

Mieux comprendre et accompagner les hommes dans les difficultés conjugales et la rupture amoureuse.

Sacha Genest Dufault, Université du Québec à Rimouski

Bertrand Dubé, Centre professionnel de services psychosociaux

1^{er} colloque régional sur les réalités masculines au Bas-St-Laurent

18 mars 2016

Université du Québec à Rimouski

Présentations et attentes

Si je pense à des situations de difficultés conjugales et de rupture vécues par des hommes que je connais

OU

Si je pense à mes propres expériences:

Quelles sont les questions que je porte et auxquelles je souhaiterais répondre?

Objectifs de l'atelier

- Identifier certaines particularités des difficultés de couple et de la rupture amoureuse vécue par des hommes
- Proposer des pistes de compréhension et d'action-intervention pour aider les hommes à mieux vivre les difficultés de couple et la rupture amoureuse
- Mettre en commun les expériences de chacun

Les difficultés de couple vécues par les hommes

Le verbe AIMER est au présent

Aimer quelqu'un, ce n'est pas simplement lui dire, c'est être aussi avec, dans une proximité ou une pensée. C'est vouloir le meilleur pour lui, en prendre soin avec ses mains, ses yeux, sa voix et sa chaleur. C'est se lever pour deus avec la force et le vulnérable qui nous habitent puis accepter que nous l'aimons et l'accompagnons avec les capacités et les possibilités que nous avons.

Stades de développement du couple

(Ellyn Bader & Peter Pearson)

- La fusion (c'est l'idéal des deux gouttes de mercure qui se fondent en une)
- La différenciation (l'heure des jugements de valeurs et des prises de pouvoir, le qui contrôle quoi ou qui)
- L'exploration (distanciation des partenaires, il, elle sort avec ses copains ou copines)
- Le rapprochement (redéfinition de nos attentes mutuelles de façon plus réaliste)
- La coopération (l'autre m'habite mais ne m'envahit pas)
- La synergie (on veut investir notre couple au sein de la communauté)

Le fait de vivre des relations en série, comme c'est souvent le cas aujourd'hui, change-t-il l'arrivée des stades et notre investissement dans chacun de ceux-ci ?

Pas vraiment, c'est surtout grâce à nos expériences malheureuses, à nos déconvenues passées dans « l'aventure couple », que je suis amené à me poser les « bonnes » questions :

- Je suis qui ?
- Je veux quoi dans la vie ?
- De quelle quantité de bonheur ai-je envie ?

C'est à ce moment-là seulement que nous pouvons vraiment confronter nos désirs à ceux du partenaire.

Notre histoire familiale influe sur nos relations de couple actuelles

Dans l'attirance, entre en jeu :

- Nos failles, nos problèmes archaïques non-résolus, toutes ces plaies de notre passé dont on se dit :

« Celui-là ou celle-là, parce que je l'aime et qu'il, qu'elle m'aime, va pouvoir réparer. »

- Dès lors nous commençons notre histoire de couple sur une base de réparation du passé autant, sinon plus, que de construction du présent. Il faut décontaminer notre couple de ces rêves visant à réparer un père ou une mère qui nous ont blessés dans le passé. Sinon on attribue à la personne que l'on aime un rôle qu'elle ne peut endosser.
- Aimer, se sentir aimé peut se jouer ailleurs que dans les soins que nous sommes capables d'apporter aux plaies à l'âme de l'autre

Incontournables conflits

- Peut-on identifier des différences entre les couples qui réussissent à vivre heureux ensemble et ceux qui échouent?
- Y a-t-il des facteurs qui sont prédicteurs du succès ou de l'échec des relations amoureuses ?

Plusieurs recherches (Clements, et al, 1997; Gottman et Silver, 1999) ont constaté certaines caractéristiques qui permettent de prédire les probabilités d'insatisfaction et de séparation.

Les aspects positifs d'un début de relation tels l'harmonie sexuelle et l'intimité ne permettent pas de prédire le succès d'une relation.

Ce qui est prédictif: c'est la façon dont les couples réagissent aux divergences et aux conflits lorsqu'ils se présentent.

Pour tous les couples, des différences et des conflits apparaissent inévitablement. Ils doivent :

- Décider où vivre
- Comment diviser les tâches
- Comment gérer l'argent
- Quelle carrière privilégier
- Comment répartir leur temps de loisir, personnel, couple et famille... la belle-famille

Les différences dans les goûts, les besoins, les priorités et les idées amènent des conflits d'intérêts difficilement conciliables.

Ce n'est pas le fait d'avoir des conflits qui est prédicteur d'échec, ni le nombre et ni les domaines des conflits

Les couples heureux après plusieurs années ont aussi des sujets de discordes, des conflits non résolus et des discussions parfois pénibles.

Chez les couples insatisfaits, on voit plus fréquemment certaines façons négatives de réagir aux conflits qui s'avèrent néfastes. Cela enclenche une escalade où tout est interprété de façon de plus en plus négative :

- Les pensées et les sentiments négatifs envers l'autre deviennent envahissants, au point que, dans le quotidien, les aspects positifs de la relation perdent du terrain.
- Il ne reste plus d'amitié, c'est-à-dire de respect et de plaisir d'être ensemble.

L'érosion de la relation par les conflits

Gottman et Silver (1999), ont observé des centaines de couples pendant qu'ils discutaient de leurs difficultés durant cinq minutes.

Ils en sont venus à développer et prédire avec 91% de précision quels couples se sépareront dans les années suivantes.

Indices utilisés pour arriver à cette prédiction:

- début d'une discussion acerbe
- la critique
- le mépris
- la défensive
- le mutisme
- la submersion (ignorance)

Le plus grand danger: C'est l'échec des tentatives de réparation des conflits

Une tentative de réparation est:

- Un geste ou une parole qui vise à diminuer la tension, à prendre du recul, à briser l'engrenage émotif qui a pris place et qui contribue ainsi à prévenir la submersion (l'ignorance).
- Un geste ou une parole qui contribue à dédramatiser le fait d'être en conflit et qui, plus ou moins, témoigne de l'amitié qui est toujours là.
- Un geste affectueux, un toucher, un sourire, une grimace, une blague qui fait prendre du recul, une invitation à prendre une pause, rire, dire qu'on est désolé...

Plus la submersion est présente, plus il est difficile de remarquer les gestes de réparation et d'y répondre.

Le processus des conflits

Au début de la relation, les partenaires ont tendance à essayer de s'accommoder l'un de l'autre lorsqu'ils font face à des incompatibilités. Ils peuvent ne pas trop vouloir mettre à l'épreuve la relation qui leur rapporte beaucoup de satisfaction et accepter les pertes temporaires de gratifications.

Plus ils s'habituent l'un à l'autre, plus ils connaissent une érosion des renforcements. Ils peuvent vouloir contraindre l'autre à se comporter selon leurs désirs, ce qui risque d'être le début d'une escalade.

- Coercition
- Attribution de défauts
- Polarisation

Facteurs qui influencent les conflits

- LES TRAITS DE PERSONNALITÉ
- LES HABILITÉS DE RÉOLUTION DES CONFLITS
- LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DANS LES MILIEUX DE VIE

Les risques de séparation

Ils se mesurent en écoutant les partenaires du couple raconter leur histoire relationnelle (comment ils se sont rencontrés ? Leurs premières années ensemble, etc.) cela donne de bons indices du maintien ou non de la relation.

- Les couples qui vont bien se rappellent les moments heureux plus que les moments malheureux, comment ils se sentaient excités de se rencontrer, motivés par leurs projets, comment ils avaient de l'admiration pour l'autre...
- Quand ils parlent des difficultés de leur relation, ils sont plutôt fiers d'être passés à travers.

La rupture repose sur quatre comportements

1. Les partenaires considèrent que leurs problèmes sont sérieux.
2. Parler des problèmes leur semble inutile. Ils essayent de les résoudre chacun de leur côté.
3. Ils commencent à vivre des vies « parallèles ».
4. La solitude est installée.

La rupture amoureuse au masculin

Pourquoi s'intéresser à la rupture amoureuse chez les hommes ?

- Expérience **fréquente**: 1 relation sur 2 (et + selon les liens) implique une rupture.
La rupture comme nouvelle norme de l'intime ? (rupture fait partie de la relation)
- Elle peut se vivre **difficilement**:
 - une des principales source de stress avec la mort d'un proche (impliquent deuil).
 - Détresse, dépression, suicide, comportements à risque (ex.: consommation), violence et homicide.
- La rupture au masculin peut se **complexifier**:
 - difficultés à vivre deuil - car pertes impliquent impuissance et vulnérabilité, voire parfois sentiment humiliation - peut résulter en honte et difficulté à s'ouvrir et demander de l'aide.
- **Peu reconnue** car deuils n'auraient pas même valeur socialement (3 règles du deuil):
 - Quoi ? Ex.: type de perte: rupture, mort prénatale, animal de compagnie, suicide, perte physique symbolique
 - Qui ? Ex.: personnes âgées, enfants... homme
 - Comment ? Ex.: peine, pleurs, en parler = la bonne manière de faire ?

Quelques clés pour comprendre et agir- intervenir lors d'une rupture amoureuse vécue par des hommes

Clé 1. L'anticipation de la rupture amoureuse

« Je n'ai rien vu venir... »

- Plusieurs hommes disent ne pas avoir vu venir la rupture car **peu de signes** indiquant la remise en question du couple par l'autre ou
- Des **signes étaient présents** (ex.: perte de connection avec l'autre, distance, routine, désir de nouvelle expérience) mais n'étaient pas indicateurs d'une rupture pour ces hommes:
 - Ils avaient **espoir** que la relation s'améliore
 - **Déni** que l'autre puisse décider de la fin.

- **Clés pour l'action ou l'intervention:**

Explorer les derniers moments de la relation avec ces hommes pour : mieux comprendre le contexte de la fin, moins idéaliser la relation, mieux comprendre les agirs de l'autre et ses efforts (diminuer ressentiment) - mieux voir où ils en sont maintenant et les défis actuels et à venir pour eux et leurs proches.

Clé 2. La décision de la rupture

- Un facteur important de la rupture, car affecte le **moment où débute le deuil**:
 - Le **quitteur** commence **avant** en voyant fin de la relation, annonce de la rupture, pense à l'après
 - Le **quitté** commence au **moment de l'annonce**, plus surpris, choc et sent qu'il ne peut rien faire.
- Influence aussi **comment la rupture se vit**:
 - **Quitteur**: ambivalence, gains de quitter relation insatisfaisante, **culpabilité, opprobre** (être jugé).
 - **Quitté**: pertes, **impuissance, blessure d'ego** (être rejeté), voire sentiment humiliation
- **Clés pour l'action ou l'intervention**:

Voir différences d'être quitteur ou quitté - explorer sentiment impuissance du quitté et trouver zones où il peut se sentir en contrôle de ce qui lui arrive - Sentiment peut être difficile à concilier avec vision de ce que doit être un homme (ex.: en contrôle) - Attention au sentiment d'humiliation et honte qui peuvent nourrir détresse, colère et isolement - Être sensible à la perte de ce qui était souvent la seule confidente et nourrir réseau soutien.

Clé 3. Les réactions initiales à la rupture

- Premiers moments impliquent souvent **choc et confusion**, suivis d'une expérience intime intensifiée, **inconfortable** et inhabituelle, envahissante:

« Peu importe ce que je faisais, j'en rêvais la nuit, j'y pensais le jour, c'était omniprésent, c'était partout »

- **Clés pour l'action ou l'intervention:**

Distinguer les réactions initiales du processus à venir. Ex.: ne pas juger la 1ere « brosse » souvent salutaire - aider à avoir repères pour aider à mieux vivre le trop plein et la désorientation - Aider à resituer dans le temps la rupture, ne sera pas toujours aussi intense.

Clé 4. Le deuil « genré » (1)

- Voir **rupture comme un deuil** - peut se vivre de manière **spécifique** selon adhésion aux rôles de genre « associés » aux hommes (forts, autonomes, pas montrer émotions ou vulnérabilité, etc.)
- Moins accent sur étapes classiques deuil (choc, tristesse, colère, etc.) et davantage sur manière de vivre: **dynamiques de deuil**
- Considérer **expérience** (comment s'est vécu) et **adaptation** (comment on passe au travers)
- Continuum: dynamique intuitive à instrumentale. Instrumentale plus souvent associée aux « caractéristiques masculines ».

Intuitive-----mixte-----instrumentale

Clé 4. Le deuil « genré » (2)

Expérience

Factuelle et intellectuelle:

- Accent sur **comprendre** ce qui s'est passé: Ex.: Pourquoi j'ai été laissé ? Pourquoi ça n'a pas marché ? Est-ce que je vais être aimé et aimer de nouveau ? Pourquoi plus rien ne m'intéresse ? Pourquoi je me sens mal ? Qu'est-ce qu'il faut que je fasse ?

« C'est comme une équation mathématique que j'essaye de résoudre et que je ne suis pas capable. »

Sentiment d'être « homme »:

- Présence de: Honte, diminution estime de soi, **atteinte à l'ego** et remise en question de l'identité, de la « **masculinité** »:

« 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. 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. »

Clé 4. Le deuil « genré » (3)

Adaptation

Rationaliser, éviter la souffrance, se mettre en action et gérer l'image:

« Je me forçais à ne pas ressentir ce que je savais que je devais ressentir. Pas permis de souffrir là-dessus : j'analysais la relation, je parlais des faits, mais pour ce qui est des sentiments non. Je me sentais perdu dans mes émotions et cette analyse m'aidait à démêler le côté affectif. »

« Pour me couper des émotions, je me suis lancé dans le travail, j'ai compensé comme ça. Tu mets ça de côté comme si ça n'existe plus. Ça permet d'avancer, ne pas se mettre en petite boule et brailler. »

« J'ai commencé à m'entraîner pour me défoncer physiquement, les douleurs physiques m'aidaient à oublier une douleur psychologique malsaine. »

« Personne ne s'en est aperçu, ça ne paraissait pas. 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. »

Clés pour l'action ou l'intervention:

- Reconnaître l'expérience telle que vécue: prendre la personne où elle est et entrer dans **SA vision** du monde. Interroger les **faits**, ce qui s'est passé, faire décrire. Identifier les **questions** qui se posent et aider à y répondre si possible.
- Aider à identifier et vivre dimensions affectives. Ex.: visage émotions, baromètre affectif.
- Déceler la « **poker face** ». Ex.: voir au delà d'une indifférence apparente ou du dénigrement, savoir déceler peine, colère, détresse, etc.
- Voir **dynamique de deuil** en présence (intuitive-instrumentale) en identifiant comment la personne parle de son vécu (ex.: faits c. émotions).
- Mettre l'accent sur la **cohérence** et l'efficacité de l'adaptation en accordant une attention aux **dissonances** qui peuvent complexifier deuil. Ex.: « j'ai de la peine mais un homme ça ne pleure pas ». Aider à résoudre **conflits intérieurs**.
- Aider à gérer, voire à re-négocier son **genre** ! Ex.: Un coupon pour pleurer...

Clé 5. Le sens de la rupture

Facteurs d'influence: personnalité, reconnaissance sociale, soutien, liens dans relation (enfants, biens, émotions, etc.), expérience de ruptures, adéquation aux normes de genre, quitté ou quitteur, etc.

Principal facteur: le **SENS**

- Rupture amoureuse comme expérience universelle et unique à la fois: « *C'est tout mon monde qui s'est écroulé devant mes yeux* » c. « *Je me sentais plus léger, comme libéré.* »

Multiples sens possibles. Au **début** souvent accent sur **pertes**, et expérience de **vulnérabilité**:

Tu t'attaches à quelqu'un, te montres vulnérable au fur et à mesure des années, te montres dénudé. Comme j'avais eu cet attachement, c'était ça qui était plus difficile au début. »

- **Clés pour l'action ou l'intervention:**

Être attentif aux mots et phrases car indices de l'interprétation, du sens, de l'importance donnés. Ex.: fin du monde, perdre femme de sa vie, idéal de famille, projets de vie - Aider à conscientiser ce sens, le questionner, l'adapter, le pacifier. Ex.: Le temps venu, questionner héritage relation et rupture, apprentissages réalisés:

« Ma rupture a influencé ce que je suis devenu comme gars. J'apprends de relation en relation, ça me fait grandir. »

Échanges

Ressources

- C-TA-C, Trajectoires hommes, Centre de prévention du suicide, L'Arrimage, La Bouffée d'air, CLSC
- Réseau de recherche Masculinités et Société: www.masculinites-societe.criviff.qc.ca
- Pour nous contacter:
 - Sacha Genest Dufault: sacha_genest-dufault@uqar.ca
 - Bertrand Dubé: bertrand.dube@cpspsbsl.ca

Références

- Audet, S., Brousseau, D., Lavallée, M., Tremblay, H., & Saint-Pierre, R. (2006). La rupture amoureuse: vision contemporaine d'un processus de deuil et de réorganisation. *Intervention*, 125, 138-148.
- Bowlby, J. : The making and breaking of affectional bond 1. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *Br J psychiatry* 1977. 130:421-31.
- Deslauriers, J.-M., Tremblay, G., Genest Dufault, S., Blanchette, D. et J.-Y. Desgagnés (Dir.), *Regards sur les hommes et les masculinités: Comprendre et intervenir*. Québec: Presses de l'Université Laval.
- Dulac, G. (2001). *Aider les hommes... aussi*. Montréal: VLB éditeur.
- Genest Dufault, S. (2007). Rupture amoureuse chez les jeunes hommes: Masculinité et deuil. *Intervention*. 127 : 127-135.
- Gottman, J. et Silver, N., (1999). Les sept principes d'un mariage heureux. Pocket.
- Langis, P., (2003). L'amour et le couple : psychologie des relations intimes. Bayard.
- Martin, T. L., & Doka, K. J. (2000). *Men don't cry... Women do. Transcending gender stereotypes of grief*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Maurice, A. Maurice, R. (2004). Mettez de l'action dans votre couple: 101 idées pour sortir de la routine. Éditions de l'homme.
- Pasini W., (1996). À quoi sert le couple. Éditions Odile Jacob.
- Reid, C. (2003). Couple et coeur Conscient. Edition Louise Courteau.
- Wright, J.; Lussier, Y; Sabourin, S. (2008). Manuel clinique des psychothérapies de couple. Presses de l'Université du Québec.