

Les hommes nus d'amour, l'expérience masculine de la rupture amoureuse : perspectives sur le deuil, le genre et le sens dans l'hypermodernité

Écrit par S. Genest-Dufault
Réalisée par David Guilmette
Mise en forme par Justin Sirois-Marcil

Référence complète de l'étude

Genest-Dufault, S. 2013. *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 de doctorat), Université Laval, Québec.

Préliminaire et cadre théorique

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).

[...] 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).

Méthodologie de l'étude

Description de la ou des méthodes utilisées

Méthodologie qualitative.

Échantillon(s) et période(s) de collecte des données

24 entrevues réalisées à l'hiver 2008. Hommes (19-31 ans).

Principaux résultats

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 réciprocité 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'adaptent 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'adaptent 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.

Besoins identifiés

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 davantage 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 coeur 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. A 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.

Population cible

La population de l'étude se compose de jeunes hommes québécois qui ont vécu une rupture amoureuse.

Objectifs et hypothèses

L'objectif principal est de comprendre comment des hommes vivent la rupture amoureuse et s'adaptent. 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.

Mots-clés Rupture amoureuse, Hommes, deuil, genre, hypermodernité, sens

Juillet, 2014