soutien ;</li><li>• <b>Adéquation</b> : <u>non</u> lorsque pas vu venir et pas prêt, pas vraies raisons, comportements honteux d'agression ; <u>oui</u> parce que en douceur et décision commune, bien fini ; <u>plus ou moins</u> quand trop compensé dans travail même si aussi aidant, pas demande aide, présence de souffrance mais pas trop, dépend contacts avec ex plus ou moins authentiques ;</li></ul>
<p><b>La rupture socialement attendue</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Caractéristiques</b> : forte conscience de ce qui est attendu ou acceptable pour les hommes ; stéréotypes acceptés mais néfastes aussi ; doivent être virils, masculins donc forts et en contrôle ou en avoir l'air, sauver image au maximum ; entre fête et débauche c. force et contrôle ;</li><li>• <i>Fête et consommation</i> : se laisser aller et excès consommation, détachement, agressivité, fréquentations sans engagement pour s'évader et défouler ;</li><li>• <i>Distance et pudeur affective</i> : contenir sphère affective, moins affectés et vulnérables, plus détachés ; si émotions passer vite à autre chose ou alors dans</li></ul>

colère et moins dans peine, sinon faibles et féminins ; expression affective encore plus à maîtriser, si sentiments, ne paraissent pas trop ; pudeur où ce qui est vécu ne paraît pas vraiment ; si expression le faire court et direct, vider son sac, sans affects, en superficialité et avec peu de personnes ; le faire plus avec femmes et davantage dans l'action et compensation ;

- **Autonomie et autarcie** : expérience individuelle à traverser seul, autonome ; se suffire à soi-même, autarcie ; si relier le faire dans l'action et non dans partage affectif ; si besoin soutien émotionnel, le faire avec peu de personnes, pas évident car ex était souvent confidente ; pas recours aux services sinon être incapables ;
- **Se relever et avancer rapidement** : si moment de non contrôle acceptable, devoir se relever vite et aller de l'avant ; propulsion et moins affection, dans l'action ; redevenir rapidement fonctionnel, pensée ouvrière ; le faire avec fierté et tête haute, pas revenir en arrière ;
- **Adéquation** : perceptions des attentes sociales se rejoignent mais tous n'y adhèrent pas de la même manière ; en adéquation, vécue en hommes car consommation, bloquer et contrôler émotions et vulnérabilité mais aussi l'expression ; si expression, l'avoir fait dans émotions acceptables pour hommes ; vécue seuls la rupture et sans demander aide formelle ; aller de l'avant rapidement et sans s'apitoyer, fiers, dans l'action ; certains n'étaient pas en adéquation car sont différents des autres hommes en général, pas moins en contrôle pour autant, masculinité renouvelée ; pas débauche ni consommation ; pas rapport tourmenté à la vulnérabilité et émotions vues normales et incontournables ; expression émotionnelle libre, intime et profonde ; ne pas vivre seuls la rupture, appel au réseau et aux services ; ne pas s'être relevés rapidement et difficultés à aller de l'avant ; oui ou non, adhérer en partie aux normes, ex. : parler mais consommer ; être marginaux mais avoir l'air conformes en sauvant image homme fort ; ou évolution de la conformité dans le temps, ex. : se censurer au fil du temps ;
- Donc négociation du genre, équilibre entre parts de soi sensibles et reconnaissance sociale mais aussi adéquation variables selon les contextes ;

#### **Contraintes normatives et liberté**

- **Contraintes indirectes et intériorisées** : majorité a adapté manière de faire rupture en fonction des attentes sociales, pression intériorisée ; socialisation différenciée est invoquée ; permet de maintenir image homme viril, fort et autonome car crainte de se faire juger et rejeter comme homme ; rupture déjà délicate, pas vouloir double marginalisation car pas adéquats ; rupture en conformité redore image d'hommes même si en rupture et quittés ou trahis ; **Absence ou inconscience de contraintes normatives** : en adéquation ou non avec normes donc pas juste ceux en adéquation qui n'ont pas perçu pression ; avaient accès à rétroaction donc pas seuls, si avait eu pression, ils l'auraient sentie ; lien avec reconnaissance sociale, ceux compris et soutenus ne sentaient pas pression ; certains peu sensibles à ce type de pression, moins désir intériorisé de se conformer ou moins importance accordée à conformité ; plus matures et conscients qu'ils vivent bien leur rupture, ils s'évaluent en fonction de leurs propres critères ; se sentent appuyés et compris et non jugés et critiqués ; encouragés à vivre pleinement leur expérience ; plus autorisés par certaines personnes que d'autres ;
- **Inquiétudes et contraintes directes** : peu d'hommes ; inquiétudes sur leur état ou critiques de comportements de consommation et d'agression ;

### **Complexité des configurations de sexe et de genre**

- **Différences et ressemblances entre les hommes** : plusieurs voient différences significatives ; pas tous aussi touchés, dépend personnalité, ex. : sentimentaux, démonstratifs, dépendants ; jeunes plus autonomes, communiquent mais vieux plus engagés et moins habitués aux ruptures ; éducation reçue ; orientation sexuelle et socialisation différenciée entre hommes ;
- **Différences et ressemblances entre les hommes et les femmes** : plus de ressemblances que de différences, deuil pour tout le monde, dépend éducation et personnalité de chacun ; les deux proches en matière d'expérience mais surtout différent dans leur expression et reliance ; malgré cela, femmes plus touchées et émotives, peine mieux acceptés c. colère ; hommes se relèvent plus rapidement et moins revanchards ; filles mieux entourés, réseautées et ouvertes ;

### **Conseils pour les hommes en rupture**

- Eviter donner trop conseils aux hommes, être là, écouter, rassurer et ne pas banaliser ; pas trop consommer ni trop longtemps ; prendre temps pour soi et se soigner ; vivre pleinement la situation ; se mettre en action ; pas se renfermer, s'ouvrir et en parler au maximum ; pas rester seuls ; demander aide services au besoin ; trouver un sens constructif et formateur pour sa vie d'homme.



## **9.2 DISCUSSION**

---

Ces résultats et la présente discussion visent à répondre à la quatrième question de recherche, à savoir : quelles sont les relations entre le genre et la rupture amoureuse en tant que processus de deuil. D'abord, on a vu que les participants ont une représentation de la rupture idéale et une autre qui concerne ce qui serait socialement attendu des hommes en rupture. On remarque que les deux ne concordent que peu, le sentiment d'adéquation des hommes face à chacune est également distinct. Ces éléments ont permis d'explorer ensuite la conscience et l'expérience de contraintes normatives et d'identifier différentes réactions, de la conformité à la subversion, en passant par une forme de négociation du sens de soi et de son genre. De même, on relève des ressemblances et des différences dans la rupture comme expérience genrée entre les hommes eux-mêmes mais aussi entre les hommes et les femmes. Au final, les hommes rencontrés se sont positionnés en fonction de leur propre processus en suggérant différents conseils à d'autres hommes séparés. La discussion abordera quatre dimensions. D'abord, une réflexion générale sur le « jeu » en opération dans le genre sera présentée. Ensuite, trois sections suivront respectivement en démontrant l'analyse que l'on peut faire de la rupture amoureuse chez de jeunes hommes à partir de trois des paradigmes explicatifs des hommes et des masculinités.

### **9.2.1 Jeu dans le genre**

---

Ces résultats confirment la présence d'un « jeu » dans le genre au moment d'une rupture amoureuse chez de jeunes hommes. Ainsi, l'expérience de la séparation a révélé plusieurs dimensions sensibles chez ces hommes, notamment la mise en contact avec des états de vulnérabilité, une forme de dénuement. Selon les situations, ces hommes disent s'être sentis jugés insuffisants et abandonnés, surtout s'ils ont été « trompés » ou quittés. Ils se sentaient tout particulièrement impuissants devant la décision de l'autre ou devant leurs difficultés à gérer l'expérience éprouvante et rapportent avoir peinés à accepter leur nouvelle situation et les pertes qu'ils y associaient. Des résultats cohérents avec les études consultées (Baum, 2003; Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009; Dorais, 1988; Dulac, 1998; Evans III, 2000; Evans, 2002; Jordan, 1996; Kalmijn et Poortman, 2006; Rotermann, 2007). Cette réalité avait pour conséquence d'affecter leur estime et identité

d'hommes, et ils vivaient de la honte. Devant ces impacts de la rupture, ils adoptaient différentes stratégies pouvant leur permettre de maintenir et de renforcer leur masculinité. Par exemple, en s'adaptant dans la mentalisation et l'action et moins dans l'affection, mais aussi en s'assurant de projeter une image d'hommes peu affectés et en contrôle, ce qui affectait probablement la possibilité, pour leur entourage, de les reconnaître dans la pleine valeur et sens de leur expérience. Ces éléments étaient au cœur du deuil traversé qui s'incarnait dans des configurations de pratiques multiples et autant de dynamiques de deuil. On a constaté dans ces dynamiques, qu'il s'avérait ardu d'assumer cette part affective. Plusieurs semblaient, par leurs comportements et expression, en dissonance avec l'expérience intime, ce qui pouvait s'avérer problématique.

En ce sens, cette étude sur la rupture amoureuse et l'amour était pertinente car la rupture a mis ces hommes en contact avec une expérience de l'intime qui, dans le regard de l'être aimé mais aussi de l'entourage, pouvait infirmer ou confirmer leur identité et rôles de genre. En tous les cas, elle est une expérience, parmi d'autres, (re)fondatrice de leur genre. Ce contact avec l'intime impliquait un état de vulnérabilité et incidemment d'ouverture car ils apparaissaient « plastiques » ou « malléables » pour plusieurs, car ébranlés. Ainsi, ils s'inscrivaient dans une forme de repli identitaire visant à réifier le genre mais également dans une avenue de subversion des normes en présence, participant du même souffle à se réinventer comme hommes, et à plus grande échelle à devenir des acteurs de changement du genre masculin et de sa représentation sociale.

Ensuite, les spécificités masculines lors d'une rupture sont multiples et certaines sont plus centrales. Ainsi, à la lumière de ce qui a été présenté dans les résultats mais aussi dans la problématique, tant la recension que les cadres explicatifs, trois dimensions ont émergé : 1) le rapport aux émotions et à la vulnérabilité, le sentiment de honte et les pressions à se conformer ; 2) l'impuissance et le désir de contrôle de l'expérience, la diversité entre les hommes et entre les hommes et les femmes ; de même que 3) la reconnaissance sociale et les pratiques de production et de reproduction du genre intime et social. Il est essentiel de saisir ces enjeux afin de voir ce qui peut permettre de comprendre que certains hommes ont mieux vécu la rupture que d'autres. Pour réaliser cette analyse, différentes perspectives théoriques, enchâssées dans autant de courants sociopolitiques sont disponibles, cela a été démontré par la nomenclature de cinq paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités. Par choix personnel et en cohérence avec une analyse

de genre et moins de la différenciation entre les sexes, de même que pour cadrer l'analyse, les trois derniers paradigmes seront utilisés ici à partir de leurs concepts clés et de leur rationnel général d'analyse. Ces paradigmes s'inscrivent dans une épistémologie constructiviste du social et accordent une attention spéciale au processus de construction de soi en fonction des interactions avec l'environnement, la socialisation. Il s'agit des paradigmes normatif, structurel et performatif.

### **9.2.2 Émotions, vulnérabilité, honte et pression normative**

Le premier groupe d'enjeux relevé se constitue du rapport aux émotions et à la vulnérabilité, à la présence de la honte et aux pressions normatives en présence. Le paradigme normatif est utilisé ici pour mieux les comprendre. Il est l'une des approches les plus utilisées dans la compréhension des réalités masculines et peut être vu comme le paradigme fondateur des études sur les hommes et les masculinités. Avec la contribution d'auteurs comme Pleck (1995), Pollack (2001), Levant (1996), Kilmartin (2007), O'Neil (2008), et bien d'autres au Québec comme à l'international, ce paradigme aborde la socialisation des garçons et des hommes et son influence sur le cours de leur vie. Aussi, s'il s'inscrit dans une compréhension psychologique des hommes, il intègre une analyse des contraintes sociales qui pèsent sur les rôles de genre et aux tensions qui en résultent.

Un élément qui interpelle dans ce projet est le rapport que ces jeunes hommes entretiennent avec leurs émotions, plusieurs disent en vivre peu ou du moins pas intensément. Cela se remarque dans le profil de l'expérience et les dynamiques de deuil, alors que neuf ont semblés vivre davantage d'émotions et 15 moins. Ces résultats peuvent se comprendre par la socialisation masculine qui impliquerait une forme de dissociation de l'intime et le rapport à l'intériorité, par exemple, les sensations corporelles, la proximité avec d'autres hommes et surtout, l'expérience d'émotions, ce qui correspond à la triple dissociation identifiée par Tremblay et L'heureux (2010) et confirme un rapport ambivalent à l'intime, faisant parfois figure de déficit (Dulac, 2003). Ces éléments compréhensifs peuvent aider à comprendre la présence d'une stratégie dissonante de suppression des émotions, observée chez plusieurs des répondants. Pourtant, quand on regarde le premier chapitre sur l'expérience amoureuse et de rupture, on ne peut que constater à quel point

cette dernière était vécue dans une forme de sensibilité exacerbée, aux états variés et complexes. Ainsi, il est clair que ces hommes étaient sensibles et s'ils disent s'être coupés d'une partie de leur expérience, cela était surtout dans une volonté d'en amenuiser l'intensité d'abord et ensuite la souffrance pouvant en résulter. Ce ne serait donc pas tant les émotions qui seraient menaçantes pour ces hommes que la détresse qui peut en découler. Pour eux, les émotions rimaient avec vulnérabilité, elle-même étant envisagée un état de faiblesse. Les émotions étaient vues différemment ici, par exemple, la peine et la tristesse étaient associées à de plus grands états de faiblesse que la colère. On comprend mieux le rapport plus aisé que les participants entretenaient avec cette dernière, selon eux, elle serait plus acceptable socialement pour des hommes, ce qui peut se comprendre par le fait que dans leur construction de genre, ces hommes ont été amenés à considérer la peine comme une réalité plus féminine. Or, comme il a été présenté dans la problématique, des auteurs comme Pleck (1995) et O'Neil (1995), ont démontré que le principe fondateur de la masculinité occidentale serait une peur, largement inconsciente, du féminin. Peur qui inciterait les hommes à se mettre à distance de l'intime, dont les émotions et la vulnérabilité mais aussi à prouver qu'ils sont des hommes, en manifestant tout attributs de virilité : une virilité au caractère ostentatoire.

Lorsqu'ils peinent à prouver, à eux ou à leur entourage, qu'ils correspondent bien au modèle attendu de la virilité, les hommes pourraient vivre en retour un effet indésirable de leur socialisation : la honte. Les répondants en faisaient abondamment mention, selon qu'elle concernait le fait d'avoir été quittés ou leur malaise devant leur manière d'être affectés par la rupture et d'y réagir par des comportements parfois blessants pour leurs proches. Plusieurs rapportaient également un sentiment proche de la honte, l'humiliation, surtout lorsqu'ils disent avoir été victimes d'une trahison de la part de leur ex qui avait eu des relations extraconjugales. La honte est un concept qui a fait l'objet de nombreuses études sur les hommes, elle est vu comme un des aspect centraux à aborder dans le travail avec les clientèles masculines (Keefler et Rondeau, 2002; Tremblay et L'heureux, 2002). Elle serait vécue du simple fait d'appartenir à un genre aux caractéristiques souvent dérangeantes, avoir honte d'être masculin donc, mais aussi paradoxalement du fait de ne pas être assez homme, par exemple en ayant recours à des services d'aide (Dulac, 2001). On a vu dans la section sur l'adaptation que la honte associée à la demande d'aide avait influencé plusieurs d'entre-eux, puisque seulement six ont consulté de telles ressources. Chez ces derniers, la honte n'était pas rapportée, au contraire, ne



pas consulter revenait à de l'orgueil mal placé. On voit donc bien ici comment ce sentiment et ses effets sont liés aux normes de genre en présence.

D'ailleurs, à l'instar des auteurs mentionnés et spécialement de Pleck (1981, 1995) et d'O'Neil (1995), les résultats présentés démontrent que ces hommes apparaissent aux prises avec différentes contraintes de rôle de genre. Ces contraintes sont définies comme les pressions ressenties et leurs effets chez les hommes devant leur plus ou moins grande adéquation en regard des différentes caractéristiques et des stéréotypes associés traditionnellement au genre masculin, tel qu'incarnés en Occident du moins. Ces caractéristiques sont relevées par Kilmartin (2007) et basées sur les travaux de Brannon (1985) : l'antiféminité, la réussite et le statut, l'indépendance et la stoïcité, et l'agressivité et la témérité. Pour Pleck (1995), ce portrait compose une idéologie de la masculinité, un point de référence à partir duquel bon nombre d'hommes vont se jauger. Ces dimensions étaient rapportées par les participants au projet, par exemple, lorsqu'ils décrivent leur perception des attentes sociales envers des hommes séparés, tous identifiant un portrait stéréotypé impliquant : fête et consommation, distance et pudeur affective, autonomie et autarcie et une remise sur pied et une progression rapides.

L'adéquation des répondants à ces stéréotypes était variable. Certains rapportent y avoir adhéré en tous points, pour d'autres leur rupture correspondaient peu à ce profil, alors que d'autres encore se trouvaient entre les deux positions, ni en adéquation ni en marge. Peu importe leur adéquation, la plupart étaient conscients d'avoir adapté leur processus en fonction de normes intériorisées. Peu rapportent avoir eu des pressions de changer leur manière d'être et de faire, tout comme très peu se sont dits indifférents à toute forme de contraintes. Ce qui est particulièrement intéressant ici est que malgré leur manière distincte d'être conformes ou non, la plupart ont ressenti les contrecoups de ces contraintes, phénomène que O'Neil (1995) qualifie de conflits de rôles de genre et qui peuvent mener à des difficultés diverses comme un sentiment de honte, l'adoption de pratiques néfastes ou dangereuses pour la santé, tout comme des difficultés relationnelles ou d'adaptation psychosociale. Comme le propose Pleck (1995), les répondants vivaient des tensions de différents ordres. Deux d'entre elles sur les trois développées par l'auteur

retiennent l'attention ici, celles de la dysfonction et de l'inadéquation.

La contrainte de la dysfonction concerne ces hommes qui se sentaient en adéquation ou au plus près possible du modèle stéréotypé et de ses caractéristiques, ils étaient hommes et virils. Par contre, ce sentiment d'adéquation fort impliquait la présence d'effets peu soutenant dans le cadre de leur rupture. Ces hommes sont parmi ceux qui se coupaient le plus de leur expérience affective, par exemple : parler peu de ce qu'ils vivaient ; être plus agressifs ou dénigrants ; consommer plus d'alcool et de drogues ; compenser par des activités surinvesties comme le travail et les jeux vidéo ; adopter plus de comportements à risque, comme la conduite automobile à grande vitesse ; et demander moins d'aide. D'une certaine manière, ils se conformaient aux normes de la masculinité mais se vivaient en décalage en regard de ce qu'ils associaient à la rupture idéale, par exemple de ne pas refouler leur expérience et demander de l'aide. On a vu à ce titre que ce souci de conformité à un genre masculin idéalisé a influencé plusieurs à vivre une dynamique de deuil dissonante, peu cohérente et moins efficace. Ainsi, s'ils vivaient une expérience intuitive, ils s'adaptaient et l'exprimaient de manière instrumentale. En somme, ils vivaient les conséquences d'être conformes au modèle social proposé, un modèle parfois dysfonctionnel comme le titre cette première contrainte. On ne retrouve pas ces effets chez ceux qui adhéraient moins à cette idéologie qualifiée de masculinité traditionnelle.

Ceux qui adhéraient peu à ces normes ne vivaient pas les corrolaires de cette conformité au genre masculin mais ils rapportent avoir ressenti un inconfort lié au sentiment de ne pas avoir été suffisamment hommes, d'avoir été inadéquats. Pour d'autres, leur rupture se déroulait bien mais leur représentation d'eux-mêmes apparaissait en pâture. Ils disent s'être sentis trop affectés par la rupture et faibles, ce qui a influencé leur volonté de partager leur expérience. Comme le dit l'un d'eux, ils souffraient en secret et seuls pour ne pas déranger. Plus encore, ils s'efforçaient alors de contrôler l'image d'eux qui était perceptible, de peur d'être jugés incapables. Cela se voyait en regard du jugement de la part de leurs amis de gars, craignant d'être critiqués et rejetés s'ils étaient trop touchés. Cela a été démontré dans la section sur l'expression qui a permis de voir que certains disent s'être mis un masque pour se cacher ou s'afficher mieux qu'ils ne l'étaient. Cela leur permettait de vivre leur expérience comme bon leur semblait tout en trouvant une manière de correspondre minimalement à ce que doit être et faire un homme. On voit ici encore le caractère ostentatoire de la virilité pour ces hommes. De plus, ces hommes en

« inadéquation » avaient peur du jugement d'autrui, mais ils éprouvaient en plus des difficultés avec leur propre manière de se concevoir. Ainsi, plusieurs rapportent des effets sur leur estime et confiance en eux mais aussi des enjeux identitaires, par exemple, devant leur expérience de rupture, ils pouvaient douter de qui ils étaient, ne plus se reconnaître et même croire être détruits.

Ensuite, on remarque un autre groupe d'hommes pour qui il était moins important d'adhérer à ces normes. Cette plus grande souplesse et liberté rapportées de devenir qui ils voulaient rejoint les possibilités intrinsèques à l'hypermodernité dans laquelle, plus que jamais, il serait possible de s'inventer soi, même si cela peut être une lourde tâche (Charles, 2007; Ehrenberg, 1998; Kaufmann, 2004). Ainsi, ces derniers invoquaient qu'ils étaient des humains avant d'être des hommes, plusieurs affirmant que cette attitude découlait de l'éducation reçue, souvent de leur mère, qui leur avait appris à communiquer, à demander de l'aide, etc. Ils se vivaient comme des exceptions à la règle, soulignant à ce moment leur conscience des normes sociales en présence mais également leur volonté propre d'être et d'apparaître dans toute leur singularité. On voit ici l'enjeu inverse de la contrainte précédente, à savoir vivre son deuil en cohérence avec soi mais se vivre comme homme possiblement marginal.

### **9.2.3 Impuissance, contrôle et diversité**

Un second groupe d'enjeux qui seraient spécifiques aux hommes en rupture amoureuse concerne le sentiment d'impuissance, le désir de contrôle et la diversité des configurations de pratiques. Le paradigme structurel propose une analyse des relations de pouvoir et de la diversité des masculinités, il est associé aux écrits d'auteurs s'inscrivant dans les études critiques sur le genre à l'instar de Connel (1995, 2003, 2005) et de Hearn (2002). Ainsi, on a vu que bon nombre des participants rapportaient des sentiments d'impuissance forts au cours de leur rupture, par exemple, ils sentaient perdre une forme d'ascendant dans la relation amoureuse parce que l'autre n'était plus présent ou avait décidé de la fin. Certains disent qu'ils avaient vu venir la rupture mais étaient convaincus que ce serait eux qui décideraient de la manière et du moment, ce qui les amenait à sentir qu'ils n'y pouvaient rien, ne pouvant revenir en relation avec l'ex par exemple. Leur expérience de

l'intime leur échappait également ou du moins, ils ne s'y sentaient pas en contrôle pendant un temps, par exemple, ils pensaient constamment à l'ex sans pouvoir maîtriser le flot et l'intensité des cognitions. Surtout, ils rapportaient être dépassés, perdus et démunis, voire à nu devant une expérience affective forte qu'ils ne savaient gérer.

Ces exemples permettent de voir que bien que les hommes comme groupe social soient associés à une position dominante, ils n'en vivaient pas moins d'impuissance dans leur vie individuelle, un paradoxe expliqué par Cloutier (2004) et Kilmartin (2007) notamment. Cela serait d'autant plus vrai en regard de la sphère intime et affective au sein de laquelle ces hommes rapportent se sentir moins outillés ou manquer de repères. Plus encore, cette impuissance se manifestait devant les pertes ressenties, certains disent qu'ils éprouvaient de la difficulté à les accepter car ils avaient la désagréable sensation d'être et d'avoir l'air de perdants, des « *losers* ». Ces constatations sont cohérentes avec une masculinité dite hégémonique. D'ailleurs, Connell (1995) démontre que les autres positions dans « l'échelle de la masculinité » (ex. : masculinités subordonnée et marginalisée) seraient envisagées inférieures et peu désirables. Ces positions rejoignent le vécu des répondants qui disent avoir été hommes mais diminués, dépossédés d'une part de leur puissance.

Devant ce sentiment, ces hommes rapportent s'être engagés dans des actions qui devaient permettre de retrouver cette impression de pouvoir et du même coup leur identité d'hommes forts. Par exemple, certains essayaient de se rapprocher des attributs d'une masculinité traditionnelle, de se reconnecter au « petit gars » en eux, en faisant les activités les plus viriles qui soient (ex. : se tirer, sortir dans les bars) et délaissant tout contact et préoccupations avec les femmes pour vivre entre hommes. D'ailleurs, par ces comportements ils disent avoir eu l'impression de retrouver une position plus enviable, du moins en apparence, sur cette échelle du masculin, une connexion qui n'était pas toujours aisée, par exemple, pour ceux plus habitués au monde de l'intime et du féminin. Par exemple, cet homme qui, pour se rapprocher de son « essence » masculine, est passé par une relation avec un ami efféminé qui l'a aidé à faire une transition en douceur.

Au-delà de cette réification de son genre intime, ce désir de renouer avec le pouvoir et sa puissance personnelle peut permettre de comprendre pourquoi, chez la plupart de ces hommes et comme on l'a vu dans les dynamiques de deuil, l'ensemble du mode d'adaptation concernait la maîtrise de l'expérience de manière autonome et rapide. Ainsi,

s'ils ne pouvaient reprendre l'ascendant perdu sur l'ex et la relation, ils retrouvaient le pouvoir sur leur processus interne, par exemple, décider de leur manière de vivre la rupture apparaissait les faire se sentir plus hommes. Cela passait par des stratégies en apparence plus masculines qu'ils connaissaient bien, par exemple, la mentalisation et l'action à travers lesquelles ils décidaient de ne pas avoir d'émotions et pouvaient transformer l'objet de leurs pensées en s'investissant dans des activités comme les sports, la consommation d'alcool et de drogues ou le travail. Pour ceux qui y parvenaient, l'une des conditions centrales concernait cette impression de force personnelle, plusieurs disent qu'ils étaient trop forts intérieurement pour se laisser aller à des états dépressifs ou à demander de l'aide par exemple. Ils ajoutent souvent que cela n'était pas donné à tous, ce qui peut être une manière de se confirmer leur pouvoir d'hommes en se comparant à d'autres. D'ailleurs, certains expliquent que la maîtrise de l'expérience est cœur de la rupture masculine et affirment qu'ils l'ont bien vécu puisque traversée comme ils le voulaient : en n'en parlant pas, ne démontrant pas d'affects et ne demandant pas d'aide. Aussi, non seulement ce contrôle se vivait dans l'expérience et l'adaptation mais il était spécialement présent en matière de gestion de l'image projetée et, à défaut d'être capable de maîtriser le processus, il importait d'envoyer une image de soi virile.

Cette reprise de contrôle sur soi, si elle permettait de renouer avec son pouvoir d'homme, pouvait impliquer des effets moins bénéfiques, cela rejoint Messner (1997) selon lequel si la masculinité hégémonique était porteuse d'avantages conférés par cet ascendant social, les hommes pourraient avoir à en vivre les contrecoups. Par exemple, ces coûts peuvent se manifester par une intériorité désinvestie et mise à distance qui se répercuterait dans la possibilité de vivre des relations interpersonnelles de proximité et satisfaisantes. De même, cela affecterait le recours à toute aide, quelle qu'elle soit, informelle ou formelle. Par ailleurs, l'ensemble de cette analyse soulève l'épineuse question du pouvoir masculin. S'il est encore clair que ce dernier est patent à plus large échelle dans le monde, il est souvent en piètre état dans le vécu intime. Ici, il n'est pas tant question du pouvoir dans le couple entre les partenaires mais plutôt de celui qu'auraient les hommes sur leur propre vie, un pouvoir davantage personnel que structurel. Ce qui se démarque dans ce projet est ce constat du manque de pouvoir rapporté par ces hommes lorsqu'ils étaient dans la

sphère affective notamment, par exemple, ils étaient souvent démunis devant leurs émotions ou détresse. Ainsi, on peut envisager sous un autre angle le sentiment d'impuissance et le processus de réappropriation du pouvoir sur soi et son devenir. Cette analyse serait une piste pour l'intervention psychosociale, par exemple, en trouvant une manière d'aider un homme à prendre conscience de son sentiment d'impuissance et l'aider à retrouver son pouvoir en se concentrant sur sa vie et ses possibles et non en posant des gestes violents de désespoir et de contrôle, comme le suicide et l'homicide.

En complément à la dimension du pouvoir abordée, ce paradigme reconnaît la diversité des masculinités. Ainsi, même si cet aspect est parfois occulté par la critique, fondée, d'une approche pathogène des hommes, Connell est également éloquent à cet égard, particulièrement dans son livre « Gender » (Connell, 2002), tout comme les travaux de Kimmel (2004) et Addis et Cohane (2005). Les masculinités peuvent prendre différentes configurations selon les contextes sociaux, historiques et culturels notamment, une diversité qui permet de comprendre les variations mentionnées par ces hommes concernant la manière de vivre la rupture amoureuse. Dans certains cas, et selon leurs propos, il y avait plus de différences entre les hommes, qu'entre les hommes et les femmes. Ainsi, ils décrivent davantage de différence entre les hommes quant à l'expérience vécue, alors qu'ils voient des différences entre les hommes et les femmes en ce qui concerne l'expression. Par exemple, la rupture serait différente, selon eux, pour chacun des hommes, certains seraient moins touchés et affectés que d'autres. Les répondants associent ces singularités à l'éducation reçue, à la personnalité et à l'âge, par exemple, les hommes plus âgés seraient plus surpris lors d'une rupture car cela serait moins habituel pour eux et ils seraient plus démunis dans l'organisation du quotidien que les plus jeunes, qui seraient plus autonomes, notamment pour faire la cuisine et les tâches domestiques. Les plus jeunes n'auraient pas de préoccupations majeures autres que leur propre expérience car ils n'ont pas d'enfants ou de biens en commun. Une vision qui rejoint les résultats des études sur la question mentionnées précédemment. Les trois participants homosexuels invoquent aussi comment l'orientation sexuelle serait une variable à considérer lors d'une rupture car il serait plus difficile de s'ouvrir de peur de se confier à des personnes homophobes ou plus difficile de se retrouver un partenaire.

En somme, l'ensemble des résultats est cohérent avec la multiplicité des contextes sociaux et leurs effets sur la modulation des rôles de genre. En même temps, cela

souligne une limite de ce projet, à savoir le profil relativement homogène des hommes interrogés. Ainsi, il serait intéressant pour d'autres projets de rencontrer des hommes d'autres appartenances culturelles, pays et orientations sexuelles notamment.

#### **9.2.4 Reconnaissance sociale et pratiques de (re)production du genre**

Un troisième groupe d'enjeux a trait à la reconnaissance sociale et aux pratiques de (re)production du genre masculin. Dans la lignée des approches interactionnistes et de la diversité des identités, le paradigme performatif tente de saisir comment les acteurs sociaux ne seraient pas passifs dans la construction de soi et du social. Ils seraient plutôt des acteurs de changements à part entière qui se co-construisent en interaction avec l'environnement selon leurs pratiques quotidiennes, selon ce qu'ils disent et font. Ce paradigme est associé à la pensée de différents penseurs de la diversité sexuelle, notamment les Butler (1993, 2005), Petersen (2003) et Welzer-Lang (2004). Butler introduit la notion de performativité pour comprendre les jeux de genre en présence et les interactions entre les individus et les structures sociales à cet égard. Ici, le genre, tout comme l'amour, serait d'abord relation (Butler, 2002, 2005), de même pour la rupture. En ce sens, il n'y aurait pas rupture sans relation entre soi et l'ex, entre soi et son environnement, par exemple l'entourage, mais aussi entre des parts de soi intérieures. Cette relation s'incarne, est performée, dans autant de gestes et de paroles posés.

Pour les répondants, on a pu voir que cela était le cas lors de l'annonce de la rupture qui devait être prononcée pour advenir. Cela permet de voir la portée et l'importance des paroles et gestes de ces hommes en regard de la reconnaissance sociale qui est accordée à leur situation. D'ailleurs, l'expression de la rupture variait d'un homme à l'autre, par exemple, les plus intuitifs se montraient tels qu'ils se vivaient, donnant accès à leur expérience intime. Pour d'autres, l'expérience était moins visible, quand elle n'était pas cachée par un masque. Par exemple, cela se voyait dans la manière dont certains se montraient joyeux quand ils étaient désespérés. D'autres ne semblaient pas en rupture, ils n'en parlaient pas et évitaient toute manifestation extérieure. Si on peut comprendre ces agirs en fonction de la socialisation et d'un désir de se maintenir en contrôle, ils avaient un effet sur la reconnaissance sociale, par exemple, l'entourage les a peu compris et

soutenus. Ces hommes rapportent avoir projeté une image d'indifférence, de colère ou d'agression, probablement rien pour attirer la sympathie et un soutien. Cette dissonance entre l'expérience, et l'adaptation et l'expression peut contribuer à renvoyer une image de la rupture masculine comme banale mais on comprend que ces hommes agissaient ainsi car ils avaient intériorisés que leur situation avait justement peu de valeur. Cela souligne comment la rupture participe à la (re)production du genre, intime comme social.

Ce concept de (re)production du genre est à la base de l'approche de Butler (1990), selon qui il serait moins important de saisir que le genre influence l'expérience mais plus que ce serait les pratiques discursives et corporelles qui produiraient le genre. Ainsi, le genre serait une performance, non pas au sens compétitif mais comme une mise en scène de soi répétée au quotidien de manière plus ou moins constante. Ces pratiques de production et de reproduction sont deux positions qui peuvent se voir dans ce projet. En effet, on a démontré comment le genre est un facteur d'influence déterminant dans la manière dont est vécue la rupture mais elle semble participer à son tour à créer le genre. Ainsi, devant la valeur accordée à la relation amoureuse et à la rupture, d'autant si elles étaient les premières, ces hommes disent qu'ils ont été transformés, plus ou moins selon la portée du processus. Cependant, comme le rappelle ce paradigme performatif, ces hommes ne sont pas assujettis devant leur vie, ils peuvent en être des acteurs engagés, surtout devant leur désir de la conduire comme ils le souhaitent. Ces considérations théoriques se remarquent dans les positions que les participants rapportent devant les contraintes de genre perçues. Trois postures ont été relevés : conformité, négociation et subversion.

La première, de conformité, est présente chez ceux qui disent avoir été en adéquation avec les caractéristiques de stoïcité, d'autonomie et de mise en action rapide. Ils rapportent avoir vécu la rupture en se comportant en hommes, ce qui peut être une forme de réification à l'échelle individuelle d'une masculinité traditionnelle, ces pratiques ayant reproduite cette masculinité, sans changement. La seconde posture, de négociation, est présente chez ces répondants qui avaient l'impression de correspondre à certains critères et pas à d'autres, et chez ceux qui négociaient la cohérence entre expérience et expression. Ils essayaient de se donner une marge de manœuvre pour bien vivre la rupture tout en préservant leur impression d'être homme, par exemple celui qui disait s'être donné un coupon lui permettant de pleurer une seule fois. Cette négociation faisait expérimenter une position ni conforme, ni marginale. On peut poser l'hypothèse que cela



pouvait constituer, pour eux, une brèche quant à ce que devrait être, faire et dire un homme. Une troisième position est celle de ces hommes pour qui il importait peu d'adhérer aux normes ou qui se comportaient à dessein comme ils le voulaient. Pour ces deux réactions, on peut penser respectivement à cet homme qui se vivait différent, y trouvant même une forme de valorisation de son caractère d'exception ; ou cet autre qui constatait que sa manière de censurer son expression nuisait à son deuil, et qui a décidé ensuite de parler jusqu'à plus soif. Ces pratiques étaient porteuses d'un potentiel de subversion et de transformation de leur conscience de genre. Ces hommes ont parfois réalisé qu'ils pouvaient s'émanciper des normes du genre masculin sans en souffrir, ce qui les a transformés selon eux. D'ailleurs, ils disent qu'ils adopteraient ces manières d'être et de faire dans leurs expériences futures.

Ces trois postures et les pratiques associées concernent d'abord un niveau personnel, c'est en premier lieu de soi à soi que le genre est interpellé chez ces hommes et potentiellement modifié ou reproduit. Cependant, cela pouvait toucher rapidement tout leur réseau, dans la mesure où leur expérience se donnait à voir. Par exemple, les amis et la famille de ces hommes, qui se sont permis de parler davantage de ce qu'ils vivaient ou de consulter une ressource d'aide, n'ont pu faire abstraction de la manière dont ces derniers ont réagi. Ils pouvaient y résister, se disant que cela était bon pour les plus faibles mais ils pouvaient aussi laisser cette possibilité de changement s'immiscer dans leur représentation de la rupture masculine et, conséquemment, du genre. Comme le proposent Butler (1990) et les perspectives interactionnistes, le cumul, au fil du temps, de comportements, subversifs ou non, finissent à terme par avoir le pouvoir de créer le social. Ce dernier peut être reproduit sans changements majeurs ou alors se trouver transformé. En ce sens, en ce qui concerne les masculinités, les hommes changent comme le titrait le livre de Welzer-Lang (2004). Ils changeraient parce que leurs normes de références ont changé, par exemple en matière d'égalité entre les hommes et les femmes, ce qui se répercuterait au sein des couples. Par contre, ces normes ne changeraient pas d'elles-mêmes, elles seraient modifiées au fil du temps par l'adoption de pratiques quotidiennes renouvelées, au caractère possiblement subversif. De même, ces nouvelles normes pourraient à leur tour influencer les ressources dont disposent les hommes pour vivre

différents contexte de vie, en ce cas-ci, l'amour et la rupture.

Enfin, cette marge de manœuvre et cette souplesse accentuées en regard des contraintes de genre seraient cohérentes avec une société hypermoderne, au sein de laquelle la réinvention de soi serait la norme. Cette réinvention de soi ne serait pas aisée car elle nécessiterait d'avoir conscience des pressions sociales, donc d'une forme d'aliénation culturelle, mais aussi d'assumer une posture de résistance et de changement parfois lourde à porter ontologiquement (Ehrenberg, 1995, 1998). Pourtant cela serait incontournable pour ces jeunes hommes au cœur de cette mouvance des masculinités et confrontés à la double contrainte de devenir hommes mais simultanément de devoir réinventer l'« homme », d'autant que ses caractéristiques traditionnelles seraient plus que jamais remises en question, voire contestées de par le monde.

En somme, la rupture en tant que deuil impliquerait un jeu important dans le genre. Ainsi, différentes dimensions seraient sensibles dans l'expérience masculine de la séparation. Ces dernières ont ici été abordées en regard de trois paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités. Cette analyse a permis de voir les enjeux que ces hommes peuvent rencontrer, aux confins de leur identité de genre et de l'expérience de la rupture. On pourrait résumer en disant que les hommes qui accorderaient moins d'importance à se conformer aux contraintes prescriptives et restrictives de la masculinité traditionnelle vivraient mieux leur rupture amoureuse. Cependant, ils feraient face à des défis importants d'être hommes. De même, ils participeraient à une forme de « révolution » de la masculinité à partir de leur expérience vécue intimement et de sa visibilité. De réelles expériences initiatiques dans certains cas, à tout le moins, elles peuvent être potentiellement transformatrices de soi et du monde. À cet égard et comme on le verra au chapitre qui suit, le sens de la rupture, mais aussi de l'amour, occupent une place prépondérante.

## **10. SENS. PERSPECTIVE SUR L'AMOUR, LA RUPTURE, LE DEUIL ET LE GENRE DANS L'HYPERMODERNITE**

### **10.1 RESULTATS**

Le sens de la rupture traverse l'ensemble des dimensions explorées jusqu'à maintenant, qu'il s'agisse de l'amour, de l'expérience et de l'adaptation, du deuil et du genre. La question du sens d'une expérience n'est pas aisée à saisir et ne s'aborde que difficilement en entrevue. Peu d'hommes étaient en mesure de décrire directement le sens que prenait la rupture dans leur vie mais différents éléments de sens ont été abordés avec eux néanmoins. Un premier élément de sens présenté abordera la rupture et la relation amoureuse qui sont des « lieux » de rencontre. Ensuite, un second élément qui sera développé concerne un axe de sens souvent mentionné, à savoir la rupture comme une expérience qui a influencé qui ils seraient désormais comme hommes et amoureux. Enfin, l'appréciation générale de la rupture sera abordée comme un dernier élément de sens.

#### **10.1.1 LA RELATION ET LA RUPTURE AMOUREUSE COMME LIEUX DE RENCONTRE**

Un premier élément de sens relevé concerne la rupture mais tout autant la relation de laquelle cette dernière était issue. Ainsi, le sens de la relation était directement lié à celui de la rupture. Si la mise en couple donnait l'occasion d'être avec la « femme de sa vie » par exemple, la rupture était alors la perte de cette même femme hautement significative. Le premier élément qui ressort est celui de la rupture et de la relation considéré comme des « lieux de rencontres » : rencontre du sentiment amoureux, de la relation et de l'autre.

##### **10.1.1.1 Rencontre de l'Amour**

Pour plusieurs de ces hommes, la relation prenait d'abord le sens de la rencontre avec l'Amour en tant que jeunes adultes, des années après l'expérience de l'amour « originel » relevé par certains. Par exemple, l'un disait que l'amour d'une mère est le début de toute vie amoureuse. Ensuite, au moment de leur relation de couple, surtout s'il s'agissait de la première significative, ils rapportent avoir conféré une importance particulière à celle-ci au cours de laquelle ils disent avoir eu l'opportunité de vivre enfin l'expérience espérée d'être en couple et parfois de trouver famille. Cela peut permettre de comprendre la précipitation

à former une union sans connaître l'autre ni parfois savoir si la personne leur plaît. Ils disent, par exemple, qu'ils ne savaient pas comment débiter une relation. La rupture était investie de la même valeur et certains ont eu l'impression de perdre leur vision idéalisée de l'Amour, le sentiment amoureux ou, comme le disait l'un d'eux, de perdre l'Amour, le « vrai ». Par exemple, l'un d'eux expliquait comment il pensait en début de rupture avoir perdu le premier amour, perdu l'affection que son ex lui offrait et l'impression d'être réellement aimé. Il ajoute n'avoir jamais vécu une autre perte aussi significative dans sa vie. D'autres ont eu aussi la sensation de perdre la famille qu'ils venaient de trouver. D'ailleurs, cela a eu un impact sur leur remise en couple par la suite, la plupart disant prendre davantage leur temps pour s'assurer que le partenaire était la bonne, selon eux, qui leur donnerait accès à l'Amour espéré et aux rêves d'une vie partagée.

En effet, la découverte, ou pour d'autres la redécouverte, des mondes de l'Amour apparaissait se matérialiser en une quête de la bonne personne. En témoignent les critères de sélection qui permettaient de (re)choisir l'être aimé et leurs critiques des configurations conjugales actuelles. Cette bonne personne devant permettre de se développer, de croître et de s'actualiser le plus possible. Par exemple, l'un ne pensait pas que son ex était « la » bonne ou du moins se le demandait tout en hésitant sur la manière d'arriver à la trouver, « la bonne ». Il se demande si le cumul d'expériences, dans cette perspective de toujours trouver mieux, ne conduirait pas à ne vivre qu'insatisfactions :

Je me demande s'il n'y a pas un danger quand tu cumules les expériences de ne jamais être content après. De toujours vouloir trouver dans la prochaine l'addition de toutes les qualités, moins tous les défauts des autres. [...] Je continue à croire à un mariage monogame, j'espère trouver une fille que je vais être en amour avec elle, que je la respecte tellement que jamais je la tromperais, je me sentirais comblé mais tu sais tellement le défi (Pierre-Luc).

Au-delà de la rencontre amoureuse fondatrice d'une partie de leur vie d'adultes, les participants adoptaient une position réflexive sur l'amour. Cela se reflétait dans les configurations amoureuses adoptées ou souhaitées pour le futur, selon le cas d'une relation basée sur l'amitié, l'amour ou la sexualité. De même, la rupture a impliqué une redéfinition de ces critères amoureux. Ces hommes disent savoir dorénavant beaucoup plus ce qu'ils souhaitent vivre. L'application de critères de sélection plus précis et exigeants semble les prémunir des risques potentiels de souffrir ou de faire mal à l'autre, comme ils le rapportent. Aussi, si l'expérience globale en est une de découverte de

l'Amour, elle s'est incarnée ensuite dans la rencontre de la relation.

### **10.1.1.2 Rencontre de la relation**

Si certains ne savaient pas débiter une relation, ils disent qu'ils ne savaient pas non plus comment s'y inscrire par la suite ni comprendre comment fonctionner en couple, bien qu'ils soulignent avoir appris tant dans la relation que lors de la rupture à ce sujet. Par exemple, l'un dit qu'il n'y a pas de guide pour savoir comment fonctionner en relation, qui dise quoi dire et faire ou non pour qu'elle perdure et qu'il a beaucoup appris à cet égard dans son expérience actuelle. Ces hommes se confrontaient à la réalité du lien vécu qui pouvait être à leurs yeux différent de celui espéré, notamment en ce qui concerne la confiance en l'autre ou le sentiment de ne pas être en contrôle, malgré ce qu'ils pouvaient croire, deux éléments que l'on retrouve d'ailleurs fortement liés à leur appréciation d'une relation. Ce qu'ils rapportent avoir découvert pourrait être qualifié de la « saveur » de ne plus être seul mais aussi de ne pas avoir mainmise non pas tant sur le partenaire, que sur l'entièreté de leur vie. Pour d'autres, la relation permettait, paradoxalement, d'être seuls avec eux en étant rassurés qu'ils comptaient pour quelqu'un, qu'ils étaient importants, qu'ils n'étaient pas seuls réellement. À ce titre, l'un dit qu'il peut demeurer seul chez lui quand il est en couple car il sait que quelqu'un pense à lui. En ce sens, la rupture portait le sens, pour certains, de les confronter de nouveau à l'expérience d'être fondamentalement seuls dans leur vie, à leur incomplétude ontologique. Si plusieurs le vivaient plutôt bien, les plus dépendants décrivent avoir eu l'impression de perdre une moitié d'eux-mêmes qui les complétait. Ensuite, ils soulignent avoir appris à aimer et à découvrir la sexualité : « Au début, la relation représentait beaucoup. Elle m'a fait évoluer beaucoup, on a appris beaucoup ensemble, c'est sur qu'il y a des points moins intéressants, en général je pense que ça été une bonne expérience. On a évolué ensemble, côté sécurité, sexuel mais plus amoureux, de se découvrir puis d'apprendre à aimer. [...] Sexuellement, je l'ai rencontré elle était vierge et je n'avais pas eu beaucoup d'expérience, on a évolué » (Jean). Ces propos se retrouvaient dans le sens de la rupture à la suite de laquelle tous décrivent être devenus plus matures et expérimentés en amour et sexuellement. Aussi à travers la découverte de la relation et de sa finitude, ils rapportent avoir découvert la personne aimée, l'autre, mais aussi s'être découverts eux-mêmes.

### **10.1.1.3 Rencontre de soi et de l'autre**

À travers la rencontre de la relation et la rupture, les participants étaient en interaction avec l'aimé-e, un être différencié qu'ils rapportent avoir aimé au meilleur d'eux-mêmes pour ce qu'il était mais aussi pour ce qu'il avait à offrir. Ils relèvent avoir appris à connaître l'autre, s'être développés et construits avec lui, même lorsque la relation était peu satisfaisante et qu'ils ont initié la rupture. D'ailleurs, cet « autre » était de nouveau rencontré lors de la rupture. Si cela se faisait naturellement pour certains, plusieurs ont rapporté avoir l'impression désagréable de se trouver devant une personne méconnue jusqu'alors. Comme si la rupture exacerbait, dans certains cas, les parts les plus sombres de l'autre et de soi. Quelques-uns découvrent un partenaire plus hésitant, complexe, froid, distant, voire ingrat et cruel, d'autant plus lorsque c'est cet autre qui les a quittés. La rencontre de cet autre, symboliquement la rencontre de l'altérité, en d'autres termes cet autre différent de moi, semblait les mettre davantage en contact avec eux-mêmes.

En effet, dans la rencontre avec l'aimé-e, ils rapportent se rencontrer eux en s'observant dans leur manière d'être et d'aimer l'autre, mais aussi en voyant ce que ce dernier appréciait chez eux. Ils semblaient se voir par effet de miroir, se mirer, dans le regard que l'autre avait pour eux. Ils se voyaient avec leurs qualités et défauts, ce que l'autre aimait ou non d'eux et disent s'en trouver confirmés ou non quant à leur valeur comme homme. Par exemple, l'un dit qu'il avait besoin d'elle parce que si elle l'aimait, cela lui renvoyait une image positive de lui, qu'il en était presque son « dieu grec ». Dans ces cas, la relation amoureuse devenait une expérience fondatrice majeure qui participait au développement et à la confirmation de leur identité masculine : ils apparaissaient se sentir et devenir hommes dans les yeux de l'aimé-e. Ce regard de soi à soi à travers celui de l'aimé-e prenait un sens particulier lors d'une rupture, d'autant plus selon qu'elle ait été initiée ou non par eux : la rupture était alors vue comme une négation ou un jugement négatif des hommes qu'ils étaient. Ils ont été connus, appréciés un temps, mais ensuite jugés insatisfaisants, pour reprendre les propos de l'un d'eux. La séparation se vivait alors comme une critique dure de leur valeur d'homme, et non sans effet sur leur estime de soi et leur identité. Malgré cela, ils rapportent qu'après un certain temps, la rupture était vue comme une épreuve qui demandait de se dépasser et d'aller au-delà du seul jugement d'autrui jeté sur eux. En ce sens, la relation amoureuse en tant que rencontre avec soi les invitait à se projeter dans leur vie et advenir. Ainsi, les hommes de l'étude, du moins ceux

qui n'ont pas initié la rupture, disent qu'ils comptaient sur l'autre pour poursuivre leur vie, qu'ils étaient la femme ou l'homme de leur vie, en témoigne la planification et l'espoir de projets communs d'enfants, de maison, de voyages selon eux. Par exemple, la relation permettait les retrouvailles d'une « vie familiale chérie depuis toujours » :

Je ne sais pas si je me distingue des autres, mais je me rappelle au primaire d'avoir pensé quand je vais être vieux j'ai hâte d'avoir ma blonde, d'aller en appart. C'est quelque chose qui a toujours été présent chez moi. Mes parents se sont divorcés quand j'avais quatre-cinq ans, je pense que j'ai bien vécu ça, même si la rupture a été *tough*, des cris, des pleurs, ça traumatise. Moi je me rappelle mon premier *kick*, j'étais à la garderie, ça toujours été important. Est-ce que ça un lien avec mon foyer familial ? (Pierre-Luc).

D'ailleurs, une relation amoureuse satisfaisante était présentée par eux comme une voie d'accès au bonheur, par exemple, l'un dit : « L'amour que tu peux avoir pour une personne, c'est quand tu vois dans ses yeux ton bonheur futur ». De manière cohérente, plus la relation était investie d'espoirs et de plans d'avenir, plus la rupture était difficile puisqu'elle impliquait le deuil de ces idéaux. D'ailleurs, il en était de même pour cette voie d'accès à un bonheur plus grand car, au cours des premiers moments, ces hommes disent avoir eu l'impression que la rupture prenait le sens d'une vie moins heureuse, plus terne et ennuyante, décevante. Une sensation qui aurait évolué chez la plupart lorsqu'ils se remettaient du choc de l'annonce et envisageaient davantage les retombées également positives de cette mutation relationnelle, retombées caractérisées par différents apprentissages réalisés au-delà des rencontres réalisées.

### **10.1.2 INFLUENCE DE LA RUPTURE SUR L'ÊTRE**

Ainsi, un second élément de sens qui ressort pour tous les participants est que cela a été une expérience influente sur les hommes et les amoureux qu'ils sont devenus. Ils rapportent avoir acquis un bagage important et appris sur la vie amoureuse et sur eux-mêmes. Ils ont la certitude d'avoir changés, évolués, voire d'être transformés à jamais.

#### **10.1.2.1 Apprentissage de la vie amoureuse**

Un bon nombre d'apprentissages rapportés ont trait à la vie amoureuse, de ce qui précède la relation jusqu'à ce qui suit la rupture, ils disent qu'ils savent mieux qu'avant qui ils sont

en amour, comment ils se comportent et ce dont ils rêvent. Six types d'apprentissage seront abordés : la compréhension de la séduction et du fonctionnement conjugal ; l'apprentissage des erreurs et la conscience des limites ; l'apprivoisement de la rupture amoureuse, la méfiance et la peur de l'engagement ; le raffinement des critères et l'Amour sans risque ; et l'évolution de la représentation de l'amour.

### **Compréhension de la séduction et du fonctionnement conjugal**

Une première dimension relevée concerne la compréhension plus fine, pour les hommes de l'étude, de la séduction, des débuts du couple et de son fonctionnement. Ceux pour qui il s'agissait de la première relation amoureuse disent avoir appris durant la rupture à être davantage entreprenants auprès des filles en vue de refonder une union. Ils essayaient ainsi de prendre les devants au lieu de demeurer passifs et d'attendre que des femmes viennent les voir et s'efforçaient également de se montrer plus intéressants en ayant moins de comportements juvéniles. D'autres expliquent de leur côté qu'ils savaient désormais comment mieux fonctionner en relation, disant savoir dorénavant qu'une relation évolue et que cela peut impliquer une forme de sacrifices et de compromis avec l'autre, notamment en matière de temps et d'activités vécus ensemble. Par exemple, l'un dit que sa vie de jeune homme seul et sans responsabilité jusqu'alors ne lui avait pas permis de se décentrer de ses besoins, ni de trouver un équilibre dans un partage intime avec une personne, alors qu'un autre dit qu'il se connaît mieux en relation et sait plus quoi faire ou non avec une partenaire. Quelques autres disent qu'un apprentissage a été de trouver un équilibre entre leur désir de proximité, parfois de fusion, et une façon de demeurer eux-mêmes, de s'individuer : « Cette rupture m'a permis d'atteindre un équilibre en couple dans la façon de gérer mes besoins et désirs et ceux des autres. La rupture a influencé qui je suis comme homme, j'ai appris à être moins sauveur, à avoir plus de détachement, à laisser à l'autre sa part de responsabilité. Je me suis enlevé une pression » (Dominic). De son côté, un homme qui se dit dépendant affectif décrit comment il est plus en mesure de se suffire à lui-même et rapporte avoir réussi à se valoriser davantage sans que cela ne vienne toujours de sa partenaire, par exemple, en prenant plus qu'avant le risque d'apparaître tel qu'il est dans une relation, au risque de déplaire et de créer une distance avec l'autre. Une distance qui était d'ailleurs impensable à vivre auparavant et qu'il formule maintenant comme un souhait pour l'avenir : « Ce que j'ai envie d'apprendre à faire de plus en plus, c'est de me sentir proche des gens que je sens loin, accepter le fait qu'ils sont différents de moi » (Charles).



### **Apprendre de ses erreurs et conscience de ses limites**

Une seconde dimension rapportée est de tirer des leçons de leurs erreurs et de leur manière d'avoir été en relation, afin de ne pas les répéter. Cela pouvait concerner un retour en union à la suite d'une période restreinte de rupture, d'épisodes de relations extraconjugales ou encore d'une remise en union prématurée. En tous les cas, cela renvoie à une conscience accrue de leurs limites en couple. Aussi, comme il s'agissait pour plusieurs de leur première relation, ils disent qu'ils ont eu des réflexes immatures devant lesquels ils seraient maintenant plus vigilants. Certains expliquent qu'ils prenaient leur relation avec leur partenaire pour acquies, ils lui vouaient une sorte de confiance aveugle. En ce sens, les relations extraconjugales et les frasques de leur ex auraient influencé leur manière d'être avec leur nouveau partenaire, devant lequel ils auraient moins de certitude. D'ailleurs, un bon nombre de ces hommes mentionnent que ce qu'ils qualifient de « fidélité », c'est-à-dire l'exclusivité à un seul partenaire sexuel, est plus que jamais une condition et limite claire pour eux en relation. Pour la plupart, cela résultait des relations extraconjugales de l'autre, vécues comme une trahison : « Avec ma blonde actuelle, j'ai mis ça au clair en partant. Le premier coup j'étais prêt à pardonner à ma blonde mais avec du recul je pense que c'est une de mes valeurs première la fidélité dans un couple. Si ça avait à revenir, il n'y aura pas de pardon, ça va faire c'est fini. On apprend de ses erreurs et des relations qu'on a eues avant » (Stéphane). Pour un autre qui se qualifie de « bonasse », c'est sa trop grande acceptation du dénigrement de son ex à son égard qu'il ne tolérerait plus dans une relation :

Je vois comment j'étais, je vois que j'aurais pu faire quelque chose quand on avait des conflits, quand elle pétait sa crise, il aurait fallu que je sorte mon petit caractère, que je me tienne droit au lieu de dire c'est correct, c'est de ma faute. Ça ne marche plus, on encaisse plus rien partout, j'ai une tolérance encore, mais un moment donné quand c'est assez, c'est assez. [...] Si j'étais en couple maintenant, je ferais mes affaires, je serais plus compréhensif, s'il y avait un problème j'en jaserai. Avant, j'étais moins comme ça (Denis).

### **Appropriation de la rupture amoureuse**

Un autre apprentissage rapporté est une meilleure compréhension de la manière de vivre

non pas seulement la relation mais aussi la rupture amoureuse, une forme d'apprivoisement. Certains disent qu'ils savent mieux comment annoncer la fin du couple au partenaire, d'une manière directe, claire et sans ambiguïté et le plus tôt possible, pour ne pas laisser la situation dégénérer. Un autre exemple est celui de cet homme qui se décrit stoïque, qui dit avoir plus conscience de l'existence et la normalité des affects lors d'une rupture. Si cela n'est toujours pas souhaitable pour lui, il ajoute comprendre que cela peut être le cas pour ses amis. D'autres expliquent qu'ils sont allés chercher tout un bagage expérientiel qui leur permet de mieux vivre une rupture, ce qu'ils associent à une influence positive de leur traversée sur les hommes qu'ils sont : « Ce que je ferais de différent... premièrement je m'activerais tout de suite, il faudrait que je me trouve un nouvel environnement dans lequel je serais bien. Ça va être de modifier toute ma façon de vivre par rapport au fait qu'elle n'est plus là, en me trouvant d'autres activités ou partir en voyage » (Jean-Pierre). Aussi, une tendance remarquée chez plusieurs est de voir la fonction de la rupture dans leur vie, ce que cela leur a apporté de nouveau, y voir une occasion de renaissance par exemple. Pour eux, la rupture impliquait de trouver une voie pour préserver ce que l'autre et la relation leur a donné, une forme d'héritage : « Ce que tu as vécu et appris ça reste à toi. Il ne faut pas que tu attaches ça au physique de la personne, ce que j'ai rencontré, apprécié, découvert avec cette personne, ça m'appartient, c'est des choses qui dorénavant font parti de moi. Je pense que c'était de faire un bon bilan, un héritage de la relation » (Jean).

### **Méfiance et peur de l'engagement**

Un quatrième type d'influence de la rupture, l'un des principaux rapporté par ces hommes, est l'apparition d'une méfiance et d'une prudence envers de futures relations. Ils disent qu'ils sont maintenant sur la défensive et ont un rapport à l'engagement plus complexe, oscillant entre confiance et peur. Pour plusieurs, cela résulte de l'influence de relations extraconjugales de la part du partenaire. Par exemple, l'un dit que sa confiance en lui mais aussi en l'autre et en la relation ont alors été ébranlées, trahies, il envisage pour de futures relations être en mesure de faire confiance mais se méfier. Pour un autre, cette méfiance s'applique plus largement à toutes les femmes car il dit avoir été « trompé » par plusieurs de ses amoureuses, en venant même à se demander s'il existe des personnes correctes et honnêtes dans ce monde. Par ailleurs, il avoue que cela serait différent s'il avait davantage confiance en lui d'abord, ce qui lui permettrait de faire plus confiance à l'autre du même coup. Un autre exemple est cet homme qui rapporte avoir été fortement affecté

par les relations extraconjugales de son amoureux, qui a eu des relations non protégées avec des inconnus en contexte de consommation de drogues dures. Il dit que cela a affecté sa manière de se projeter dans le futur et de voir la vie : « Je ne suis plus capable de me projeter dans l'avenir avec autant de confiance que je le faisais avant. Je suis plus prudent et méfiant. J'aime mieux pour l'instant être prudent puis me dire tout peut arriver, bon comme mauvais. Depuis, je ne pense pas enlever le condom avec quelqu'un dans un avenir rapproché, ça a changé ma perception de la vie » (Lukas).

Dans certains cas, des hommes disent se sentir plus craintifs et prudents car ils ont peur d'avoir mal de nouveau s'ils s'engagent avec quelqu'un. Par exemple, l'un décrit qu'il a souffert d'avoir été quitté par son ex et que devant ses tentatives de retour, il est demeuré réticent à s'embarquer de nouveau avec elle. Si jamais cela se réalise un jour, il croit qu'il sera moins naïf et ne s'engagera pas à l'aveuglette, il lui donnera, comme il le dit, une période de probation pour faire ses preuves. Il se compare d'ailleurs à un chien sur lequel on aurait levée la main, disant que ce dernier demeurera longtemps, voire toujours, craintif. D'ailleurs, plusieurs autres disent que cette peur affecte directement leur désir et leur capacité à s'engager de nouveau. Dans bien des situations de ce type, ils mettaient eux-mêmes les freins à un engagement plus impliquant et profond : « Je me sens sur les freins et suis plus craintif face aux femmes, aux relations et aux échecs. Il va falloir que je me botte le cul, que je réessaye [...] Mais je crains de me lancer dans une relation, de penser que c'est parti pour un bout et que ça ne fonctionne pas. Si je m'écoute et suis vraiment moi, il y a moins de chances que ça se reproduise mais c'est possible, c'est la vie. Il me reste une peur qu'il faut que je travaille » (Jean-Philippe).

Lorsqu'ils décidaient et réussissaient à s'engager avec quelqu'un, ils disent qu'ils se sentaient sur la défensive et parlaient de leur ex dans leur nouvelle relation, ce qui a été peu concluant pour plusieurs qui constataient qu'ils n'étaient peut-être pas prêts à initier une relation plus stable. Par exemple, l'un dit que cela a influencé sa capacité d'attachement comme homme, il prend dorénavant plus de temps pour ce faire : « Quand je suis entré dans ma nouvelle relation, j'étais sur la défensive et ne voulais pas trop m'attacher parce que j'avais vécu cette rupture » (Sébastien). Aussi, non seulement, ils

ont peur d'avoir mal mais craignent également de faire mal à l'autre.

### **Raffinement des critères et amour sans risque**

Ensuite, leur expérience a eu une influence sur le choix d'une nouvelle personne aimée. Ils disent s'inscrire dans une sélection les amenant au moindre risque, un cinquième type d'apprentissage lié à la rupture : « Ma rupture a influencé l'homme que je suis, je suis beaucoup plus méfiant au niveau des relations. J'ai peur de m'embarquer dans une relation puis de faire mal à l'autre en la laissant parce que je ne suis pas prêt à m'investir totalement. J'essaye de mieux discerner le type de personne qui pourrait m'intéresser, trouver les filles qui me semblent correctes parce que je n'ai pas le goût de revivre ça, d'avoir été trompé » (Gabriel). En effet, un impact fréquent découlant de ces apprentissages était le raffinement des critères désirés. Certains disent choisir maintenant avec les yeux du cœur, écoutant davantage leur intuition, leur « petite voix intérieure ». L'un d'eux dit qu'il veut s'assurer que la femme désirée corresponde à ce qu'il s'attend de la mère de ses enfants, alors qu'un autre souhaite que cela fonctionne d'abord dans le couple avant de s'engager dans une forme ou une autre de famille recomposée. Pour sa part, un dit avoir fait un changement radical dans le type de femmes qu'il recherche en raison justement de ses appréhensions : « Ma rupture a influencé ce que je suis comme gars, parce que ça a un impact direct dans ma vie quotidienne. Le choix de ma conjointe actuelle a été influencé, je suis passé d'une *barmaid* trippeuse qui consomme et qui est très sexuée à une intervenante tranquille qui a une petite fille et qui est casée. C'est de la peur et de l'insécurité de ne pas revivre ça » (Michel). Enfin, les attentes de plusieurs sont plus élevées, ils recherchent la relation idéale, parfaite. L'un voit d'ailleurs positivement la rupture puisque cela offre l'occasion de se rapprocher plus près de cet idéal : « Je la remercie quasiment de m'avoir laissé parce que j'ai la chance de rencontrer quelqu'un, d'avoir une relation si possible parfaite, au moins pendant un laps de temps » (Gabriel).

### **Évolution de la représentation de l'amour**

Enfin, un dernier et sixième apprentissage concerne une plus grande compréhension du sens même de l'amour, par exemple, l'expérience de rupture fait mieux voir que l'amour est une source infinie de bonheur, qu'il est aisé d'être heureux en relation que seul. D'autres rapportent que leur représentation du couple a évolué : « Mes idées par rapport à c'est quoi un couple on changé à la suite de ma rupture, est-ce que c'est fait pour durer longtemps, je me pose ce genre de questions » (Jean-Pierre). Un autre exemple est celui

de cet homme qui dit que le fait d'être laissé par son ex lui a fait comprendre que le couple est à la base une relation égalitaire entre deux personnes, ce qu'il n'avait pas d'emblée conscientisé lors de cette première relation amoureuse :

L'approche que j'ai du couple a changé, quelqu'un qui fait quelque chose de désagréable avec sa blonde, ça m'affecte plus qu'avant, je me dis qu'on n'est pas supposé agir comme ça avec une fille, par exemple lui taper une fesse en public. Les hommes et les femmes, je nous trouve plus égalitaires. C'est une bonne affaire que les gars doivent apprendre. Je l'ai appris dans la rupture, j'avais le gros bout du bâton et en le perdant je me suis dit qu'on était quitte, que c'est plus égal que je pensais (Joël).

De son côté, un autre explique que devant sa difficulté à faire son deuil de l'autre, qu'il associe à oublier son ex, il se questionne si une peine d'amour, vécue en se protégeant derrière une carapace, ne conduit pas à devenir sans cœur, si cela ne revient pas à ne plus jamais pouvoir aimer. En écho à celui-ci, un autre souligne que la rupture lui a fait voir qu'il lui fallait apprendre à aimer l'autre d'une manière différente, le but d'un deuil n'étant pas de se couper de tout sentiment pour autrui mais plutôt de voir évoluer son amour vers une forme inconnue, insoupçonnée, non prescrite socialement. De même, certains disent que s'ils ont perdu une amoureuse, ils ont trouvé une bonne amie, une amie « spéciale ».

#### **10.1.2.2 Apprentissage et transformation ontologiques**

Si l'expérience de la rupture amoureuse a eu, selon plusieurs, l'effet d'un plus grand apprentissage de la vie amoureuse, elle a conduit à un apprentissage et une transformation de soi, une forme de mutation identitaire et ontologique. Ainsi, à travers les acquis faits dans la relation et la rupture amoureuse, les participants rapportent avoir appris sur eux comme hommes. À ce moment, ils soulignent moins les pertes ressenties que l'héritage dont ils seraient porteurs désormais. Ils disent avoir évolués comme hommes, en être grandis : « Je pense que mon expérience de rupture a influencé ce que je suis devenu comme gars. Après chaque relation amoureuse, j'apprends de relation en relation, ça me fait grandir » (Vincent). En ce sens, la rupture est une expérience potentiellement transformatrice de soi, de son identité, par exemple, plusieurs disent avoir une personnalité plus mature et épanouie. Certains ajoutent qu'ils ne savent pas encore quels sont les bénéfices réels pour leur vie mais ont la forte impression que cela va leur

servir plus tard. Ceci apparaît corroboré par plusieurs qui disent être passés à l'âge adulte au cours de la relation et de rupture : « Ça a été une expérience positive pour moi d'être en rupture, ça a fait une transition entre ma vie d'adolescent et ma vie d'adulte parce que je ne suis pas la même personne qu'avant. Avant, j'étais plus gêné, moins sûr de où j'allais, maintenant je suis plus extraverti et confiant » (François).

Ainsi, certains remarquent qu'ils ne seraient plus dans le même état d'être. À titre d'exemple, l'un explique qu'il aurait gagné en conscience spirituelle, s'étant mis à écrire ses réflexions philosophiques sur la vie et les relations depuis ce temps. D'ailleurs, pour lui, la rupture fait partie d'une démarche globale de croissance personnelle qui l'aurait enrichi : « Ça fait déjà un bout que je me forme comme personne alors il y a pas eu de gros chamboulements avec la rupture. C'est une expérience qui contribue à ce que je suis (Jacob). Cette notion d'expérience de vie acquise dans la rupture est reprise par plusieurs des hommes rencontrés. Par exemple, l'un affirme que bien que souffrante, la rupture a été une occasion inespérée, une partie intéressante de l'expérience : « La rupture c'est la partie la plus enrichissante de n'importe quelle relation. C'est ça qui te permet de faire un bilan de la relation, comme un résumé d'un livre en accéléré. Ça te permet de réaliser tu es qui, ce que tu veux, ce que tu recherches et pas, pourquoi ça n'a pas fonctionné. La rupture a été douloureuse, mais une très bonne expérience » (Jean). En somme, cela était une occasion de croissance : « Ce sens donné m'a aidé à mieux vivre la rupture parce que je l'ai vue comme quelque chose qui m'a permis de m'améliorer, d'améliorer ma communication en couple. Elle a été constructive, une occasion de croissance » (Dominic). Les quatre dimensions constituant ce processus seront abordées.

### **Connaissance de soi**

Cette richesse rapportée de l'expérience rencontrée dans la rupture conduit la plupart à dire qu'ils ont appris à mieux se connaître. Cette plus grande connaissance de soi serait le premier élément d'apprentissage et de transformation de soi rapportés par ces hommes : « Aujourd'hui quand je vis une émotion, j'ai plus de moyens qu'il y a huit mois pour y faire face. J'ai une plus grande connaissance de moi, différents intervenants accessibles, une meilleure compréhension d'une émotion donnée. J'ai plus d'expérience. Cette expérience de rupture a influencé qui je suis comme gars, c'est moi avec une expérience différente » (Samuel). Plusieurs disent que les obstacles vécus, par exemple, le sentiment d'être rejetés et abandonnés, les a forcés à se connecter à leur intériorité, à se mettre à l'écoute

d'eux-mêmes. Cela leur a permis de mieux se connaître mais aussi de jeter un regard rétrospectif sur leur vie et en réinterpréter certains passages. Par exemple, un homme qui dit avoir coupé tout contact avec son ex et les enfants de cette dernière, parce que cela lui était trop souffrant, a mieux compris la réaction de son père à son égard, ce dernier ayant vécu une situation similaire à la sienne. Ainsi, même si la rupture a impliqué pour certains une traversée ardue, elle n'en offrait pas moins alors une occasion de découvrir leur propre « profondeur » : « J'étais content de le vivre alors je suis un peu sado-maso. J'étais content de le vivre parce que maintenant quand je parle avec des personnes qui ont vécu des ruptures amoureuses, je sais jusqu'où ça peut aller et faire mal, et jusqu'où on peut vraiment tomber » (Bertrand). Et ce, même si cela ne n'était pas confortable et souhaité : « C'est une des relations qui m'a le plus influencé dans ce que je suis devenu comme homme. La rupture m'a appris jusqu'où je peux aller, dans des profondeurs que je ne pensais pas avoir. Je ne veux pas y retourner, ça ne me tente pas » (Olivier).

### **Gains d'estime et travail de soi**

Une seconde transformation rapportée, découlant des apprentissages réalisés a été de gagner en estime et en confiance en eux, de s'améliorer en travaillant leurs défauts ou en réglant des problèmes connexes. La rupture amoureuse les aurait aidés à devenir des hommes meilleurs en les forçant à « se travailler » parce qu'ils avaient été jugés insuffisants, selon leurs dires, ou parce qu'ils voulaient se donner de meilleures conditions pour rencontrer à nouveau. Certains de ces hommes disent être devenus plus fonceurs, plus confiants et indépendants. D'ailleurs, cette question de l'indépendance et de l'autonomie, mentionnée par plusieurs, apparaît associée à un plus grand état de bien-être, et plusieurs rapportent avoir peur de perdre ce qu'ils décrivent comme des acquis :

Je ne suis pas plus viril, j'étais porté à plus m'occuper de l'autre que de moi et ce que j'apprends à faire c'est que je prenne le point de vue, les sentiments, la situation de l'autre en considération, mais la personne la plus importante dans ma vie c'est moi. J'ai peur de perdre ce que j'ai gagné. J'en suis fier puis je ne veux pas perdre, cette espèce d'indépendance, un bien-être personnel est nécessaire au bien-être d'une relation de couple (Mathieu).

D'autres disent que cela les a aidés car ils seraient plus conscients de leurs limites et

sauraient mieux qu'avant comment réagir devant les situations qu'ils peuvent rencontrer, ruptures ou autres. Par exemple, l'un explique qu'à la suite d'esclandres envers ses amis, il a décidé de régler ses problèmes de consommation, ce qu'il rapporte formateur pour lui mais également pour sa pratique de la relation d'aide : « Le positif est que c'est formateur. Ça me donne du bagage pour l'intervention comme les situations que les gens peuvent vivre. L'autre positif de la rupture ou les conséquences positives de la crise sont que ça m'a confronté à mon problème de consommation d'alcool qui était déjà là que j'ai eu à travailler par après » (Michel). D'ailleurs, les quelques participants travaillant ou étudiant en relation d'aide soulignent les mêmes bénéfices dans leurs interventions ou formation, ils disent comprendre mieux les personnes avec lesquelles ils travaillent, tant dans leur expérience de problématiques que dans leur réticence à demander de l'aide. Cependant, en plus des pratiques professionnelles, plusieurs ont vu des effets intéressants pour leurs pratiques relationnelles, par exemple, l'un qui dit avoir vécu avec une conjointe violente et dénigrante a décidé de se distancer des personnes de ce type : « J'ai connu d'autres gens avec un fort ego, un fort caractère, des fortes personnalités, puis qu'ils en ont rien à foutre de ma gueule. J'ai quitté tous ces gens [...] je suis content d'avoir vécu ça parce que maintenant je peux prendre du recul avec ces gens qui sont cons, ça me permet d'être plus distant et de les voir venir » (Bertrand).

### **Contact de sa part d'ombre**

Cette meilleure connaissance de soi et de ses profondeurs implique un troisième élément de transformation lié à la rupture. Ce dernier ne concerne pas une forme d'amélioration de soi mais au contraire des changements plutôt négatifs de sa personnalité. Une forme de mise en contact avec sa part d'ombre selon l'un. Cela était le cas, par exemple, d'un des hommes dont les amis disaient qu'il était devenu trop confiant, au point d'en être arrogant et confrontant ou de cet autre rapporte avoir vu sa personnalité changer négativement afin de parvenir à éliminer de son réseau les personnes qu'il jugeait indésirables. Ce dernier, à l'instar de quelques autres hommes, dit en être devenu méprisant envers autrui pendant un temps, comme s'il était plus méchant. Il explique que cela lui apparaissait une manière de compenser pour sa trop grande amabilité dont les autres, dont son ex, auraient abusés : « Maintenant je suis devenu vraiment méprisant qui n'a aucun respect pour ceux qui n'en ont pas et je leur dis en pleine face. Je vais vraiment avoir cette haine qui va revenir, qui va jaillir, puis dire juste tais-toi, tu n'es qu'un gros con et je vais en rajouter un peu. Je n'aime pas dégager cette personne qui est un peu distante et froide avec des



gens cons » (Bertrand). Cela peut être vu, comme des effets secondaires mais non moins formateurs, d'une expérience intense de rupture amoureuse.

### **Souci de l'autre et du monde**

Enfin, à la suite de ce souci de soi accru, manifeste dans les apprentissages relevés, une quatrième dimension transformée est associée à l'apparition d'une nouvelle vision de la vie. Selon ces hommes, celle-ci est caractérisée par une plus grande ouverture sur le monde et une sensibilité à la réalité d'autrui. Comme on l'a vu, la rupture permettait à certains de mieux comprendre l'expérience de leurs amis davantage touchés émotionnellement par la séparation, ou encore de développer une plus grande sensibilité à une clientèle dans le cadre d'une pratique d'aide professionnelle. Ainsi, cette expérience contribuait à l'émergence d'un plus grand souci de l'autre, un regard davantage empathique selon certains. Plusieurs rapportent que la rupture les a conduits à s'ouvrir sur le monde et leur a donné le goût de la diversité. Par exemple, l'un dit que son expérience lui a permis d'avancer dans sa vie, d'anticiper les problèmes qu'il pouvait rencontrer mais aussi d'apprendre de nouvelles manières de faire et de voir les choses. De son côté, un autre dit que son attitude face aux gens et à la vie est devenue plus positive et ouverte : « Mon attitude envers les gens est mieux. Avant j'étais fermé dans ma bulle, j'ai appris à sortir plus puis à regarder. Je suis plus ouvert sur le monde. Il y a beaucoup de monde qui m'ont dit tu as vraiment changé en bien, partir de la maison, vivre une rupture, ça te forge » (Jean). Enfin, en regard des rencontres réalisées et des apprentissages relevés, les participants se sont positionnés sur leur appréciation globale de leur rupture.

### **10.1.3 APPRÉCIATION GÉNÉRALE DE LA RUPTURE**

Les répondants disent en majorité avoir bien vécu leur rupture même si cela n'a pas été facile. Cinq dimensions explicatives ont émergé et seront abordées : les effets de la rupture, la vitesse et la durée de la rupture et du deuil, les caractéristiques personnelles, l'attitude et l'efficacité des stratégies et la présence et l'utilisation du soutien social.

#### **10.1.3.1 Effets de la rupture**

Un premier élément concerne les effets de la rupture sur les participants. Ceux qui l'ont

bien vécue disent avoir été peu affectés, ils n'ont pas vécu de grande souffrance et n'ont pas été désespérés. Ils ont maintenu un bon niveau de fonctionnement dans l'ensemble et ont su y trouver un sens positif : « Ce que j'ai vécu avait un niveau de difficulté très élevé et je m'en suis bien sorti. Je n'ai pas arrêté mes études, mon travail, je n'ai pas fait de dépression, j'ai continué ma vie et j'ai redéveloppé une relation de couple. Ça a brisé certains points de la confiance en l'autre mais ça n'a pas totalement brisé ma vision du couple, ça n'a pas changé mes valeurs. Je ne suis pas désabusé et ça n'a pas changé ce que je souhaite pour ma vie » (Lukas). D'autres vont dans le même sens et disent, par exemple, qu'ils n'ont pas eu d'idées suicidaires en comparaison avec d'anciennes ruptures et que l'expérience n'a pas été destructrice ni pour eux ni pour le partenaire, ce qui ne voulait pas dire que la rupture ait été moins difficile. Un autre exemple de cela est cet homme qui rapporte que sa rupture a été particulièrement dure puisqu'il était fortement amoureux de son ex, mais qu'il a réussi à s'en sortir vivant. D'ailleurs, non seulement certains ont été peu affectés par la rupture mais pour plusieurs, elle semble leur avoir été salutaire, notamment pour s'éloigner d'insatisfactions dans la relation amoureuse. Selon plusieurs, cela se comprend par le contexte de renouveau dont ils ont su profiter, malgré le contexte. Ces hommes disent avoir bien vécus la situation car ils ont été peu touchés et leur moral et bonheur n'ont pas été altérés parce qu'il avait une motivation à la vie nouvelle qui s'annonçait. Pour d'autres, la fin du couple a pris le sens d'une libération :

Ça a été libérateur de la laisser, ça m'a enlevé un gros poids, je ne le regrette pas. Mes chums ont trouvé que j'avais changé bout pour bout après, c'était moins contraignant. Je me sentais pris dans la relation, c'était une prison. Le sentiment de libération était plus fort que celui de lui avoir fait de la peine. C'était egoïste mais je pouvais enfin penser à moi. Après l'avoir laissé, les pensées que j'avais c'était de me dire enfin libre! (François).

À l'inverse, ceux qui ont moins bien vécu la rupture rapportent qu'ils ont été davantage touchés, ils ont traversé de plus grandes périodes d'intensité et de charge émotionnelle, par exemple cela a été la pire année de leur vie ou la plus grosse et douloureuse expérience de leur vie. L'un dit que cela a été pire que des ruptures antérieures, il perdait une forme de famille avec le départ de son ex et de ses enfants. Des états dépressifs, de recul aux plans personnel et professionnel étaient fréquents chez ces hommes.

### **10.1.3.2 Vitesse et durée de la rupture et du deuil**

Un second indicateur, selon ces hommes, a été de mesurer la vitesse et la durée avec

laquelle ils se sont remis. Pour ceux dont l'expérience a été davantage appréciée, la rupture a été plus courte et rapide. Par exemple, un des participants dit qu'il avait tellement refoulé ses insatisfactions dans son union que son deuil a perduré seulement quelques jours après l'annonce de rupture, voire moins, de plus, il avait commencé son deuil bien avant la fin. De même, d'autres rapportent avoir vécu leur deuil en quelques semaines à peine car il ne restait que peu de choses de la relation, d'autant plus que lui et son ex s'étaient laissés plusieurs fois pendant la durée de leur couple. Ces autres qui disent que la séparation a été plus ardue, associent cela au fait que la rupture et le deuil se sont éternisés, échelonnés sur une trop longue période, dans ces cas au-delà d'une année. D'ailleurs, la plupart de ces derniers vont dire, au moment de l'entrevue, qu'ils ne sont pas encore sortis de leur deuil.

#### **10.1.3.3 Caractéristiques personnelles**

Un troisième signe appréciateur de la rupture est attribué à la présence de différentes caractéristiques personnelles envisagées ou non facilitantes. Pour les cas plus positifs, ces hommes mentionnent qu'ils ont constaté leur maturité, force mentale et contrôle d'eux fort et disent qu'ils présentaient aussi une personnalité positive et résiliente. De plus, ils se voyaient comme des personnes indépendantes et bien individuées dans une relation intime, bien loin de la structure relationnelle plutôt dépendante comme d'autres. Enfin, certains associaient la facilité relative avec laquelle ils disent avoir vécu leur rupture à un contexte de vie personnelle stable et confortable, plus structurant pour gérer différentes difficultés. Cet homme qui vivait mieux son homosexualité est un bon exemple de cela. Pour les autres, au processus en apparence plus laborieux, certaines caractéristiques personnelles semblaient manquer. L'un dit par exemple qu'il aurait aimé être plus fort et solide, ce qui n'était pas le cas lorsqu'il se comparait à son ex ou ses amis.

#### **10.1.3.4 Attitude et stratégies**

Dans la même veine, un quatrième élément est lié à leur attitude devant la rupture et l'efficacité des stratégies déployées alors. Certains disent que la certitude d'avoir vécu leur rupture en cohérence avec qui ils étaient, par exemple en se détachant et en ne demandant pas d'aide, leur a été profitable. Cela permettait non seulement de bien vivre la

séparation mais aussi de ne pas avoir de regrets en regard de leur manière de réagir. Plusieurs autres disent avoir apprécié également, avec du recul, leur attitude globale pendant cette épreuve. Ils rapportent avoir su demeurer fiers, préserver l'image d'eux-mêmes : « L'ego en prend un coup au début mais à part de ça, je crois que je me suis rebâtit et je me sens bien avec moi et mon estime de moi est bien. J'ai bien vécu la rupture dans l'ensemble » (Sébastien). Pour sa part, un autre a eu une attitude rare chez l'ensemble des répondants en s'efforçant non pas de cesser d'aimer son ex mais plutôt d'apprendre à l'aimer dans une forme relationnelle renouvelée. Pour ce faire, il dit s'être concentré à faire un bilan positif et complet de son expérience. À l'inverse, d'autres disent avoir réussi de peine et de misère à traverser leur épreuve mais s'être mal adaptés. Par exemple, en ne comblant pas leur temps libre ou en ne parlant pas assez de leur situation pour protéger leur image d'hommes virils devant leur entourage. Plus encore, l'un a vu dans la rupture une expérience essentiellement négative, ce qui a influencé fortement sa manière de la vivre : « La signification que j'ai donnée à la rupture a influencé la manière que je l'ai vécue. Ça a été vécu comme une désillusion, un manque de sens. La vie c'était de la merde, les filles étaient toutes des connes, je croyais et ne voulais jamais me recaser. Vision négative de moi, des autres et de l'avenir » (Michel).

#### **10.1.3.5 Présence et utilisation du soutien social**

Une dernière caractéristique est la présence et l'utilisation du soutien social disponible. Pour ceux dont la rupture a été vue positivement, ce soutien était présent et mis à profit. Cela a été aidant encore plus pour ceux qui en étaient à leurs première rupture amoureuse et qui rapportent avoir manqué de repères pour savoir comment la vivre : « C'est la seule perte significative que j'ai vécue dans ma vie et je crois que je l'ai bien vécue. Je n'avais pas de repères sur comment le vivre mais j'étais bien entouré. Ma mère a été une personne clé, j'ai pu échanger avec elle, je n'avais pas de repères en terme d'amis qui n'étaient pas en relation à long terme. On pourrait dire que j'ai un peu inventé mes repères » (Sébastien). De même, le soutien était supportant pour les autres qui vivaient un processus difficile et chargé émotionnellement, par exemple, l'un dit qu'il a profité des opportunités de soutien exceptionnel qui s'offraient à lui, ce qui l'a conduit à vivre l'ensemble de sa rupture de manière saine et constructive. Cette présence de soutien social était centrale, mais plus encore, c'est la reconnaissance même, par l'entourage, de l'expérience singulière de chacun qui apparaissait primordiale. Les hommes qui l'ont bien vécue disent avoir eu l'impression d'être validés dans leur

démarche, reconnus par leur environnement. Alors que l'absence de tel soutien ou sa non utilisation étaient associées à une rupture moins bien traversée : « Ça été une rupture très difficile. J'étais un cas spécial, je ne pense pas que tous les cas soient comme moi. Ce fût assez hard là, ça c'est échelonné sur du long terme. Je n'avais plus grand monde sur qui m'appuyer à part mon ami. Tu te retrouves avec plus rien, les affaires qui te restent c'est le travail puis les études » (Raphaël).

En somme, les participants évaluent positivement leur rupture amoureuse malgré qu'elle ait été difficile. Cette expérience n'était pas banale et a influencé qui ils sont devenus comme hommes, particulièrement en ce qui concerne les apprentissages faits en regard de la vie amoureuse mais aussi les transformations d'eux et de leur rapport au monde à travers les rencontres de l'Amour, de la relation, de soi et de l'autre. Ces résultats sur le sens de la rupture sont rappelés au tableau 16.

**Tableau 16. Faits saillants du sens de la rupture.**

<p><b>La relation et la rupture amoureuse comme lieux de rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sens de la rupture lié à celui de la relation ; lieu et opportunité de rencontre :</i></li> <li>• <i>Rencontre de l'Amour : Découverte et redécouverte du sentiment amoureux, surtout si première fois ; précipitation à s'embarquer, manque d'expérience et de connaissance pour ce faire ; quête de la bonne personne ; rupture implique sentiment de perte de l'amour et affection ;</i></li> <li>• <i>Rencontre de la relation : Si savent pas comment commencer, savent pas plus comment fonctionner en couple ; confrontation à la réalité du lien vécu, pas idéalisé, peut être différent de ce qui était attendu ; ne plus être seuls ou au contraire aide à pouvoir être seul sachant que quelqu'un les aime ; rupture implique constat de maturité en relation mais aussi finitude ;</i></li> <li>• <i>Rencontre de soi et de l'autre : connaître un autre que soi, parfois différent lors de la rupture ; met en contact davantage avec soi profondément, comment ils aiment et pourquoi ils sont aimés, valeur de soi, fondation ou confirmation de soi et de son identité d'homme ; rupture implique forme de jugement et critique sur soi et masculinité, insuffisants ; relation et rupture forcent à se rencontrer et aller au-delà de la souffrance dans l'épreuve, vers son avenir ; si relation donne sens positif à sa vie et avenir, de même rupture implique pendant un temps désillusion ;</i></li> </ul>
<p><b>Influence de la rupture sur l'être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Peu importe appréciation, expérience influente sur eux comme hommes et amoureux ; changés, évolués, transformés : expérience formatrice de l'être ;</i></li> <li>• <b>Apprentissage de la vie amoureuse :</b></li> <li>• <i>Compréhension de la séduction et du fonctionnement conjugal : meilleure compréhension de comment on débute une relation et y fonctionne ensuite, évolution, sacrifices, compromis, décentration de ses besoins, équilibre dans l'intime, équilibre entre fusion et individuation ;</i></li> <li>• <i>Apprendre de ses erreurs et conscience de ses limites : maturité relationnelle,</i></li> </ul>

ex. : break, relations extraconjugales, relation béquille, violence ;

- *Apprivoisement de la rupture amoureuse* : annonce directe, claire, sans ambiguïté, normalité des affects, fonction de la rupture et occasion de croissance ;
- *Méfiance et peur de l'engagement* : engagement plus complexe, entre confiance et peur d'avoir et de faire mal ; difficultés à fonder une nouvelle union ;
- *Raffinement des critères et amour sans risque* : sélection du futur partenaire avec critères plus précis et nombreux visant à se prémunir des risques de souffrance ;
- *Évolution de la représentation amoureuse* : source de bonheur, mieux que seul ; durée ; relation égalitaire ; aimer à nouveau et différemment ;
- **Apprentissage et transformation ontologiques** : à travers apprentissages de la vie amoureuse, apprennent surtout sur eux ; rupture : potentiel de transformation de soi ; crise de croissance et accroissement de l'être en quelque sorte, ex. : passage à l'âge adulte, conscience spirituelle accrue ; occasion de croissance ;
- *Connaissance de soi* : épreuves qui ont forcé à se connecter à l'intériorité, comment ils pensent et vivent émotions, réseau ; découverte de sa profondeur ;
- *Gains d'estime et travail de soi* : gagner estime et confiance ; travailler ses défauts, gagner en indépendance ; régler problèmes connexes ; conscience de leurs limites et de leur manière de réagir devant les difficultés ; formateur pour soi et leur pratique professionnelle mais aussi relationnelle ;
- *Contact sa part d'ombre* : meilleure connaissance et contact de sa profondeur met en relation avec aspects plus négatifs de soi, inverse d'une forme d'amélioration ; apparition de défauts, arrogance, mépris, etc. ;
- *Souci de l'autre et du monde* : nouvelle vision de la vie, sensibilité à autrui ; ouverture.

#### **Appréciation générale de la rupture**

- Majorité disent l'avoir plutôt bien vécu même si elle n'a pas été facile ;
- **Effets de la rupture** : Ceux qui l'ont bien vécue ont été peu affectés et sens positif c. ceux qui moins bien vécue plus touchés et sous intensité émotionnelle ;
- **Vitesse et durée du deuil et de la rupture** : appréciation positive quand courte et rapide c. les autres pour qui cela s'est éternisé ou pas encore sortis du deuil ;
- **Caractéristiques personnelles** : facilitantes comme maturité, force mentale, contrôle de soi, contexte de vie positif c. caractéristiques manquantes ;
- **Attitude et efficacité des stratégies** : bien vécue quand cohérence avec soi, fierté, préserver image de soi et estime c. désillusion et manque de sens ;
- **Présence et utilisation du soutien social** : rupture bien vécue quand présence et utilisation soutien c. autres plus seuls et isolés ou réseau peu soutenant ;

## **10.2 DISCUSSION**

Ce chapitre a pour objectif de répondre à la cinquième question de recherche : quel est le sens de la rupture amoureuse pour ces jeunes hommes ? On a ainsi vu dans les résultats qu'un premier élément de sens est lié à la rupture et la relation amoureuse envisagées comme des lieux de rencontre, alors qu'un second élément concerne l'influence de la rupture sur l'être à partir d'apprentissages relevés quant à la vie amoureuse et sur eux. Un dernier élément de sens est l'appréciation générale de leur rupture. Globalement, ces hommes disent que la rupture a été difficile mais qu'ils l'ont bien vécue. De multiples sens spécifiques prévalaient, par exemple : rejet, abandon et blessure narcissique ; libération et soulagement de quitter une relation insatisfaisante ; trahison et ingratitude d'avoir été quittés ou « trompés » ; première relation et rupture amoureuse ; fin d'un monde et de projets d'avenir ; maturité, crise de croissance et passage à l'âge adulte, etc.

Devant ce portrait partiel, on conçoit la vastitude de la question du sens. Ainsi, le sens de la rupture a été considéré ici comme la trame de fond sur laquelle les expériences décrites se vivaient. D'ailleurs, selon le phénoménologue Merleau-Ponty (1945), l'expérience est une image sur un fond, ce qui signifie qu'il n'y aurait pas de sensations pures qui pourraient être désincarnées de leur contexte. Par ailleurs, cette question du sens a été considérée dans son évolutivité et sa complexité, surtout que la rupture est apparue être un processus itératif qui impliquait une production constante et répétée de sens selon les expériences vécues. D'ailleurs, pour Mezirow (2001), donner un sens à l'expérience revient déjà à interpréter cette dernière et en transformer le déroulement. Dans ce projet par exemple, la manière dont les participants s'éprouvaient plus ou moins hommes aurait affecté leur façon de vivre leur rupture, alors que leur rupture aurait influencé à son tour leur représentation d'eux-mêmes comme hommes. Ces éléments seront approfondis dans cette discussion à partir de deux axes principaux qui englobent l'ensemble des éléments de sens : la rupture en tant qu'expérience de la vulnérabilité et celle d'une occasion de transformation de soi et du monde.

### **10.2.1 Les hommes nus d'amours : la rupture comme expérience de la vulnérabilité**

Il peut y avoir autant de sens à la relation et à la rupture amoureuse qu'il y a d'hommes

concernés. Néanmoins, au sens phénoménologique du terme, un premier invariant a émergé : peu importe l'expérience vécue, tous ces hommes rapportent avoir expérimenté de la vulnérabilité, cet aspect est présenté ici de manière transversale à partir de l'ensemble des résultats rapportés dans cette recherche.

Ainsi, comme on l'a vu dans le chapitre sur l'expérience, les participants étaient de jeunes hommes qui en étaient pour plusieurs à leur première relation amoureuse et rupture significatives ; la rupture était une situation nouvelle, complexe et touchant l'ensemble de leur être. Ils disent s'être vécus dans un état entre irréalité, sensibilité exacerbée et à fleur de peau, et dans une temporalité accélérée. Bien que cette expérience en soit une de l'intime impliquant différentes dimensions vécues intensément, notamment cognitive, relationnelle et physique, c'est la dimension affective qui troublait davantage. Ils disent avoir peu vécu dans leur vie une situation qui les touchait autant, ils vivaient une myriade d'affects enchevêtrés les uns aux autres et parfois dans des états de détresse et de souffrance importants. Ainsi, le sens premier de la rupture est une mise en contact avec la vulnérabilité. Comme il a été démontré, ces hommes s'y sentaient dépouillés, comme nus devant cette épreuve souvent peu anticipée et encore moins désirée.

Le chapitre sur l'adaptation a permis de voir que les stratégies mises en place visaient la gestion de ce dénuement. Selon les propos rapportés, cela se réalisait par des efforts de maîtriser au mieux l'expérience, tout spécialement sur le plan affectif. Parfois en la niant, en l'évitant ou encore en la recherchant mais, en tous les cas, en n'y consentant pas aisément. On a vu la variété des comportements adoptés, qu'ils soient affectifs, mentaux, pratiques ou relationnels, avec une tendance pour la mentalisation et l'action. Aussi, différents facteurs d'influence ont été identifiés selon qu'ils facilitaient ou non la rupture, la reliance semblant centrale car elle permettait de vivre cette vulnérabilité en ayant accès à du soutien de leurs pairs. À cet effet, peu d'hommes disent avoir recourus à des services d'aide formelle. Même s'ils envisageaient l'apport bénéfique que cela pouvait procurer, ils la voyaient, pour plusieurs, comme un risque d'accroître leur vulnérabilité en se mettant en contradiction avec une manière masculine de vivre les difficultés.

Cela a été développé davantage au chapitre sur le genre. Encore ici, l'expérience en était une de la vulnérabilité, plusieurs de ces hommes se sentant ébranlés ou menacés dans leur identité masculine. Ils disent avoir eu de la difficulté à vivre les sentiments



d'impuissance et de honte et craignaient d'être vus comme des perdants et des hommes faibles. En ce sens, une majorité dit avoir adapté sa manière de vivre la rupture en vue de se conformer aux stéréotypes en présence pour être masculin. Or, peu importe qu'ils se vivaient en adéquation ou non avec ces contraintes de genre, ils en ressentaient les contrecoups. Ils rapportent, soit qu'ils vivaient mal le fait de ne pas se sentir hommes, soit ils se sentaient masculins mais semblaient se contraindre à expérimenter un processus peu cohérent et peu soutenant. Au final, leurs paroles et comportements avaient pour effet de (re)produire à échelle individuelle, et potentiellement sociétale, ces mêmes normes.

Cet aspect se remarque dans le chapitre sur le deuil. On voit dans les propos des répondants qu'ils médiatisaient en bonne partie cette expérience de vulnérabilité pour présenter une image d'eux plus virile. Cela semblait avoir pour effet de les isoler encore plus en ne permettant pas à leur entourage de les reconnaître dans la pleine portée de ce qu'ils traversaient. De même, l'incohérence mentionnée précédemment transparaisait dans les dynamiques de deuil en présence. La composante intuitive étant largement occultée au profit d'une adaptation et expression plus instrumentales. Le sentiment de perte les éprouvait aussi particulièrement, même s'ils ne pouvaient s'y astreindre. En ce sens, le deuil était vu comme un état et un processus incontournable, mais, en apparence, sans fin. Il semblait nécessaire de retrouver une nouvelle figure d'attachement en regard de celle qui a été perdue. Il était aussi impossible car pour plusieurs de ces hommes, la représentation du deuil semblait impliquer de ne plus aimer l'autre et de l'oublier, ce qu'ils ne pouvaient concevoir, l'expérience vécue ayant été unique et ne pouvant jamais être retrouvée exactement. En somme, un deuil impossible nécessaire (Lévesque, 2005).

Cette vulnérabilité se remarque enfin dans les différents éléments de sens de la rupture dont dans les lieux de rencontre de l'Amour, de la relation et de soi et l'autre. Par exemple, ceux qui se sont sentis blessés disent maintenant désirer s'inscrire dans une forme d'amour aux moindres risques et coûts. Ils rapportent avoir eu peur de se réengager de nouveau, être plus méfiants et que leurs critères amoureux sont devenus plus précis et exigeants. De même, ils disent avoir contacté leurs profondeurs et parts d'ombre, ce qui ne s'est pas fait sans heurts et malaises.

En somme, ce sens premier de la rupture comme vulnérabilité renseigne sur l'expérience subjective vécue par ces hommes. Par contre si ce constat aide à saisir cette problématique, il invite également à voir au-delà. Cela s'inscrit de nouveau ici dans une perspective orientée sur les forces et capacités des hommes, sur leur potentiel, leurs promesses. Cette approche salutogène est dorénavant de mise dans une perspective de résilience. Ainsi, il est essentiel non seulement de comprendre ce qui est vécu mais aussi d'établir ce qui permet de passer au travers et de vivre mieux. Plus encore, d'envisager qu'une fois passés les moments intenses de vulnérabilité, toute expérience est porteuse en son sein d'un potentiel d'apprentissage et de transformation insoupçonné, un merveilleux malheur en quelque sorte (Cyrulnik, 2002) est également incontournable. En ce qui concerne l'objet à l'étude, cela est manifesté par plusieurs auteurs qui soulignent comment la rupture et le deuil n'implique pas uniquement des pertes, au sens de sa conception plus classique, mais aussi des gains (Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009), gains qui peuvent être vus, à partir des propos des participants, comme la rupture envisagée comme une occasion de rencontre transformatrice de l'Être aimé.

### **10.2.2 La rupture comme occasion de rencontre transformatrice de l'Être aimé**

Le second invariant de sens relevé est la rupture amoureuse comme source de gains et d'apprentissages. Cela est visible dans les résultats de ce chapitre sur le sens, la rupture a influencé ces hommes selon leurs propos. Peu importe qu'elle ait été bien vécue ou non, tous disent qu'ils ont changé et ne sont plus les mêmes hommes. Ces derniers disent qu'ils en ont appris beaucoup sur la vie amoureuse, autant sur sa mise en forme que sa déliaison. Par exemple, une meilleure compréhension de la séduction mais aussi de la manière de faire une rupture. Ou encore, ils disent avoir vu leur représentation de l'Amour évoluer. Ils en ont aussi appris sur eux et en ont été transformés. Par exemple, ils rapportent avoir appris à propos de comment ils pensent et ressentent leurs émotions. Ils ont gagné, après un certain temps, en estime et en confiance et ont développé un meilleur souci d'eux-mêmes mais également de leur entourage. En somme, la rupture amoureuse ne serait pas qu'une expérience de la vulnérabilité que l'on vit au mieux selon ses capacités et contexte, elle serait également une source potentielle d'apprentissage et de transformation. En ce sens, elle est moins une expérience que l'on fait mais plutôt une expérience qui nous fait, ce caractère performatif était d'ailleurs transversal au fil des chapitres, de la proclamation de l'annonce de la rupture à la (re)production potentielle du

genre. Cela est repris par Lévesque pour qui la rupture d'avec l'objet d'attachement, nous fait plus que nous le faisons et en devient un enjeu porteur de promesses d'avenir :

Que reste-t-il, en nous, après la rupture ? Ni présence, ni absence, les traces mnésiques sont les fantômes qui peuplent le psychisme, ce pays de l'ombre qui exprime une double exigence : l'impossibilité de remplacer la singularité irréductible de l'autre et la nécessité de le représenter, de lui trouver un substitut. Paradoxalement, finir un deuil, c'est peut-être, en secret, le rendre infini. Bien plus qu'une façon d'enterrer le passé, le deuil est une question d'avenir, la question même de la transmission et de l'héritage: comment construire le mirage du Moi (ou du Nous) à partir des traces de l'autre ? On ne fait pas le deuil, c'est lui qui nous fait. (Lévesque, 2005 : quatrième de couverture).

Dans le prolongement d'une expérience emplie de gains et de transformations, un vecteur de sens majeur de la relation et de la rupture prenait la forme d'un lieu de rencontres. Ce lieu, cet « être quelque part » apparaissait s'incarner, à partir des propos rapportés, dans les rencontres avec l'Amour, la relation, l'autre et avec soi. Ces rencontres de l'Amour et du plus grand que soi, de la relation, de l'aimé-e et de l'altérité, de même que de l'autre en soi et la rencontre ontologique de soi ne seraient pas seulement des lieux mais également des occasions de transformation lorsque l'on regarde les propos des participants. Cependant, il appert que ces opportunités ne seraient pas systématiquement saisies par tous.

Ainsi, au moins deux postures sont remarquées chez les répondants en regard de l'expérience initiale de vulnérabilité traversée. D'abord, celle d'une forme d'évitement souvent associée à une attitude de repli sur soi, et ensuite celle d'un engagement consenti à l'expérience et à une attitude d'en retirer le maximum d'apprentissages. La première se voit chez ces hommes qui, devant leurs difficultés et la crainte de s'y perdre, se coupaient de leur intime, l'évitant le plus possible. D'une certaine manière, ce qu'ils rapportent comme des mécanismes de protection les auraient poussés à se maintenir à la « surface » de l'épreuve, comme s'ils glissaient sur le dos de leur expérience. Les répondants pour qui cela semblent être le cas rapportent qu'ils se sont peu laissés entrer en contact avec leurs profondeurs et leurs parts d'ombre, décrites par d'autres. Or, sans cet « ébranlement identitaire », de réelles transformations étaient limitées.

Tout au plus, ils se sont assurés de comprendre et de vivre leur rupture dans des paramètres qu'ils connaissaient et maîtrisaient, par exemple, en se confortant dans la reconnection avec une identité masculine des plus virile. Cela pourrait être compris comme une forme d'intégrisme identitaire, qui les rassurait dans leurs insécurités existentielles. Par exemple, parmi les participants étant davantage dépendants affectifs, certains disent s'être rapidement inscrits dans de nouvelles relations pour éviter de contacter ce qui semblait une infinie solitude et un manque existentiel, plutôt que d'en questionner la présence. Dans ces deux exemples, l'attitude d'évitement, de compensation et de restauration d'un soi connu ne permettait pas d'apprendre à faire autrement et d'évoluer, tout au plus de retrouver un fonctionnement habituel. En ce sens, pour que le potentiel de transformation soit embrassé pleinement, il fallait que ces hommes soient ou se laissent affecter plus profondément, qu'ils soient altérés, ébranlés par leur rupture.

Cette seconde posture impliquerait ainsi de ne pas essayer d'éviter la souffrance par exemple, du moins, de ne pas y parvenir, et donc, de la vivre. Cependant, il importe de préciser que tous ceux qui ont vécu une rupture particulièrement difficile n'ont pas tous été en mesure de l'utiliser à bon escient en la transformant en occasion de renaissance. Certains étaient plutôt dans une forme de survie, car ils disent avoir été dépassés par ce qui leur arrivait, mais aussi en résistance. Cela se voyait chez ceux qui rapportent avoir rejeté tout le blâme de l'échec de la relation sur l'ex ou des circonstances extérieures. Cette attitude menant à une position davantage de victime de sa vie et des autres, pouvant potentiellement devenir destructrice pour soi et les autres. Cela se voit aussi chez ces autres, « blessés de l'amour », qui plutôt que de repenser leur manière de voir le sentiment amoureux et le couple, disent s'être efforcés de s'en protéger au maximum en s'inscrivant dans un amour objectivé et sans risque. Par exemple, ceux qui ont été « trompés » par une « infidélité » de leur ex apparaissent davantage s'assurer de trouver un nouveau partenaire de confiance et moins questionner le sens de la fidélité conjugale ou leur adhésion envers celle-ci. En ce sens, le potentiel de transformation, pour être déployé, devait d'abord se vivre dans ce dénuement inconfortable et parfois souffrant. Il devait être consenti et accepté à un certain moment pour que la personne puisse envisager l'expérience vécue sous un autre angle, comme une source d'apprentissages. Cela impliquerait, dans certains cas, de se réinventer soi-même et du même souffle de

revoir le sens accordé à l'amour, à la rupture, au deuil et au genre, en quelque sorte d'inventer et d'ajouter de nouvelles « cases » compréhensives à partir desquelles penser son expérience. Ainsi, cette perspective, que l'on pourrait qualifier à l'instar de Mezirow (2001), d'apprentissage transformateur, serait d'abord une œuvre originale de création de sens et non une reproduction de schèmes mentaux et spirituels déjà connus. En somme, cela pourrait avoir le sens ici du passage d'une rupture qui sépare, à une rupture qui relie, à soi et aux autres à travers des rencontres inusitées, insoupçonnées.

Un enjeu central en lien avec ce lieu et cette occasion de rencontre transformatrice que pourrait être la rupture amoureuse serait alors celle de la réciprocité de la relation et de l'« Être aimé ». Cet Être aimé serait d'abord le partenaire qui est objet de son amour. Il serait aussi le sentiment d'avoir été aimé, donc d'être soi-même un être aimé. Plus encore, il serait un verbe d'action, d'être en train d'aimer et d'être aimé. En tous les cas, l'Être aimé dépasserait le seul partenaire qui deviendrait parfois largement une figure de projection, et pourrait être vu comme l'occasion par laquelle un manque existentiel pourrait être comblé :

L'erreur que fait chacun de nous lorsqu'il tombe amoureux : celle d'imputer l'expérience extraordinaire qu'il est en train de vivre aux qualités de l'être aimé. L'être aimé, en revanche, n'est pas différent des autres, de même que nous ne sommes pas différents des autres hommes. C'est la nature des relations qui s'établissent entre nous et celui que nous aimons, la nature de l'expérience extraordinaire que nous vivons, qui rendent différente et extraordinaire la personne aimée et, plus profondément, qui nous rendent tous deux différents et extraordinaires (Alberoni, 1980 : 12).

Cette fonction, que l'on pourrait qualifier, de « complétude » de l'amour et du couple serait importante car en cas de rupture, ce ne serait pas seulement la perte de l'Amour et d'un autre qui serait vécu mais aussi un sentiment de perte d'une part de soi, de ses croyances, espoirs et illusions comme on a pu le voir dans les propos des participants. Ce qui en rendrait l'expérience encore plus sensible et délicate, certains pouvant tenir fortement à cette part qui apparaîtrait menacée par une rupture. D'ailleurs, cette notion de « l'Être aimé » pourrait aussi renvoyer à une conception philosophique d'amour pour soi, d'aimer « Être », au sens où l'entend Spinoza à travers sa notion de *conatus essendi*, c'est-à-dire à l'amour et au désir ontologique de soi pour soi, à cet effort d'Être (Spinoza,

1994). Or, à la philosophie ontologique de Spinoza se superposerait la philosophie métaontologique de Lévinas (Plourde, 2003). Ce dernier propose de s'adresser à l'Être mais comme une manière transcendante d'aller au-delà, vers ce qui le dépasserait et ouvrirait sur une relation au monde, voire à son infinitude. Cela se voit, en partie du moins, ici dans le passage et la coexistence d'un souci de soi à un souci d'autrui mentionné par les participants au projet. Il décrit d'ailleurs bien cette notion selon laquelle chacun serait porteur en son for intérieur de l'autre comme altérité, devenant lui-même une voie d'accès à plus grand que soi. Il parle ainsi « d'Avoir-l'autre-dans-sa-peau » (Lévinas, 2004; Plourde, 2003). Cependant, au contraire d'Alberoni (1980) qui voit dans l'Amour naissant un choc révolutionnaire dans la vie des amoureux, Lévinas semble y voir un impact moindre, ce qu'il nomme une « demi-sortie de soi » (Lévinas, 2004; Plourde, 2003). Assurément que les tremblements intérieurs et cette « dénucléation » du sens de soi plus profonds impliqués par la rupture, comme on vient de le voir et tel que rapporté dans l'expérience identitaire des répondants, donneraient davantage accès à cette réelle sortie de soi. En d'autres termes, c'est la rupture amoureuse comme source potentielle de dépassement de soi.

Par ailleurs, cela pose la question d'une forme de transcendance des formes actuelles de l'Amour et de la rupture. Ainsi, dans une perspective philosophique et sémantique, il n'y aurait pas « rupture amoureuse », il y aurait plutôt rupture d'une forme, ici le couple. La rupture nette d'un sentiment, d'un état d'Être apparaissant en ce sens contre-nature, ou du moins peu soutenante, comme on l'a vu dans les récits de ces hommes qui rapportent de ne pas vouloir ou pouvoir cesser d'aimer l'ex, même après des années. Pourtant, la majorité associe rupture de couple avec coupure des sentiments, rupture en regard de l'Amour donc. Cela questionne les assises conférées au sens de la notion de rupture amoureuse. Comme il a été démontré, ce qui semble traverser cette expérience de l'Amour, du couple et de la « rupture » est en fait une rencontre. Ces jeunes hommes nomment bien cet état et ces rencontres qu'ils associent à une expérience globale d'apprentissage, de développement, de construction, de croissance. C'est la rencontre amoureuse comme expérience significative de croissance et, incidemment, transformatrice, de soi, du partenaire, du rapport à l'altérité, voire au monde. Ainsi, on peut y déceler les germes d'une réelle subversion du genre masculin.

Or, aux origines de ces rencontres possibles se trouve d'abord une relation. Comme il a

été donné de voir ici, la philosophe Butler (2002) le rappelle : l'amour n'est pas d'abord un état, un sentiment, une disposition mais un échange, une relation. Lorsqu'il y a relation, il y aurait d'abord échange, dialogue, entre les partenaires mais entre des parts de soi. On voit bien dans les propos des participants comment, et dans l'amour et la rupture, ils rapportent avoir entretenu un discours de fond, constamment présent, au cours duquel ils tergiversaient, par exemple sur leur satisfaction dans la relation, sur les raisons de la rupture ou sur leur adéquation comme hommes. D'un point de vue linguistique mais surtout sémiotique et performatif, pour qu'il y ait dialogue et échange, il faut d'abord qu'il y ait des mots, eux-mêmes porteurs de sens et de symboles spécifiques. Ce serait les mots qui donnent sens aux réalités vécues. Ils seraient des construits hautement culturels bien qu'on puisse avoir tendance à l'oublier, par exemple, la langue anglaise distingue différents types d'amour par les expressions « *like* » ou « *love* », toutes deux ayant un sens précis qui ne serait pas sans influence pour comprendre l'Amour. Comme on l'a démontré dans la section sur la problématique, on retrouve la même chose en grec où l'amour se décline en « *eros* », « *phyllia* » et « *agapè* » :

L'amour-passion, celui qu'on ne choisit pas, celui qui nous emporte et qu'on subit ; l'amour-action, celui qu'on fait (y compris au sens sexuel de l'expression) ou qu'on bâtit ; enfin l'amour-grâce, celui, s'il existe, si nous en sommes capables, qui nous libère de nous-mêmes, de la petite prison du moi, comme une amitié affranchie de l'ego, comme un amour sans rivage et sans appartenance (Merrien, 2010 : 8-9).

Plus encore, l'expérience de rupture elle-même offre un vocabulaire encore plus pauvre. Tous les termes (divorce, rupture, séparation, terminaison, etc.) ne proposent d'une seule facette, celle d'une coupure, d'une scission, d'une fin. Alors que certaines cultures, notamment celles de l'Afrique noire, n'ont pas de terme pour parler d'une rupture. Non pas seulement parce qu'elle est une réalité peut-être émergente, mais aussi parce que le sens qui y est donné est fort différent. Cela a été bien démontré au cours d'un séminaire sur les masculinités africaines tenu à l'Université de Montréal, où un conférencier spécifiait qu'il ne fallait pas parler de rupture ou de divorce avec les hommes africains car, dans leur cosmogonie, la mort ou la séparation impliquent le maintien d'une connexion sous une autre forme.

Il a été démontré que l'Amour, pour ces jeunes hommes, ne semble pas dépassé, on le voit dans la valeur et le sens conféré à la rupture. Comme le titre le livre de Dall'aglio, il n'est pas « *Has been* », mais on y vit un rapport ambigu et souffrant :

Non, l'amour n'est pas éternel. Il a une histoire, des formes précises, souvent religieuses, toujours communautaires. Or ces formes, le libéralisme occidental les a décomposées. Ne reste plus que des individus, seuls, qui se croisent, se séduisent, se quittent, mais ne parviennent presque jamais à s'aimer. Comment comprendre cette double popularité ? Avons-nous foi en l'amour ou sommes-nous désabusés ? L'alternative est fautive : cette foi n'est qu'un regret. Nous vivons avec l'image ancienne de l'amour, sans vivre cet amour. Avec sa nostalgie et faute de sa réalité. Et nous en crevons. (Dall'aglio, 2012 : 11-12).

En ce sens, peut-être l'Amour serait-il plutôt à réinventer. Car s'il n'est pas dépassé, il demeure recherché et a une valeur importante dans la vie de chacun, dont les hommes rencontrés ici. Cependant, il est clair que l'amour semble désenchanté en bonne partie (Ferry, 2010) car dépossédé parfois de ses promesses de reliance, de complétude de soi mais aussi de réels repères pour vivre. D'un point de vue sociologique, l'aura de magie de l'Amour serait en partie perdue car il serait plus que jamais objectivé et consommé. En ce sens, est-ce que le réenchancement ne passerait pas par une réappropriation de ce qu'il offre à l'Être et une ouverture à plus grand, notamment au bien-être collectif au sens où Lévinas le propose ? En d'autres termes, si l'Amour associé à l'hypermodernité semble désenchanté, son salut passerait peut-être par l'adoption d'une réelle réflexivité sur l'expérience amoureuse vécue, une réflexivité qui ne serait pas réflexion sur la relation à partir d'un sur-moi plein de ses normes intériorisées, mais plutôt un regard bienfaisant et ouvert au sens de ce qui est vécu, des occasions d'apprentissages et de transformations possibles pour sa vie. En somme, l'Amour envisagé comme une épreuve et une grâce.



## **CONCLUSION**

En guise de conclusion, trois dimensions seront abordées. D'abord, les différentes sections présentées dans ce projet de thèse de doctorat seront rappelées et une attention particulière sera apportée à en dégager les faits saillants. Par la suite, une réflexion sur la manière d'aider ces hommes et leur entourage à mieux vivre la rupture amoureuse sera développée. Finalement, les éléments prospectifs en matière de recherches et développements futurs seront présentés.

### **Synthèse compréhensive de la rupture amoureuse chez les jeunes hommes**

Le but général de ce doctorat était de comprendre comment de jeunes hommes adultes vivent l'expérience de la rupture amoureuse et s'y adaptent. Afin de bien circonscrire la problématique, quatre thèmes ont été déployés : les hommes et les masculinités, l'amour, la rupture amoureuse et le deuil. Dans un premier temps, des éléments de pertinence scientifique ont été établis en situant le développement des études sur les hommes et les masculinités. Par la suite, les éléments de pertinence sociale, professionnelle et personnelle ont été présentés, de même que la (re)production des hommes et des masculinités. Cela a conduit à préciser la réalité complexe des jeunes hommes et les caractéristiques inhérentes à l'hypermodernité dans laquelle ils évolueraient. Enfin, une classification originale des paradigmes sur les hommes et les masculinités a été proposée. Puis, l'amour a été présenté comme un second élément de problématique. Pour ce faire, deux paradigmes ont été explicités car ils seraient d'actualité, celui de la passion / romance associé à la modernité et celui pur / réflexif en référence à l'hypermodernité. Par la suite, la rupture amoureuse a été abordée à partir de l'état des connaissances sur les impacts, l'adaptation, les facteurs d'influence, le sens et les modèles explicatifs. Enfin, le dernier élément abordé a été le deuil. Le modèle conceptuel retenu aux fins de ce projet a aussi été expliqué. Il s'agit du modèle de Martin et Doka (2000) qui offre une compréhension du deuil, tout en considérant les liens possibles avec les normes de genre.

Les limites des études actuelles ont été mentionnées et les cinq questions de recherche spécifiques ont été identifiées : Quelle expérience font ces jeunes hommes de la rupture amoureuse ? Comment ces jeunes hommes en rupture s'adaptent-ils ? Comment ces

jeunes hommes vivent-ils le deuil associé à la rupture ? Quelles sont les relations entre le genre et la rupture amoureuse en tant que processus de deuil ? Et quel est le sens de la rupture amoureuse pour ces hommes ? Par la suite, la méthodologie a été présentée.

En ce qui concerne les résultats et discussions, ils ont été présentés au sein de cinq chapitres correspondant aux questions de recherche posées. Le premier chapitre, sur l'expérience de la rupture, a abordé les contours de la relation amoureuse, les prolégomènes de la rupture et les dimensions de l'expérience. L'ensemble des résultats permet de voir que ces hommes se représenteraient le couple et l'amour entre passion romantique et réflexivité. L'expérience serait intriquée dans une réciprocity asymétrique, rarement les deux partenaires auraient été sur la même longueur d'ondes, des débuts du couple à la rupture amoureuse. La proclamation de la rupture serait une dimension centrale de l'analyse puisqu'elle permettrait à ces hommes de s'inscrire dans la réalité du lien transformé. Enfin, l'expérience de rupture en serait une de contact avec l'intériorité, l'intime, mise en relation, ce qui serait pour plusieurs inhabituel et inconfortable. En ce sens, la présence d'émotions, de détresse, de honte et d'impuissance ferait de la séparation une expérience de la vulnérabilité, ces hommes s'y sentiraient nus.

Le second chapitre, sur l'adaptation, a montré les stratégies utilisées et le rapport à la demande d'aide. Les résultats démontrent que les participants s'adapteraient d'abord par la régulation de leur expérience. Cela se ferait en niant ou évitant les difficultés rencontrées parce qu'elles seraient souffrantes ou menaçantes pour leur identité d'hommes ; en essayant de maîtriser et contrôler l'intensité du flot cognitif et affectif. Quelques autres le faisaient en s'inscrivant dans une forme d'abandon et de consentement à l'expérience telle qu'elle se présentait. De manière générale, ces hommes s'adapteraient par voie de mentalisation, qui s'incarnerait dans une mise en action importante, notamment par un investissement accru des relations sociales. Par contre, on constate que ces participants entretiendraient un rapport paradoxal à l'aide et aux services. Ils les considéreraient comme des alternatives potentiellement soutenantes mais les associeraient à une faiblesse qui les mettraient en contradiction avec leur virilité.

Le troisième chapitre, sur le deuil, a abordé l'expression de la rupture, les pertes vécues et le processus de deuil. Les résultats permettent de croire que la rupture est une expérience qui serait peu reconnue et aurait peu de valeur socialement. Un deuil désaffranchi, car on

se dit que ces hommes revivront des expériences amoureuses mais aussi qu'ils vivent leur deuil de manière atypique. Enfin, le modèle conceptuel a permis de voir que les dynamiques seraient variées et que si l'expérience intime pouvait être intuitive, les modes d'adaptation et d'expression plus instrumentaux, ne la laisseraient que peu paraître. À cet égard, l'ensemble des hommes qui aurait eu une expérience plus intuitive semblait en dissonance, bien qu'aucun n'aurait vécu un deuil problématique.

Ensuite, le chapitre sur le genre a abordé la rupture idéale et celle socialement attendue, les différentes contraintes normatives du genre masculin, de même que la complexité des configurations de pratiques. Ces résultats ont été abordés à partir de paradigmes compréhensifs. Le premier – le normatif – a permis de voir comment ces hommes vivaient des écueils, peu importe s'ils se conformaient aux normes en présence (contrainte de la dysfonction) ou s'ils en étaient émancipés (contrainte de l'inadéquation). Respectivement, ces deux positions mèneraient, pour la première, à une rigidité dans le rapport à soi et à une interdiction de demander de l'aide ou, pour la seconde, à un sentiment de n'être pas assez hommes et virils et à la honte. Ensuite, le structurel a permis de voir le rapport qui semblait difficile en regard de la perte, du deuil et de l'expression, ces hommes essayant de maintenir une impression de contrôle sur leur vie, afin d'éviter l'impuissance. Le troisième paradigme - le performatif – propose des clés de compréhension du manque de reconnaissance sociale de la rupture au masculin comme deuil, ces hommes (re)produisant le genre par les gestes posés et les paroles dites, la plupart du temps en exprimant une expérience différente de celle vécue en regard de la vulnérabilité. Par exemple, ces hommes semblaient avoir besoin de peu de soutien puisqu'ils auraient l'air autonome ou encore, peu affectés quand ils s'exprimeraient par la colère et moins la tristesse. Si ces agirs contribueraient à actualiser leur identité de genre, à plus large échelle, ils participeraient potentiellement à la réification ou, à l'inverse, à la subversion du genre masculin.

Enfin, le cinquième chapitre portait sur le sens de l'expérience vécue, notamment sur la rupture comme lieu de rencontres, comme source d'influence sur les participants et selon comment ces derniers l'évaluent rétrospectivement. Les résultats démontrent que la

rupture amoureuse serait une expérience de la vulnérabilité. Ces hommes se disent dénudés devant l'amour et la rupture, ils seraient nus d'amour. En second lieu, la rupture serait une occasion de rencontre transformatrice de l'Être aimé. Ainsi, la relation et la rupture seraient des lieux de rencontres potentielles avec l'Amour mais aussi, de la relation. Conséquemment, cela donnerait accès à une rencontre de l'autre et ainsi de l'altérité, cet autre différent d'eux, cet être aimé. Par effet de miroir, en ayant accès à ce que l'autre aimait d'eux mais aussi à comment ils se voyaient dans ses yeux, ce serait la rencontre de soi à travers l'autre, le verbe « d'être » aimé. Un souci de soi, inscrit dans un effort d'être, mais peut-être aussi la rencontre de l'autre en soi qui ouvrirait sur plus grand que soi. En ces cas, l'Être aimé prendrait sa majuscule en référence à aimer et persister dans l'être, un être à la fois singulier et intime, et à la fois potentiellement infini et universel. Ici, la rupture ne serait plus seulement un lieu de rencontres mais également une occasion potentielle de transformation de soi et du monde.

En somme, trois particularités distinguent les hommes qui vivraient bien la rupture de ceux qui l'éprouveraient difficilement. D'abord, en regard du deuil, ceux qui la vivraient mieux auraient plus de ressources adaptatives, ce seraient les hommes qui auraient une dynamique mixte. Ils réussiraient mieux à gérer l'expérience et présenteraient un équilibre entre se laisser vivre la peine, la colère et la vulnérabilité, tout en fonctionnant et demeurant dans l'action. Ceux qui la vivraient moins bien auraient éprouvé des dissonances entre ce qu'ils vivaient et comment ils pensaient devoir réagir. Ils vivraient une dynamique de deuil peu cohérente, limitant leurs capacités à gérer l'ensemble des dimensions présentes, surtout celles émotionnelles en ce cas-ci. En regard du genre, les hommes qui vivraient mieux la rupture seraient ceux qui ressentiraient moins la nécessité de se conformer aux contraintes de rôle de genre. En lien avec l'inadéquation, ils vivraient moins de tensions et de détresse lorsqu'ils ne réussiraient pas à se comporter en hommes virils. De même, en lien avec la dysfonction, ils vivraient moins d'effets négatifs lorsqu'ils réussiraient à se conformer, puisqu'ils adhèreraient partiellement aux normes désirées. Ces hommes négociaient leur genre selon les situations rencontrées. Cette souplesse dans le genre aurait pour effet qu'ils vivraient moins la rupture comme un affront à l'ego et ressentiraient moins de honte, de difficultés à demander de l'aide et d'impuissance. En regard du sens, les hommes qui auraient mieux vécu la rupture se seraient permis de vivre les périodes de tourments mais auraient ensuite envisagé la rupture non seulement sous l'angle des pertes mais aussi des gains. Ils auraient vu ce que l'expérience leur avait

donné comme bagage amoureux, relationnel et émotionnel. Ils se mettaient en posture d'apprentissage en essayant de saisir ce que la rupture avait à apporter ou ce qu'ils pourraient y trouver de constructif. À l'inverse, ceux qui l'auraient moins bien vécue se seraient repliés sur eux, impuissants devant les pertes, qu'ils auraient fini par « digérer » mais ne seraient pas allés au-delà.

Ces éléments conduisent à proposer différentes suggestions aux hommes en rupture, à leurs proches mais aussi aux professionnels de la relation d'aide, voire de formuler quelques souhaits pour une société meilleure.

### **Réflexion sur l'accompagnement des hommes en rupture amoureuse**

Trois dimensions sont proposées ici, la présence, la reconnaissance et la cohérence. Elles s'appliquent à tous les acteurs concernés, les hommes en rupture comme leur environnement. En ce qui concerne la présence, un premier élément concerne les hommes en rupture. On a ainsi vu que plusieurs des participants tentaient de se tenir à distance d'eux, il serait intéressant pour les hommes de trouver une manière d'être présents à eux, par exemple, en étant attentifs à ce qui les habite, à leurs émotions et pensées. Cette attitude pourrait les renseigner sur les comportements à poser pour mieux vivre leur expérience. Évidemment, ils pourraient alors se sentir plus dénudés devant leur épreuve mais ce sentiment n'est pas en soi néfaste. Cependant, cela implique de trouver une voie pour consentir à l'expérience et ne pas la réfuter. Pour y arriver, les hommes pourraient se placer dans une posture « d'observateur » de leur monde intérieur. Après un certain temps, cela pourrait aider à saisir ce qu'ils ont à apprendre de leur rupture. Pour les proches, cette présence serait aussi décisive, on a vu qu'une des difficultés centrales était de se sentir seuls. En ce sens, il serait suggéré pour les amis, la famille et les collègues de ne pas conseiller à outrance ces hommes mais d'être présents, disponibles, ce qui pourrait être rassurant. Une présence qui impliquerait d'écouter ces hommes à partir de ce qu'ils ont à dire. Pour les aider, il serait intéressant de manifester un intérêt pour ce qu'ils traversent, par exemple, en les questionnant sur ce qu'ils vivent, du plus factuel au plus intime. De plus, cette présence pourrait se prolonger dans le temps, on a vu que la situation pouvait évoluer, certains n'ayant pas besoin d'aide au début mais

d'avantage après quelques semaines. Il ne faudrait pas hésiter à les recontacter, sans attendre qu'ils viennent d'eux-mêmes demander une présence mais aussi à les inciter à consulter des professionnels. À ce moment, il serait facilitant de les y accompagner et non seulement les référer. Pour les intervenants, cette présence serait aussi le premier élément à considérer. Se montrer disponibles, ouverts, accessibles et aller au devant, par exemple, en les appelant au besoin ou en les relançant en cas d'absence à une rencontre. Cette présence serait facilitante aussi pour créer le lien de confiance inhérent à toute demande d'aide.

Ensuite, il serait important de reconnaître l'expérience vécue dans toute sa portée, ce qui vaudrait d'abord pour les hommes eux-mêmes. Après s'être tenus au courant de ce qui les habitait, il serait intéressant pour eux de trouver une manière d'accepter ce qu'ils vivent et se reconnaître comme traversant une expérience légitime et importante. Aussi, plutôt que d'essayer d'évaluer leurs réactions en fonction de ce qui serait socialement attendu, ils pourraient se dire qu'ils vivent une situation normale et au meilleur d'eux-mêmes. Cette reconnaissance se donnerait d'abord par eux-mêmes mais ensuite par les rétroactions de l'environnement. Pour l'entourage, plutôt que de donner des conseils ou de dire « une de perdue et dix de retrouvées », cela pourrait consister à essayer de comprendre ce qui est vécu à partir de la propre subjectivité de ces hommes. Cela impliquerait de décoder les messages qu'ils pourraient livrer derrière une apparence de contrôle et de force par exemple. Aussi, on pourrait leur refléter que l'on peut comprendre ce qu'ils traversent, et que, tout en étant une situation normale dans une vie, la rupture n'en demeurerait pas moins une expérience sensible et parfois souffrante. L'idée alors serait de mesurer le sens que ces hommes donnent à leur rupture, de déceler ce qui est en jeu pour eux. Est-ce leur image et leur ego masculin qui sont menacés ? Est-ce la croyance de ne plus jamais revivre l'amour ? Cette reconnaissance s'appliquerait aux professionnels de la relation d'aide qui pourraient voir ce que ces hommes vivent et proposer des services conséquents, par exemple, les groupes d'hommes pourraient être des lieux idéaux pour briser l'isolement, normaliser la détresse et partager des manières de s'adapter efficaces. Ultimement, le cumul de ces reconnaissances à plus petite échelle aurait le potentiel d'influencer les représentations sociales qui prévalent. À ce moment, une plus grande reconnaissance de l'expérience de la rupture, même chez de jeunes hommes, autoriserait davantage tout un chacun à oser se livrer et s'afficher tel qu'il se vit intimement. Aussi, cette reconnaissance devrait nécessairement s'appliquer à plus large échelle, par exemple

une reconnaissance du politique par l'ajout de financement et de services pour les hommes en difficultés mais aussi la réalisation d'activités de promotion de la santé et de prévention de la détresse sociale chez les hommes. Des recommandations déjà formulées par différents comités d'experts. Par exemple, cela pourrait prendre la forme de lignes d'écoute pour hommes en rupture amoureuse ou en crise ou encore des campagnes de marketing social sur ce thème. D'autres actions pourraient aussi se penser en amont, particulièrement en prévoyant des lieux et moments d'éducation à l'Amour et à la rupture amoureuse, chez les hommes comme les femmes d'ailleurs.

Enfin, une troisième dimension pourrait être celle de la cohérence qui serait un essentiel du deuil, qui se fait naturellement au fil du temps, du moins quand il ne serait pas entravé par des actions qui en limiteraient la progression. Les hommes en rupture pourraient rechercher cette cohérence interne en suivant ce qu'ils sentent, par exemple, se laisser pleurer s'ils en ont envie. Ici, l'entourage et les intervenants seraient aidants pour les aider à trouver cette cohérence, en questionnant leur rapport aux normes de genre et leur volonté de s'y conformer. Aussi, les intervenants pourraient être sensibles à adapter leur modèle clinique en cohérence avec les caractéristiques des hommes qui font une demande d'aide, en étant sensibles à contrer la honte ou, à trouver une manière de vivre mieux l'impuissance. Puis, ils pourraient accorder une attention aux signes de dépression qui peuvent être atypiques, par exemple de l'irritabilité au lieu de la peine. Ces intervenants pourraient être sensibles aux risques suicidaires ou homicidaires et il serait important d'assurer un filet de sécurité. Bref, il importerait d'être sensible aux biais de genre, d'ailleurs des textes de référence sont disponibles et des formations offertes en matière d'intervention auprès des clientèles masculines. L'ensemble de ces acteurs pourrait être aidant pour permettre à ces hommes, après avoir vécu les moments plus durs de la rupture, d'envisager ce qu'ils retirent de constructif pour leur vie, de les aider à voir le sens de l'expérience.

### **Prospectives et projets en regard de la rupture amoureuse chez les hommes**

La majeure partie des études sur les hommes en rupture amoureuse a porté sur les impacts et les stratégies d'adaptation des hommes en rupture mais on en sait toujours peu

sur l'expérience vécue telle que comprise et rapportée par les hommes eux-mêmes. À ce titre, la question du sens de la rupture amoureuse est occultée dans ces recherches, pourtant, elle est au cœur de nouveaux paradigmes de l'engagement amoureux, propres à l'hypermodernité, et centrale dans le processus de deuil. La relation amoureuse ne serait plus seulement organisatrice d'un quotidien, elle serait désormais investie d'une quête existentielle, constituant à la fois une fin recherchée (bonheur) et un moyen pour y parvenir. Ainsi, on constate un enjeu dans la rupture contemporaine de concilier le caractère banal de la rupture amoureuse, devenue une nouvelle norme de l'intime, avec la valeur hautement significative de l'expérience amoureuse, du moins chez les hommes rencontrés pour qui cela était souvent la première relation vécue. En ce sens, l'un des apports de cette thèse serait de pallier à ce manque de connaissance sur la subjectivité de ces hommes et sur le sens investi dans la rupture amoureuse. Ici, la volonté est claire de poursuivre différentes réflexions et recherche sur ces questions. Pour ce faire, une approche phénoménologique est envisagée, puisqu'elle donnerait à voir les expériences abordées à partir du point de vue des acteurs impliqués. Par la suite, les résultats et la diffusion de ce projet et des suivants pourront participer à une plus grande, et plus juste, visibilité des réalités masculines. On pose ici l'hypothèse que cette visibilité accrue permettrait de considérer les réalités masculines à partir d'un biais plus positif, orienté sur leur bien-être, comme celui de leur entourage et de l'environnement plus vaste.

Plus précisément, les résultats permettent de cibler de futurs projets de recherche. Par exemple, on a vu que ces hommes avaient peu le réflexe de demander de l'aide de manière formelle ou de se livrer ouvertement sur ce qu'ils traversent. Par contre, on a vu le réflexe de plusieurs de se tourner vers les ressources en ligne, sur Internet. À cet égard, il serait envisagé de créer une plate-forme Internet qui donnerait accès à des textes pertinents sur l'amour, la rupture amoureuse, le deuil et le genre masculin. On pourrait établir une manière simple et efficace de faire les liens avec les ressources d'aide ou initier un groupe de discussion virtuel. Par ailleurs, les récits synthèse intéressants pour la réalisation d'un guide d'accompagnement à la rupture amoureuse et ce, autant pour les hommes en rupture, les ex partenaires, que pour les proches ou les intervenants sociaux. Dans la foulée, il serait pertinent de travailler avec les ressources qui oeuvrent auprès des hommes en rupture et qui souhaiteraient documenter leurs pratiques individuelle et de groupe, afin de les accompagner dans leur réflexion et de mettre, à plus grande échelle, en commun leurs meilleurs pratiques. Dans le même sens, il serait envisagé de faire des



recherches sur les processus groupaux vécus par les hommes en rupture amoureuse. Aussi, en constatant l'investissement de ces hommes dans des activités sportives comme la musculation en salles d'entraînement, on pourrait penser à des modes de promotion ou de prévention en lien avec la rupture amoureuse à ces endroits et établir des contacts avec ces lieux en vue de recruter des participants à d'autres projets de recherche.

Enfin, les résultats sur l'ensemble du processus donnent à penser qu'il serait pertinent de réaliser des projets de recherche sur les différentes manières de faire une rupture amoureuse. On a vu que le processus menant à une rupture était déterminant, tout comme les enjeux de faire une rupture « intelligente », c'est-à-dire, assumée devant soi et l'autre, planifiée et annoncée clairement mais de manière sensible. En ce sens, cela pose différentes questions porteuses : Est-il possible de faire une rupture qui préserve l'amour ? Est-il possible de mieux s'accompagner ensemble dans la rupture ? Il serait intéressant de réfléchir en quelque sorte à des modèles originaux de rupture. De même, de futurs projets pourraient s'intéresser aux formes originales de l'amour et du couple. Dans la même lignée, il serait intéressant d'aborder la rupture à partir de l'influence positive qu'elle peut avoir, dans une perspective d'apprentissage transformateur. Enfin, une volonté claire serait de s'investir dans la réflexion autour d'une « d'éthique », non pas normative mais de la « sollicitude », des masculinités, de la rupture et... de l'amour. Un amour, état de grâce, qui soulève tant de questions... alors qu'il est peut-être davantage une réponse :

Comment dire le presque rien ? Comment dire le vent, la douceur du printemps ? Comment dire la lumière dans les yeux d'un enfant ? Le furtif et l'infiniment présent ? Tant de questions... Mais justement, n'est-il pas curieux de ne pouvoir s'empêcher de mettre l'amour en questions alors qu'il est notre réponse. [...] Ne nous resterait-il pas, au bout de tout, au bout de nous, qu'à oser aimer puis... baisser les paupières devant tant de lumière ? (de Solemne, 2006 : 9-11).



## **BIBLIOGRAPHIE**

---

- Addis, M. E., et Cohane, G. H. (2005). Social scientific paradigms of masculinity and their implications for research and practice in men's mental health. *Journal of clinical psychology, 61*(6), 633-647.
- Alberoni, F. (1980). *Le choc amoureux*. Paris: Éditions Ramsay.
- Albrecht, S. L. (1980). Reactions and Adjustments to Divorce: Differences in the Experiences of Males and Females. *Family Relations, 29*(1), 59-68.
- Allard, F., Bourret, A., Tremblay, G., Bergeron, M., et I. Roy. (2004). *Rester engagé envers son enfant après la rupture du couple : point de vue de pères vivant en contexte de pauvreté*. Beauport: Direction régionale de santé publique. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux. Capitale nationale.
- Allen, L. (2007). "Sensitive and Real Macho All at the Same Time": Young Heterosexual Men and Romance. *Men and Masculinities, 10*(2), 137-152.
- Amato, P. R. (1994). The impact of divorce on men and women in India and the United States. *Journal of Comparative Family Studies, 25*(2), 207.
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 1269-1287.
- Attali, J., et Bonvicini, S. (2007). *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes*. Paris: Fayard.
- Audet, S. (2009). Faciliter l'ajustement des hommes en rupture amoureuse par le renforcement de leurs stratégies d'adaptation. *Intervention, 131*, 212-221.
- Audet, S., Brousseau, D., Lavallée, M., Tremblay, H., et Saint-Pierre, R. (2006). La rupture amoureuse: vision contemporaine d'un processus de deuil et de réorganisation. *Intervention, 125*, 138-148.
- Audet, S., Brousseau, D., Lavallée, M., Tremblay, H., et Saint-Pierre, R. (2007). La rupture amoureuse: le modèle d'intervention écosystémique développé par AutonHomme. *Intervention, 126*, 116-126.
- Badiou, A., et Truong, N. (2009). *Éloge de l'amour*. Paris: Flammarion.
- Baillargeon, D., et Detellier, É. (2004). La famille québécoise d'hier à aujourd'hui (1900-2000). Dans M.-C. Saint-J., D. Turcotte, S. Drapeau et R. Cloutier (Dir.), *Séparation, monoparentalité et recomposition familiale. Bilan d'une réalité complexe et pistes d'action* (pp. 331-356). Québec: Les Presses de l'Université Laval.
- Baum, N. (2003). The male way of mourning divorce: When, What, and How. *Clinical social work journal, 31*(1), 37-50.
- Baum, N. (2004). On Helping Divorced Men to Mourn Their Losses. *American Journal of Psychotherapy, 58*(2), 174-185.
- Baum, N. (2006). Postdivorce Paternal Disengagement: Failed Mourning and Role Fusion. *Journal of Marital and Family Therapy, 32*(2), 245-254.
- Bauman, Z. (2006). *La Vie liquide*. Arles: Rouergue.
- Beck, U. (1992). *Risk society : towards a new modernity*. London: Sage Publications.
- Beck, U., Bonss, W., et Lau, C. (2003). The theory of reflexive modernisation. Problematic, hypotheses and research programme. *Theory, culture and society, 20*(2), 1-33.
- Becker, H. S. (1963). *Outsiders : studies in the sociology of deviance*. New York: Free Press.
- Becker, H. S. (2004). *Ecrire les sciences sociales*. Paris: Economica.

- Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of clinical and consulting psychology*, 42, 155-162.
- Berman, W. H., et Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: problems and coping strategies. *Journal of marriage and the family*, 43(8), 179-189.
- Blais, M., et Dupuis-Déri, F. (2008). *Le mouvement masculiniste au Québec : l'antiféminisme démasqué*. Montréal: Les Éditions du remue-ménage.
- Bloom, B. L., Asher, S. J., et White, S. W. (1978). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85, 867-894.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge; New York: Cambridge University Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base : parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brannon, R. (1985). Dimensions of the male sex role in America Dans A. G. Sargent (Dir.), *Beyond sex roles* (2 ed., pp. 296-316). New York: West.
- Braver, S. L., et O'Connell, D. (1998). *Divorced dads: shattering the myths*. New York: Jeremy P. Tarcher / Putnam.
- Breines, I., Connell, R. W., et Eide, I. (Dir.). (2000). *Males roles, masculinities and violence: a culture of peace perspective*. Paris: UNESCO.
- Brod, H. (Dir.). (1987). *The making of masculinities. The new men's studies*. Boston: Allen and Unwin.
- Brooks, G. R. (1998). *A new psychotherapy for traditional men*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bruckner, P. (2010). *La mariage d'amour a-t-il échoué ?* Paris: Bernard Grasset.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble : feminism and the subversion of identity*. New York: Routledge.
- Butler, J. (1993). *Bodies that matter : on the discursive limits of "sex"*. New York; London: Routledge.
- Butler, J. (2002). Doubting Love. Dans J. L. Harmon (Dir.), *Take my advice : letters to the next generation from people who know a thing or two*. New York: Simon & Schuster.
- Butler, J. (2005). *Trouble dans le genre, pour un féminisme de la subversion*. Paris: La Découverte.
- Caron, J., et Robitaille, C. (2007). Les taux de suicide des jeunes hommes québécois : facteurs de risques et de protection. *Recherches sociographiques*, 48(3), 97-120.
- Carrigan, T., Connell, R. W., et Lee, J. (1987). Toward a new sociology of masculinity. Dans H. Brod (Dir.), *The making of masculinities. The new men's studies* (pp. 63-100). Boston: Allen & Unwin.
- Castelain-Meunier, C. (2005). *Les métamorphoses du masculin*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Castells, M. (1998). *L'ère de l'information. Vol. 1. La société en réseaux*. Paris: Fayard.
- Catlett, B. S. (1998). *Transcending Boundaries. Constructing Male Gender After Divorce*. The Ohio State University.
- Charles, S. (2007). *L'hypermoderne expliqué aux enfants*. Montréal: Liber.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of american marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848-861.
- Chorodow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley: University of California Press.
- Clare, A. (2004). *Où sont les hommes ? La masculinité en crise*. Montréal: Les éditions de l'homme.
- Clatterbaugh, K. (1997). *Contemporary perspectives on masculinity: men, women, and politics in modern society* (2th ed.). Boulder: Westview Press.

- Clatterbaugh, K. (1998). What is problematic about masculinities? *Men and masculinities*, 1(1), 24-45.
- Cloutier, R. (2004). *Les vulnérabilités masculines: Une approche biopsychosociale*. Montréal: Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.
- Cloutier, R., Tremblay, G., et Antil, T. (2005). Les hommes et leur rapport à la santé: proposition d'un modèle explicatif. Dans G. Tremblay, R. Cloutier, T. Antil, M.-È. Bergeron et R. Lapointe-Goupil (Dir.), *La santé des hommes : portrait de la situation des hommes en matière de santé au Québec* (pp. 155-166). Québec: Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Clulow, C. F. (1990). Divorce as bereavement: similarities and differences. *Family and Conciliation Courts Review*, 28(1), 19-22.
- Cochran, S. R., F.E. (2000). *Men and Depression: Clinical and Empirical Perspectives*. Washington: APA.
- Colburn Jr., K., Lan Lin, P., et Moore, M. C. (1992). Gender and the divorce experience. *Journal of Divorce and Remarriage*, 17(3/4), 87-108.
- Collier, R. (1998). *Masculinities, crime and criminology: Men, heterosexuality and the criminal(ised) other*. London: Sage.
- Collinson, D., et Hearn, J. (2001). Naming men as men: implications for work, organization and management. Dans S. M. Whitehead et F. J. Barret (Dir.), *Masculinities reader* (pp. 144-169). Cambridge: Polity Press.
- Comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux. (2012). *Rapport du comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux*. Québec: Gouvernement du Québec.
- Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes. (2004). *Les hommes: S'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins*. Québec: Santé et services sociaux.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Connell, R. W. (1998). Masculinities and globalization. *Men and masculinities*, 1(1), 3-23.
- Connell, R. W. (2002). *Gender*. Cambridge: Polity Press.
- Connell, R. W. (2003). Masculinities, change, and conflict in global society : Thinking about the future of men's studies. *Journal of men's studies*, 11(3), 249-266.
- Connell, R. W., Hearn, J., et Kimmel, M. S. (2005). Introduction. Dans M. S. Kimmel, J. Hearn et R. W. Connell (Dir.), *Handbook of studies on men and masculinities* (pp. 1-12). Thousand Oaks: Sage.
- Connell, R. W., et Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity. Rethinking the concept. *Gender and Society*, 19(6), 829-859.
- Conseil permanent de la jeunesse. (2006). Page consultée le 25-04-2007: [http://www.cpj.gouv.qc.ca/fr/stat\\_jeunes.html](http://www.cpj.gouv.qc.ca/fr/stat_jeunes.html).
- Coontz, S. (2004). The world historical transformation of marriage. *Journal of marriage and family*, 66, 974-979.
- Courtenay, W. H. (2000). Engendering health : A social constructionist examination of men's health beliefs and behaviors. *Psychology of men and masculinity*, 1(1), 4-15.
- Cusson, M., et Marleau, J. (2006). Les homicides familiaux : approche comparative et prévention. *Revue internationale de criminologie et de police technique et scientifique*, 14, 265-276.
- Cyr-Villeneuve, C., et Cyr, F. (2009). En quoi et pourquoi les hommes et les femmes sont-ils affectés différemment par la séparation conjugale ? *Psychologie française*, 54,

241-258.

- Cyrulnik, B. (2002). *Un merveilleux malheur*. Paris: Odile Jacob.
- d'Ormesson, J. (1998). *Presque rien sur presque tout*. Paris: Gallimard.
- Dagenais, D. (2000). *La fin de la famille moderne. Significations des transformations contemporaines de la famille*. Sainte-Foy: Les Presses de l'Université Laval.
- Dall'aglio, Y. (2012). *JT'M. L'amour est-il has been?* Paris: Flammarion.
- de Singly, F. (1996). *Le soi, le couple et la famille*. Paris: Nathan.
- de Singly, F. (2000). *Libre ensemble. L'individualisme dans la vie commune*. Paris: Nathan.
- de Solemne, M. (2006). *Aimer désespérément. Dialogues avec André Comte-Sponville, Étienne Klein et Jean-Yves Leloup*. Paris: Albin Michel.
- Deslauriers, J.-M. (2002). La paternité à la suite d'une séparation. *Intervention*, 116, 145-157.
- Deslauriers, J.-P., et Deslauriers, J.-M. (2010). La recherche sociale auprès des hommes: enjeux et défis Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest Dufault, D. Blanchette et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir* (pp. 153-177). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Desmarais, D., Beauregard, F., Guérette, D., Hrimech, M., Lebel, Y., Martineau, P., et al. (Dir.). (2000). *Détresse psychologique et insertion sociale des jeunes adultes*. Québec: Les Publications du Québec.
- Dictionnaire de la psychologie. (1997). Munich: La pochothèque.
- Doka, K. J. (Dir.). (1989). *Disenfranchised Grief. Recognizing Hidden Sorrow*. New York: Lexington Books.
- Doka, K. J., et Martin, T. L. (2001). Take It Like a Man: Masculine Response to Loss. Dans D. A. Lund (Dir.), *Men Coping with Grief* (pp. 37-48). New York: Baywood Publishing Company.
- Dorais, M. (1988). *L'homme désemparé. Les crises masculines, les comprendre pour s'en déprendre*. Montréal: VLB éditeur.
- Dulac, G. (1994). *Penser le masculin : essai sur la trajectoire des militants de la condition masculine et paternelle*. Québec: Institut québécois de recherche sur la culture.
- Dulac, G. (1996). Les moments du processus de déliaison père-enfant chez les hommes en rupture d'union. Dans Conseil québécois de recherche sur la famille (Dir.), *Comprendre la famille. Actes du troisième symposium de recherche sur la famille* (pp. 45-63). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Dulac, G. (1998). Que nous disent les pères divorcés à propos des transitions familiales ? Dans R. B. Dandurand, P. Lefebvre et J.-P. Lamoureux (Dir.), *Quelle politique familiale à l'aube de l'an 2000 ? Actes du colloque international du 65ième congrès de l'ACFAS de mai 1997 tenu à l'UQTR*. Paris: Éditions l'Harmattan.
- Dulac, G. (2000). Les récits de vie des hommes sont-ils crédibles? Dans D. Welzer-Lang (Dir.), *Nouvelles approches des hommes et du masculin* (pp. 79-88). Toulouse: Presses Universitaire du Mirail.
- Dulac, G. (2001). *Aider les hommes... aussi*. Montréal: VLB éditeur.
- Dulac, G. (2003). Masculinité et intimité. *Sociologie et sociétés*, 35(2), 9-34.
- Dumont, F. (1968). *Le lieu de l'homme*. Montréal: Hurtubise.
- Ehrenberg, A. (1995). *L'individu incertain*. Paris: Calmann-Lévy, 1995; Hachette Littératures, 1999.
- Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi*. Paris: Odile Jacob.
- Eisler, R. M. (1995). The relationship between masculine gender role stress and men's health risk : The validation of a construct. Dans R. F. Levant et W. S. Pollack (Dir.), *A new psychology of men* (pp. 207-225). New York: Basics Books.
- Evans III, W. R. (2000). *Men's Experience of Divorce: A Qualitative Study*. Cincinnati: The

- Union Institute Graduate School.
- Evans, L. E. (2002). *A Heuristic Study of the Emotional Consequences Men Experience as a Result of Divorce*. The Union Institute Graduate College.
- Falmagne, R. J. (2000). Positionality and thought: On the gendered foundations of thought, culture, and development. Dans P. H. Miller et E. Kofsky Scholnick (Dir.), *Toward a feminist developmental psychology* (pp. 191-213). New York: Routledge.
- Felluga, D. (2003). Module on Butler: On gender and sex. *Introductory guide to critical theory*. <http://www.purdue.edu/guidetotheory/genderandsex/modules/butler.html>, Page consultée le 24-05-2006.
- Ferry, L. (2010). *La révolution de l'amour. Pour une spiritualité laïque*. Paris: Éditions Plon.
- Flood, M. (2008). *The men's bibliography: A comprehensive bibliography of writing on men, masculinities, gender, and sexualities* (19e ed.): Page consultée le 05-06-2009 de <http://mensbiblio.xyonline.net/>.
- Gauchet, M. (1985). *Le Désenchantement du monde. Une histoire politique de la religion*. Paris: Gallimard.
- Gelly, V. (2010). Inventer sa vie de couple. *Psychologies magazine*, novembre 2010, 86-109.
- Genest Dufault, S. (2008). *Études sur les hommes et les masculinités : perspectives théoriques, service social et rupture amoureuse*. Québec : Université Laval, École de service social, Collection « Essais et synthèse »: Centre d'appui au développement des pratiques et de la recherche en service social.
- Genest Dufault, S., et Dulac, G. (2010). État des connaissances sur les hommes et les masculinités au Québec. Présentation d'un inventaire des écrits scientifiques et de réflexion. Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest Dufault, D. Blanchette et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir* (pp. 45-60). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Genest Dufault, S., et Tremblay, G. (2010). Cinq paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités : proposition d'une classification originale. Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest Dufault, D. Blanchette et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir* (pp. 61-90). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Gerstel, N., Riessman, C. K., et Rosenfield, S. (1985). Explaining the Symptomatology of Separated and Divorced Women and Men: The Role of Material Conditions and Social Networks. *Social Forces*, 64(1), 84-101.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity : self and society in the late modern age*. Stanford, Calif.: Stanford university press.
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy. Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Stanford: Stanford University Press.
- Giddens, A. (1997). *The constitution of society*. Cambridge: Polity Press.
- Gilmartin, S. K. (2007). Crafting Heterosexual Masculine Identities on Campus. College Men Talk about Romantic Love. *Men and Masculinities*, 9(4), 530-539.
- Goffman, E. (1959). *The representation of self in everyday life*. Garden City, NY: Doubleday.
- Goode, W. J. (1956). *After divorce*. New York: Free Press.
- Gorwood, P. (2004). *Mesurer les événements de vie en psychiatrie*. Paris: Masson.
- Gouvernement du Québec. (2006). *L'implantation de réseaux de sentinelles en prévention du suicide. Cadre de référence*. Québec: Ministère de la santé et des services

- sociaux.
- Gove, W. R. (1972). The relationship between sex-roles, marital status, and mental illness. *Social Forces*, 51, 34-44.
- Gregoire, J. (2000). *Men and grief: A comparison of the level of denial, anger, guilt, and despairs in sons of various birth order positions who have lost their fathers through death*. Duquesne University.
- Gross, N., et Simmons, S. (2002). Intimacy as a double-edged phenomenon? An empirical test of Giddens. *Social Forces*, 81(2), 531-555.
- Gutterman, D. S. (1994). Postmodernism and the interrogation of masculinity. Dans H. Brod et M. Kaufman (Dir.), *Theorizing masculinities* (pp. 219-238). Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Guttman, J. (1989). The divorced father: a review of the issues and the research. *Journal of comparative family studies*, 20, 247-261.
- Haddad, T. (Dir.). (1993). *Men and masculinities. A critical anthology*. Toronto: Canadian Scholars' Press Inc.
- Hall, D. R. (1996). Marriage as a pure relationship : Exploring the link between premarital cohabitation and divorce in Canada. *Journal of Comparative Family Studies*, 27(1).
- Hamilton, R. P. (2006). Love as a contested concept. *Journal for the theory of social behavior*, 36(3), 239-254.
- Hearn, J., et al. (2002). Critical studies on men in ten european countries. The state of academic research. *Men and masculinities*, 4(4), 380-408.
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways : Changing patterns in close personal relationship across time. *Family relations*, 52, 318-331.
- Hetherington, E. M., Cox, M., et Cox, R. (1976). Divorced fathers. *The family coordinator*, 25, 417-428.
- Holmes, T. H., et Rahe, R. H. (1967). Social readjustment ratings scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Houle, J. (2005). *La demande d'aide, le soutien social et le rôle masculin chez les hommes qui ont fait une tentative de suicide*. Thèse de doctorat. Montréal: Département de psychologie, Université du Québec à Montréal.
- Illouz, E. (2012). *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*. Paris: Éditions du Seuil.
- Jordan, P. (1988). The effects of marital separation on men. *Journal of divorce*, 12(1), 57-82.
- Jordan, P. (1996). *Ten Years on: The effects of separation and divorce on men*. Fifth Australian Family Research Conference. *Family Research: Pathways to Policy*. Brisbane 27-29 November 1996. Melbourne: The Publication Unit, Chief Justice's Office, Family Court of Australia.
- Kahn, J. S. (2009). *An introduction to masculinities*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Kalmijn, M. (2005). The Effects of Divorce on Men's Employment and Social Security Histories. *European Journal of Population*, 21, 347-366.
- Kalmijn, M., et Poortman, A.-R. (2006). His or her divorce? The gendered nature of divorce and its determinants. *European Sociological Review*, 22(2), 201-214.
- Kaufmann, J.-C. (2004). *L'invention de soi*. Paris: Hachette Littératures.
- Keefler, J., et Rondeau, G. (2002). Men and Shame. *Intervention*, 116, 26-36.
- Kilmartin, C. T. (2007). *The masculine self* (3 ed.). New York: Sloan Publishing.
- Kimmel, M. S. (1987a). The contemporary "crisis" of masculinity in historical perspective. Dans H. Brod (Dir.), *The making of masculinities*. Boston, MA: Allen and Unwin.
- Kimmel, M. S. (2004). Masculinities. Dans M. S. Kimmel et A. Aronson (Dir.), *Men and masculinities: a social, cultural, and historical encyclopedia* (pp. 503-507). Santa Barbara: ABC-CLIO.



- Kimmel, M. S. (Dir.). (1987b). *Changing men. New directions in research on men and masculinity*. Newbury Park: Sage Publications.
- Kimmel, M. S., et Messner, M. A. (Dir.). (2001). *Men's lives* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Korobov, N. (2009). 'He's got no game': young men's stories about failed romantic and sexual experiences. *Journal of Gender Studies*, 18(2), 99-114.
- Korobov, N., et Thorne, A. (2006). Intimacy and distancing: Young men's conversations about romantic relationships. *Journal of Adolescent Research*, 21(1), 27-55.
- Kressel, K. (1980). Patterns of Coping in Divorce and Some Implications for Clinical Practice. *Family Relations*, 29, 234-240.
- Kübler-Ross, E. (1975). *Les derniers instants de la vie*. Genève: Labor et Fides.
- Kuhn, T. S. (1970). *The structure of scientific revolutions* (2 ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- LaGrand, L. E. (1989). Youth and the Disenfranchised Breakup. Dans K. J. Doka (Dir.), *Disenfranchised Grief. Recognizing Hidden Sorrow*. New York: Lexington Books.
- Lalande, V. M. (1991). *Adult self development during divorce: A qualitative study*. The University of Calgary, Calgary.
- Langelier, N. (2010). *Réussir son hypermodernité et sauver le reste de sa vie en 25 étapes faciles*. Montréal: Boréal.
- Laqueur, T. W. (1992). *La fabrique du sexe : essai sur le corps et le genre en Occident*. Paris: Gallimard.
- Lazarus, R. S., et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lemieux, D. (2003). La formation du couple racontée en duo. *Sociologie et sociétés*, 35(2), 59-77.
- Levant, R. F. (1996). The new psychology of men. *Professional psychology : Research and practice*, 27(3), 259-265.
- Lévesque, N. (2005). *Le deuil impossible nécessaire. Essai sur la perte, la trace et la culture*. Québec: Éditions Nota bene.
- Lévinas, E. (2004). *Autrement qu'être ou Au-delà de l'essence*. Paris: Le livre de poche.
- Lindsay, J., Rondeau, G., et Desgagnés, J.-Y. (2010). Bilan et perspectives du mouvement social des hommes au Québec entre 1975 et 2010. Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest Dufault, D. Blanchette et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir* (pp. 13-44). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Lipovetsky, G. (1983). *L'ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain*. Paris: Gallimard.
- Lipovetsky, G. (2006). *La bonheur paradoxal*. Paris: Gallimard.
- Lipovetsky, G., et Charles, S. (2004). *Les temps hypermodernes*. Paris: Grasset.
- Lund, D. A. (Dir.). (2001). *Men Coping with Grief*. New York: Baywood Publishing Company.
- Lynch, J., et Kilmartin, C. (1999). *The pain behind the mask : overcoming masculine depression*. New York: Haworth Press.
- Lytard, J.-F. (1979). *La Condition postmoderne - Rapport sur le savoir*. Paris: Éditions de Minuit.
- Macdonald, J. (2005). *Environments for Health*. Earthscan: London and Sterling (VA).
- MacInnes, J. (1998). *The end of masculinity*. Buckingham: Open University Press.
- Martin, P. Y. (1998). Why can't a man be more like a woman? Reflecons on Connell's

- masculinities. *Gender and Society*, 12(4), 472-474.
- Martin, T. L. (1989). *Disenfranchised: Divorce and Grief*. Dans K. J. Doka (Dir.), *Disenfranchised Grief. Recognizing Hidden Sorrow*. New York: Lexington Books.
- Martin, T. L., et Doka, K. J. (2000). *Men don't cry... Women do. Transcending gender stereotypes of grief*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Martin, T. L., et Wang, W. C. (2006). A Pilot study of the Development of a Tool to Measure Instrumental and Intuitive style of Grieving. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 53(4), 263 - 276.
- Martucelli, D. (1999). *Sociologies de la modernité*. Paris: Gallimard.
- Maurino, J. P. (2002). *The experience of grief for eight men who have lost their partners*. Walden University.
- Mayer, R., et Deslauriers, J.-P. (2000). Quelques éléments d'analyse qualitative. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques et D. Turcotte (Dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 159-190). Québec: Gaëtan Morin.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Merrien, C. (2010). *L'amour*. Paris: Éditions Eyrolles.
- Messner, M. A. (1997). *Politics of masculinities : Men in movements*. Thousand Oaks: Sage.
- Mezirow, J. (2001). *Penser son expérience : Développer l'autoformation*. Paris: Chroniques Sociales.
- Midal, F. (2010). *Pourquoi la poésie?* Paris: Pocket.
- Miles, M. B., et Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2ème ed.). Paris: De Boeck.
- Monbourquette, J. (1994). *Grandir : aimer, perdre et grandir*. Québec: Novalis.
- Montbourquette, J. (1994). *Groupe d'entraide pour personnes séparées/divorcées. Comment l'organiser et le diriger*. Outremont: Novalis.
- Murray, D. (2001). *The relationship of patriarchal culture, heterosexual intimate relationships, divorce, and identity: A qualitative study*. Saybrook Graduate School.
- Nielsen, L. (1999). Demeaning, demoralizing, and disenfranchised divorced dads. A review of the literature. *Journal of Divorce and Remarriage*, 31(3/4), 139-177.
- O'Brien, J. M. (1996). *Men in Grief: Death of a Partner*. Michigan State University.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 Years of Research on Men's Gender Role Conflict Using the Gender Role Conflict Scale: New Research Paradigms and Clinical Implications. *The counseling psychologist*, 36, 356-445.
- O'Neil, J. M., Good, G. E., et Holmes, S. (1995). Fifteen years of theory and research on men's gender role conflict : new paradigms for empirical research. Dans R. F. Levant et W. S. Pollack (Dir.), *A new psychology of men* (pp. 165-206). New York: Basic Books.
- O'Neil, J. M., Helms, B., Gable, R., David, L., et Wrightman, L. (1986). Gender Role Conflict Scale : College men's fear of femininity. *Sex Roles*, 14, 335-350.
- Ouellet, F., et Saint-Jacques, M.-C. (2000). Les techniques d'échantillonnage. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques et D. Turcotte (Dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 71-90). Québec: Gaëtan Morin.
- Paillé, P., et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin.
- Parsons, T., et Bales, R. F. (1956). *Family socialization and interaction process*. London and Routledge & Kegan Paul.
- Perrault, C. (1990). Et si on parlait des hommes? *Santé mentale au Québec*, XV(1), 134-144.
- Petersen, A. (1998). *Unmasking the masculine. "Men" and "identity" in a sceptical age*. London: Sage.

- Petersen, A. (2003). Research on men and masculinities. Some implications of recent theory for future work. *Men and masculinities*, 6(1), 54-69.
- Phaneuf, Y. (2009). *Devenir un homme « vrai »... plutôt qu'un « vrai » homme*. Montréal: Les éditions du Cram.
- Pires, A. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative: essai théorique et méthodologique. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. Pires (Dir.), *La recherche qualitative: Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113-172). Montréal: Gaëtan Morin éditeur.
- Pleck, J. H. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge: MIT Press.
- Pleck, J. H. (1987). The theory of male sex-role identity: its rise and fall, 1936 to the present. Dans H. Brod (Dir.), *The making of masculinities. The new men's studies* (pp. 21-38). Boston: Allen and Unwin.
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: an update. Dans R. F. Levant et W. S. Pollack (Dir.), *A new psychology of men* (pp. 11-32). New York: Basic Books.
- Plourde, S. (2003). *Avoir-l'autre-dans-sa-peau. Lecture d'Emmanuel Lévinas*. Québec: Les Presses de l'Université Laval.
- Pollack, W. S. (2001). *De vrais gars. Sauvons nos fils des mythes de la masculinité*. Varennes: AdA.
- Poupart, J. (1997). L'entretien de type qualitatif: considérations épistémologiques, théoriques et méthodologiques. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. Pires (Dir.), *La recherche qualitative: Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 173-210). Montréal: Gaëtan Morin éditeur.
- Quéniard, A. (2004). Présence et affection : l'expérience de la paternité chez les jeunes. *Nouvelles pratiques sociales*, 16(1), 59-76.
- Quéniard, A. (2002). Les diverses expériences de désengagement paternel suite à une séparation conjugale. Dans M.-C. Saint-Jacques et R. Cloutier (Dir.), *Actes du colloque de recherche. Séparation conjugale: pourquoi les gains, pour qui les pertes ?* (pp. 27-42): Colloque tenu dans le cadre du 70e Congrès de l'ACFAS le 14 mai 2002 à l'Université Laval. Centre de recherche sur l'adaptation des jeunes et des familles à risque.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, Ill.: Research Press.
- Regan, P. C., Durvasula, R., Howell, L., Ureño, O., et Rea, M. (2004). Gender, ethnicity, and the developmental timing of first sexual and romantic experiences. *Social behavior and personality*, 32(7), 667-676.
- Rocher, G. (1992). *Introduction à la sociologie générale*. Paris: Seuil.
- Rotermann, M. (2007). Rupture conjugale et dépression subséquente. *Statistique Canada, no 82-003 au catalogue. Rapports sur la santé*, 18(2), 35-46.
- Savaya, R., et Cohen, O. (2003). Perceptions of the societal image of Muslim Arab divorced men and women in Israel. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(2), 193-202.
- Scott, J., et Marshall, G. (Dir.). (2005). *Oxford dictionary of sociology* (3 ed.). Oxford, New York: Oxford University Press.
- Searle, J. R. (1969). *Speech Acts: An Essay in the Philosophy of Language*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Seidler, V. J. (2006). *Young men and masculinities. Global cultures and intimates lives*.

- London: Zed books.
- Shapiro, A., et Lambert, J. D. (1999). Longitudinal Effects of Divorce on the Quality of the Father-Child Relationship and on Fathers' Psychological Well-Being. *Journal of marriage and the family*, 61(2), 397-408.
- Silverman, P. R. (1986). *Widow to widow*. New York: Springer.
- Skinner, L. (2002). *Men and grieving: Psychological transition examined through ritual*. The Chicago School of Professional Psychology.
- Smith III, W. C. (2001). *Spousal grief in working men. A qualitative study*. Medical College of Ohio.
- Spinoza, B. d. (1994). *L'éthique*. Paris: Folio.
- Starek, J. E. (2000). *Men, masculinity and bereavement: A qualitative investigation*. Fort Collins: Colorado State University.
- Statistique Canada. (2013). Familles comptant un couple selon la présence d'enfants dans les ménages privés, répartition en % (2011), enfants (tous les âges), pour le Canada, les provinces et les territoires, et les divisions de recensement. Dernier accès le 28 juin 2013, de <http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/dp-pd/hltfst/fam/Pages/highlight.cfm?TabID=1&Lang=F&Asc=1&OrderBy=1&View=2&tableID=301&queryID=5&Children=1&PRCode=24>
- Staudacher, C. (1991). *Men and grief*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93, 119-135.
- Stewart, J. R., Schwebel, A. I., et Fine, M. A. (1986). The impact of custodial arrangement on the adjustment of recently divorced fathers. *Journal of Divorce*, 9(3), 55-65.
- Stone, G. (2001). Father Postdivorce Well-Being. An Exploratory Model. *Journal of Genetic Psychology*, 162(4), 460-477.
- Stone, G. (2002). Nonresidential father postdivorce well-being : the role of social supports. *Journal of divorce and remarriage*, 36(3/4), 139-150.
- Stroebe, M., Stroebe, W., et Schut, H. (2001). Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of General Psychology*, 5(1), 62-83.
- Swain, S. (1989). Convert Intimacy ; Closeness in Men's Friendship. Dans B. J. Risman et P. Schwartz (Dir.), *Gender in Intimate Relationship : A Microstructural Approach* (pp. 71-86). Belmont: Wadsworth.
- Swain, S. (1992). Men's Friendships with Women: Variations Associated with Intimate Relations. Dans P. Nardi (Dir.), *Men's Friendships* (pp. 153-172). Thousand Oaks: Sage.
- Swanson, L. B. (2004). *Phenomenology of divorce for young men*. The University of Utah.
- Tashiro, T., Frazier, P., et Berman, M. (2006). Stress-related growth following divorce and relationship dissolution. Dans M. Fine et J. Harvey (Dir.), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Taylor, C. (1992). *Grandeur et misère de la modernité*. Montréal: Bellarmin.
- Taylor, C. (1998). *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*. Montréal: Boréal.
- Tremblay, G. (2004). La santé mentale et les hommes : état de situation et pistes d'intervention. *Intervention*, 121, 6-16.
- Tremblay, G., Cloutier, R., Antil, T., Bergeron, M.-È., et Lapointe-Goupil, R. (2005). *La santé des hommes : portrait de la situation des hommes en matière de santé au Québec*. Québec: Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Tremblay, G., Cloutier, R., Antil, T., Bergeron, M.-È., et Lapointe-Goupil, R. (2006). *La santé des hommes : portrait de la situation des hommes en matière de santé au Québec*. Québec: Ministère de la Santé et des Services sociaux.

- Tremblay, G., et Déry, F. (2010). La santé des hommes au Québec. Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest Dufault, D. Blanchette et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir* (pp. 305-330). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Tremblay, G., et L'heureux, P. (2010). La genèse de la construction de l'identité masculine. Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest Dufault, D. Blanchette et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir* (pp. 91-124). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Tremblay, G., et L'heureux, P. (2002). L'intervention psychosociale auprès des hommes : un modèle émergeant d'intervention clinique. *Intervention*, 116, 13-25.
- Tremblay, G., Morin, M.-A., Desbiens, V., et Bouchard, P. (2007). *Conflits de rôle de genre et dépression chez les hommes*. Québec: Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes.
- Tschann, J. M., Johnston, J. R., et Wallerstein, J. S. (1989). Resources, Stressors, and Attachment as Predictors of Adult Adjustment after Divorce: A longitudinal Study. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 1033-1046.
- Turcotte, D. (2000). Le processus de la recherche sociale. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques et D. Turcotte (Dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 39-70). Québec: Gaëtan Morin.
- Turcotte, D. (2002a). Qu'est-ce qui caractérise les hommes qui choisissent de s'engager dans une profession d'aide? Dans G. Rondeau et S. Hernandez (Dir.), *Entre les services et les hommes : un pont à bâtir. Actes du colloque de l'équipe Hommes, violence et changement. Collections Réflexions, no 15* (pp. 21-28). Montréal: Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes.
- Turcotte, D., Dulac, G., Lindsay, J., Rondeau, G., et Dufour, S. (2002). La demande d'aide des hommes en difficulté : trois profils de trajectoires. *Intervention*, 116, 37-51.
- Turcotte, P. (2002b). Le rapport à la conjointe et la décision des hommes à entreprendre une démarche d'aide pour violence conjugale. *Intervention*, 116, 62-71.
- Tzeng, O. C. S. (1992). Introduction. Dans O. C. S. Tzeng (Dir.), *Theories of love development, maintenance, and dissolution: octogonal cycle and differential perspectives* (pp. 3-22). New York: Praeger.
- Tzeng, O. C. S., et Gomez, M. (1992a). Roles of attraction and love. Dans O. C. S. Tzeng (Dir.), *Theories of love development, maintenance, and dissolution: octogonal cycle and differential perspectives* (pp. 61-64). New York: Praeger.
- Tzeng, O. C. S., et Gomez, M. (1992b). Structural components paradigm of love. Dans O. C. S. Tzeng (Dir.), *Theories of love development, maintenance, and dissolution: octogonal cycle and differential perspectives* (pp. 161-184). New York: Praeger.
- Umberson, D., et Williams, C. L. (1993). Divorced fathers. Parental role strain and psychological distress. *Journal of family issues*, 14(3), 378-400.
- Wallerstein, J. S., et Blakeslee, S. (1989). *Second chances: Men, women and children a decade after divorce; Who wins, who loses - and why* New York: Ticknor & Fields.
- Wallerstein, J. S., et Kelly, J. B. (1980). *Surviving the breakup. How children and parents cope with divorce*. New York: Basics Books.
- Welzer-Lang, D. (2004). *Les hommes aussi changent*. Paris: Payot.
- Welzer-Lang, D., Dutey, P., et Dorais, M. (Dir.). (1994). *La peur de l'autre en soi. Du sexisme à l'homophobie*. Montréal: VLB.

- Wetherell, M., et Edley, N. (1999). Negotiating hegemonic masculinity: Imaginary positions and psycho-discursive practices. *Feminism and psychology*, 9(3), 335-356.
- White, S. W., et Bloom, B. L. (1981). Factors related to the adjustment of divorcing men. *Family relations*, 30, 349-360.
- Whitehead, S. M. (1998). Hegemonic masculinity revisited. *Gender, Work, and Organization*, 6(1), 58-62.
- Whitehead, S. M. (2002). *Men and masculinities*. Cambridge: Polity Press.
- Whitehead, S. M., et Barret, F. J. (2001). The sociology of masculinity. Dans S. M. Whitehead et F. J. Barret (Dir.), *Masculinities reader* (pp. 1-26). Cambridge: Polity Press.
- Wikipédia. (2006). Judith Butler. *Wikipédia, l'encyclopédie libre*: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Judith\\_Butler](http://fr.wikipedia.org/wiki/Judith_Butler), Page consultée le 24-05-2006.
- Wright, L. (2005). Introduction to "queer" masculinities. *Men and masculinities*, 7(3), 243-247.
- Yegeedis, B. L., et Weinbach, E. W. (1996). *Research Methods for Social Workers*. Boston: Allyn and Bacon.
- Zeiss, A. M., Zeiss, R. A., et Johnson, S. M. (1980). Sex differences in initiation of and adjustment to divorce. *Journal of divorce*, 4(2), 21-33.
- Zimmerman, J. L., et Dickerson, V. C. (1995). Les narrations en psychothérapies et le travail de Michael White. Dans M. Elkaïm (Dir.), *Panorama des thérapies familiales* (pp. 533-554). Paris: Éditions du Seuil.

## ANNEXE 1. AFFICHE DE RECRUTEMENT DU PROJET DE RECHERCHE

Projet de recherche qui a pour but de mieux comprendre comment les jeunes hommes adultes vivent la rupture amoureuse.



### LA RUPTURE AMOUREUSE CHEZ LES JEUNES HOMMES: masculinités et deuil

#### RECHERCHÉ:



- ✓ Homme
- ✓ Entre 18 et 29 ans
- ✓ A vécu une relation amoureuse qui a duré au moins 6 mois
- ✓ Vit ou a vécu une rupture amoureuse décidée par l'autre partenaire il y a 3 mois et plus

*Votre participation au projet implique une entrevue d'environ 1h 30 portant sur votre rupture amoureuse.*

*Participez de manière **confidentielle** à ce projet de recherche qui est une occasion de réfléchir sur la rupture amoureuse vécue en tant qu'homme. Les informations obtenues aideront d'autres hommes à mieux vivre cette situation.*

*\* Un montant de 20 \$ vous sera remis comme compensation financière pour votre participation.*

Pour toute question concernant ce projet, contactez :

M. Sacha Genest Dufault,  
Bur. : (418) 656-2131, poste 6515 (boîte vocale)  
Cell. : (418) 454-0470  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)

École de service social  
Pavillon Charles-De Koninck  
Université Laval  
Québec, Qc. G1K 7P4  
Local DKN - 0449 B

Ce projet a été approuvé le 2007 par le comité d'éthique et de la recherche de l'Université Laval, no d'approbation :

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470

**Recherche: rupture amoureuse**  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)  
Université Laval, (418) 656-2131, poste 6515  
cell.: (418) 454-0470





## **ANNEXE 2. INFORMATIONS TRANSMISES LORS DES CONTACTS INITIAUX**

La rupture amoureuse chez les jeunes hommes : Masculinités et deuil.

Projet de recherche qui a pour but de mieux comprendre comment les jeunes hommes adultes vivent la rupture amoureuse.

Recherché :

Homme

Entre 18 et 29 ans

A vécu une relation amoureuse qui a duré au moins 6 mois

Vit ou a vécu une rupture amoureuse décidée par l'autre partenaire il y a 3 mois et plus

Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de doctorat en service social de Sacha Genest Dufault et est faite sous la direction du professeur Gilles Tremblay de l'Université Laval.

Votre participation au projet implique une entrevue d'environ 1h 30 portant sur votre rupture amoureuse.

Participez de manière confidentielle à ce projet de recherche qui est une occasion de réfléchir sur la rupture amoureuse vécue en tant qu'homme. Les informations obtenues aideront d'autres hommes à mieux vivre cette situation.

Un montant de 20 \$ sera remis comme compensation financière pour votre participation.

L'entrevue comprend les dimensions suivantes :

- Éléments d'information factuelle sur les participants
- Contexte de la rupture amoureuse
- Expérience et adaptation à la rupture
- Facteurs d'influence de la rupture et liens avec les services d'aide
- Le deuil lors d'une rupture
- Liens entre la rupture et le fait d'être un homme

Pour toute question concernant ce projet, contactez :

**Sacha Genest Dufault,**

Bur. : (418) 656-2131, poste 6515

Cell. : (418) 454-0470

[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)

École de service social

Pavillon Charles-De Koninck

Université Laval, Québec, Qc. G1K 7P4

Local DKN - 0449 B

Ce projet a été approuvé le \_\_\_\_\_ 2007 par le comité d'éthique et de la recherche de l'Université Laval, no d'approbation : \_\_\_\_\_.



### **ANNEXE 3. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – ENTREVUE INDIVIDUELLE**

**Titre :** « La rupture amoureuse chez les jeunes hommes. Masculinités et deuil »

Je, \_\_\_\_\_ soussigné \_\_\_\_\_, consens librement à participer à une étude sur la rupture amoureuse chez les jeunes hommes.

Projet financé par le Fond Québécois de la Recherche sur la Société et la Culture. Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de doctorat de Sacha Genest Dufault et est faite sous la direction du professeur Gilles Tremblay de l'Université Laval.

Voici quelques aspects importants de la recherche :

- 1) La recherche a pour but d'étudier comment les jeunes hommes vivent la rupture amoureuse. Les informations recueillies permettront d'aider d'autres hommes à vivre cette situation et à améliorer les services sociaux qui leur sont offerts.
- 2) L'étude prend la forme d'une entrevue d'environ 1h30 et portera sur différents aspects de la rupture amoureuse vécue par les hommes. Afin de vous dédommager pour le temps accordé, nous vous remettrons un montant de 20 \$.
- 3) L'entrevue comprend les dimensions suivantes :
  - Éléments d'information factuelle sur les participants
  - Contexte de la rupture amoureuse
  - Expérience de la rupture
  - Adaptation à la rupture
  - Facteurs d'influence de la rupture
  - Liens avec les services d'aide
  - Le deuil lors d'une rupture
  - Liens entre la rupture et le fait d'être un homme
- 4) Je comprends que je suis libre de me retirer de cette recherche en tout temps, sans avoir à fournir de raison et sans subir de préjudice quelconque.
- 5) La participation à cette recherche fournira une occasion de réfléchir, de façon personnalisée et confidentielle, sur la rupture amoureuse vécue en tant qu'homme.
- 6) Les risques de participation à cette recherche sont ceux de revivre certains sentiments associés à la rupture amoureuse. Des ressources d'aide psychologique pourront vous être communiquées.
- 7) En ce qui concerne l'anonymat des participants et le caractère confidentiel des renseignements fournis, les mesures suivantes sont prévues :
  - l'entrevue fera l'objet d'un enregistrement sonore. Les enregistrements seront conservés sous clé pendant deux ans et détruits ensuite ;
  - les noms des participants ne paraîtront sur aucun document ;
  - un code sera utilisé dans la recherche. Seule la personne qui fait l'entrevue connaîtra le nom des personnes interviewées ;
  - lors des analyses, seul un code apparaîtra sur les divers documents ;
  - en aucun cas, les propos individuels des participants ne seront communiqués à qui que ce soit.

No d'approbation du CERUL et date : \_\_\_\_\_ \*Initiales du répondant : \_\_\_\_\_ page 1 de 2

- 8) Une thèse de doctorat faisant état des résultats de la recherche sera réalisée et

- présentée dans des organismes qui offrent des services psychosociaux.
- 9) La recherche fera l'objet de publications dans des revues scientifiques, sans qu'aucun des participants ne puisse être identifié.
  - 10) Un court résumé parviendra aux participants qui en manifesteront le désir.

Toute question concernant le projet pourra être adressée au chercheur Sacha Genest Dufault ou à son directeur :

**Sacha Genest Dufault, t.s.**

École de service social  
Pavillon Charles-De Koninck  
Université Laval  
Québec, Qc. G1K 7P4  
Local DKN - 0449 B  
Bur. : (418) 656-2131, poste 6515  
Cell. : (418) 454-0470  
[sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca](mailto:sacha.genest-dufault@criviff.ulaval.ca)

**Gilles Tremblay, Ph.D., t.s.**

École de service social  
Pavillon Charles-De Koninck  
Université Laval  
Québec, Qc. G1K 7P4  
Local DKN – 6441  
(418) 656-2131, poste 12671  
[gilles.tremblay@svs.ulaval.ca](mailto:gilles.tremblay@svs.ulaval.ca)

*Toute plainte ou critique pourra être adressée au Bureau de l'ombudsman de l'Université Laval :*

Pavillon Alphonse-Desjardins, Bureau 3320  
Renseignements – Secrétariat : 656-3081  
Télécopieur : 656-3846  
Courriel : [ombuds@ombuds.ulaval.ca](mailto:ombuds@ombuds.ulaval.ca)

Lu et signé le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

---

Signature du répondant

---

Signature de l'interviewer

No d'approbation du CERUL et date d'approbation :

page 2 de 2

## **ANNEXE 4. GUIDE D'ENTREVUE**

### **LA RUPTURE AMOUREUSE CHEZ LES JEUNES HOMMES**

**Nom du participant** \_\_\_\_\_

**Numéro d'identification :** \_\_\_\_\_

**Date de l'entrevue :** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ ; **Lieu :** \_\_\_ ; **En personne** \_\_\_ **Par tél. :** \_\_\_\_\_

### **GUIDE D'ENTREVUE**

*\* Le guide est formulé en utilisant la 1ere personne du singulier («Je»). Il est possible que le vouvoiement soit d'avantage approprié selon les participants. Après vérification avec le participant, l'entrevue pourra être adaptée en conséquence.*

Je tiens d'abord à te remercier d'avoir accepté de participer à cette recherche. Avant de commencer l'entrevue, j'aimerais que l'on regarde le formulaire d'autorisation pour participer à la recherche et que tu le signe (*Lire avec le participant, signer deux copies et lui en laisser une*).

La première partie de l'entrevue sera plus longue et je vais te poser différentes questions sur la manière dont tu as vécu la rupture amoureuse. Si jamais tu as vécu plus d'une rupture, il sera important de répondre en pensant à la plus récente. Si tu fais des commentaires à propos d'une autre rupture, tu n'auras qu'à le préciser. La seconde partie de l'entrevue sera assez courte et portera sur certaines informations précises comme ton âge, ton occupation, etc.

Pour toutes les questions que je vais te poser, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu réponds le plus librement et ouvertement possible à partir de la situation que tu as vécue, c'est ton point de vue sur la question qui m'intéresse. As-tu des questions que tu veux me poser avant de commencer l'entrevue ?

## **SECTION 1 – ENTREVUE**

---

*Tout au long de l'entrevue, nous allons parler de ce qui s'est passé avant, pendant et après ta rupture.*

### **1. Pour commencer, j'aimerais que tu me parles de ta relation amoureuse comme telle. Comment s'est-elle déroulée en général ? Comment l'as-tu vécue ?**

- a. Dans quelle mesure aimais-tu ta-ton conjoint-e ?
- b. Jusqu'à quel point tu y étais attaché ?
- c. Qu'est-ce que cette relation représentait pour toi ? (1ere vraie rel., amour de ma vie, autres...)

### **2. Concernant plus précisément la rupture en tant que telle :**

- a. Est-ce que tu avais vu venir la rupture ? Comment allait ta relation les semaines avant la rupture ?
- b. Selon toi, pourquoi vous vous êtes séparés ?
- c. Qui a décidé de rompre la relation ?
- d. Comment s'est passée l'annonce de la rupture ?
- e. Comment as-tu réagi sur le coup ?

*Maintenant que je connais mieux le contexte de ta rupture, nous allons aborder plus précisément la manière dont tu as vécu la situation.*

### **3. Comment as-tu vécu la rupture en général ? Plus précisément, as-tu remarqué des changements dans ta vie après la rupture ? (Qu'est-ce qui était différent après la rupture ?)**

*Noter ces changements et leur contexte (au travail, dans la famille) et faire liens avec exemples suivants.*

Par exemple dans :

- i. Tes habitudes de vie quotidiennes ?
  - o Sommeil, alimentation ; travail – études ; loisirs – activité physique
- ii. Tes relations sociales ?
  - o Famille ; amis ; collègues ; ex-conjointe ; enfants
- iii. Ta situation financière et matérielle ? (épargnes, dettes, logement)
- iv. Ton état de santé physique et mental ?

- moral – humeur ; énergie – fatigue ; douleur – tension  
(ex. : maux tête) ; détresse, suicide
- v. Ta sexualité ?
- vi. L'image que tu as de toi-même ? (estime de soi)
- vii. Tes pensées ? (À quoi pensais-tu ?)
  - capacité de concentration ; pensées qui reviennent tout le temps – obsession ; rêves – cauchemars ; valeurs - croyances
- viii. Tes émotions ? (Comment te sentais-tu ?)

**4. Est-ce que les ton entourage a remarqué des changements chez toi durant ta rupture ?**

*Nous allons maintenant regarder la manière dont tu as réagi après la rupture.*

**5. Globalement, comment as-tu fait face à la rupture ? Comment as-tu géré cela ?**

*En lien avec les dimensions du point 3, donc reprendre les points un par un au besoin.*

- a. C'est quoi les solutions que tu as essayées ? Est-ce que ça a marché ? À quoi d'autre avais-tu pensé ?
- b. Par exemple, qu'est-ce que tu faisais avec tes :
  - i. Pensées ? (ex. : quand tu pensais à... qu'est-ce que tu faisais ?)
  - ii. Émotions ? (ex. : quand tu te sentais... qu'est-ce que tu faisais ?)

*Jusqu'à date, nous avons regardé ta manière de vivre et de faire face à la rupture, j'aimerais que l'on regarde maintenant les éléments qui ont influencé ta situation.*

**6. Selon toi, qu'est-ce qui a influencé ta façon de vivre ta rupture amoureuse ?**

- a. Qu'est-ce qui t'a aidé ?
- b. Qu'est-ce qui aurait pu t'aider encore plus ?
- c. Qu'est-ce qui t'a nui ?
- d. Plus précisément, est-ce que les éléments suivants t'ont influencé ? Si oui, comment ?
  - i. Le fait d'avoir vu venir ou non la rupture ?
  - ii. La signification de la rupture pour toi ?
  - iii. La manière dont les gens autour de toi réagissaient à ta rupture ?

- iv. L'aide que tu as reçue de ton entourage ?
- v. L'impression que tu avais de pouvoir vivre la rupture à ta façon ?

*Différents services sociaux existent pour les personnes qui peuvent vivre des difficultés de tout ordre, dont la rupture amoureuse. Nous allons regarder comment ces services sont en lien ou non avec ta situation.*

**7. As-tu été en lien avec une forme ou une autre de services d'aide durant ta rupture ?**

**Si oui :**

- a. À quels services d'aide t'es-tu adressé ? (CLSC, privé, organismes comm., hôpital, ligne tél., etc.)
- b. Comment les as-tu connus ?
- c. Ces services t'ont-ils aidé ? De quelle manière ? (Accueil, efficacité, compréhension)

**Si non :**

- d. Quels sont les services d'aide que tu connais ?
- e. Qu'est-ce qui auraient pu t'inciter à faire appel à des services d'aide ?
- f. Comment ces services pourraient-ils t'aider ?

**En général :**

- g. Quels sont tes besoins en ce qui concerne les services d'aide ? Qu'est-ce qui devrait être développé comme services ? (Ce que tu aurais aimé avoir comme aide ?)

**8. Dynamique de deuil**

- a. La rupture amoureuse peut parfois impliquer différentes pertes. Si c'est le cas, qu'est-ce que tu as perdu lors de ta rupture ?
- b. Est-ce que ta rupture ressemble à d'autres pertes significatives (mort d'un proche, perte emploi, etc.) que tu as vécues par le passé ?
  - i. Quelles différences vois-tu ?
  - ii. Quels sont les points communs ?
  - iii. Qu'est-ce qui explique cela selon toi ?

*Nous avons discuté jusqu'à maintenant de différents aspects de ta rupture amoureuse. Finalement, j'aimerais que l'on aborde les liens qu'il peut y avoir entre ta rupture et le fait d'être un homme.*



**9. Selon ta vision de ce que doit être un homme :**

- a. Socialement, quelle est selon toi la manière acceptable ou désirable de vivre une rupture amoureuse pour un homme ? (pensées, réactions, émotions...).
- b. Sur une échelle de 1 (je n'y corresponds pas du tout) à 10 (j'y corresponds fortement), dans quelle mesure cette vision ressemble à ta situation ? \_\_\_\_\_/10. Explique.
- c. As-tu senti de la pression à te conformer à cette façon de faire ? Par exemple, comment les gens autour de toi ont réagit lors de ta rupture ? Quels étaient leurs commentaires sur ta manière de vivre ça ?

**Si oui :**

- d. De la part de qui as-tu ressenti ça ?
- e. Comment as-tu vécu ça ? (cette pression)
- f. Quelles sont selon toi les différences et les ressemblances entre les hommes et les femmes lors d'une rupture amoureuse ? Ex. : si tu as des amies de fille ou une sœur...
- g. Quelles sont selon toi les différences et les similitudes entre des hommes différents (âge, avoir des enfants, etc.) ? Par exemple, entre toi et ton père ?
- h. Penses-tu que la rupture amoureuse que tu as vécue a changé ce que tu es comme homme ? (De quelle manière ? Est-ce que les gens autour de toi ont remarqué des changements chez toi ?)
- i. Globalement et avec le recul, comment trouves-tu que tu as vécu la rupture ? (bien ou moins bien ? pourquoi ?)

**10. En terminant, quel-s conseil-s donnerais-tu aux hommes (dont les jeunes adultes) qui sont en train de vivre une rupture amoureuse ?**

## **SECTION 2 - Portrait sociodémographique des participants**

a) **No d'identification du participant :** \_\_\_\_\_

b) **Date de naissance :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, **Âge actuel :** \_\_\_\_

c) **Qu'est-ce qui occupe la majeure partie de ton temps en ce moment ?**

- 1. Travail (domaine : \_\_\_\_\_)
- 2. Études (domaine : \_\_\_\_\_)
- 3. Recherche d'emploi
- 4. Soins de la famille
- 5. Convalescence ou état d'invalidité
- 6. Autre (préciser) \_\_\_\_\_

d) **Quel est le plus haut niveau de scolarité que tu as atteint ?**

- 1. Études primaires
- 2. Études secondaires partielles
- 3. Diplôme d'études secondaires
- 4. Études collégiales partielles
- 5. Diplôme d'études collégiales
- 6. Études universitaires partielles
- 7. Diplôme universitaire de 1er cycle
- 8. Diplôme universitaire 2e-3e cycle

e) **Dans laquelle des catégories suivantes se situe ton revenu brut (avant déductions) ?**

- 1. Moins de 10 000 \$
- 2. 10 000 \$ à 19 999 \$
- 3. 20 000 \$ à 29 999 \$
- 4. 30 000 \$ à 39 999 \$
- 5. 40 000 \$ à 49 999 \$
- 6. 50 000 \$ à 59 999 \$
- 7. 60 000 \$ ou plus

**f) As-tu des enfants ?**

- 1. Oui. Précisez combien \_\_\_\_\_
- 2. Non

**Si oui, demeurent-ils avec toi ?**

- 3. Oui. Précisez \_\_\_\_\_
- 4. Non

**g) Si tu étais confronté à une difficulté, sur combien de personnes pourrais-tu compter ?**

- 1. Une
- 2. Deux
- 3. Trois
- 4. Quatre et plus

**h) Quelle est ton orientation sexuelle ?**

- 1. Hétérosexuelle
- 2. Homosexuelle
- 3. Bisexuelle

**i) Avant ta rupture amoureuse, de quel type d'union était ta relation ?**

- 1. Couple
- 2. Union de fait
- 3. Mariage

**j) Quelle a été la durée de la relation ?**

- 1. Moins d'un an. Précisez : \_\_\_\_\_
- 2. Au moins un an mais moins de deux ans. Précisez : \_\_\_\_\_
- 3. Plus de 2 ans. Précisez : \_\_\_\_\_

**k) Si c'est le cas, quelle a été la durée de la cohabitation ?**

- 1. Moins d'un an
- 2. Au moins un an mais moins de deux ans
- 3. Plus de 2 ans

**l) Qui a initié la rupture ?**

- 1. Moi
- 2. La-le conjoint-e
- 3. Décision commune

**m) À quand remonte la rupture ?**

- 1. Moins de 6 mois
- 2. Plus de six mois mais moins d'un an
- 3. Au moins un an mais moins de deux ans
- 4. Plus de deux ans

**n) Es-tu actuellement en couple ?**

- 1. Oui
- 2. Non

**Si oui, depuis quand vis-tu avec ta-ton conjoint(e) actuel(le) ?**

- 3. Moins d'un an
- 4. Un an et plus

**Si non, depuis quand vis-tu sans conjoint(e) ?**

- 5. Moins d'un an
- 6. Un an et plus

**o) As-tu vécu d'autres ruptures amoureuses dans le passé ?**

- 1. Oui. Précisez combien \_\_\_\_\_
- 2. Non

**p) Lors de ta rupture amoureuse, as-tu utilisé des services d'aide (CLSC, hôpital, etc.).**

1. Oui. Précisez lesquels

---

2. Non

**q) Comment avais-tu entendu parler du projet ?**

1. Ami-e-s. Précisez:

---

2. Famille. Précisez:

---

3. Médias ou babillards (affiche, dépliants : où ?  
\_\_\_\_\_ )

4. Intervenant ou ressource d'aide, précisez la ressource :

---

5. Autres, précisez :

---

**r) Qu'est-ce qui t'a motivé à participer au projet de recherche ?**

---

---

---

L'entrevue est maintenant terminée, as-tu des commentaires ou des précisions qui me permettraient de mieux comprendre l'ensemble de ce que nous avons abordé ? Je te remercie d'avoir bien voulu participer à cette recherche.