



L'expérience de rupture conjugale chez les hommes: le rôle des proches dans l'adaptation à cette expérience

Mémoire

Jean-Michel Lavertu

Maîtrise en service social - avec mémoire
Maître en service social (M. Serv. soc.)

Québec, Canada



**L'expérience de rupture conjugale chez les hommes
Le rôle des proches dans l'adaptation à cette expérience**

Mémoire

Jean-Michel Lavertu

**Sous la direction de
Valérie Roy, PhD**

Résumé

La rupture conjugale constitue un phénomène répandu dans les sociétés occidentales et est entre autres associée, chez les hommes, à de l'anxiété, de la dépression et des idées suicidaires. Cependant, peu d'études semblent s'être attardées sur l'expérience subjective de rupture conjugale, telle que vécue par les hommes. De plus, considérant que le réseau social des hommes, souvent déjà limité, se restreint encore à la suite d'une rupture, il s'avère intéressant de s'attarder aux effets que le soutien social peut avoir sur l'adaptation des hommes. La présente étude vise donc à documenter l'expérience de rupture conjugale telle que vécue par les hommes en plus de se pencher sur les effets que le soutien social peut avoir dans leur adaptation à cette dernière. La théorie de Vaux (1988) sur le soutien social ainsi que la typologie du soutien social de Carpentier et White (2001) ont été retenues comme cadre conceptuel. Une étude qualitative exploratoire a été réalisée auprès de 10 hommes ayant vécu une rupture conjugale et leurs propos ont fait l'objet d'une analyse de contenu thématique. Les résultats rejoignent plusieurs connaissances recensées, à savoir que la rupture conjugale constitue une expérience difficile, qui peut, par ailleurs, permettre une certaine renaissance. La rupture n'est, la plupart du temps, pas planifiée. L'impression de perte est importante et est associée à une perception d'un échec et d'une honte qui peuvent pousser l'individu à faire comme si tout allait bien. La présence, l'absence de jugement et le sentiment d'être compris constituent des éléments essentiels à un soutien social adéquat. Les résultats appuient l'importance de poursuivre le travail de sensibilisation concernant la demande d'aide en amont de l'intervention auprès des hommes, afin de tenter d'agir en prévention et de mieux comprendre les réalités des hommes concernant les relations amoureuses.

Abstract

Marital breakdown is a widespread phenomenon in Western societies and is associated in men, among other things, with anxiety, depression and suicidal thoughts. However, few studies seem to have focused on the subjective experience of marital breakdown, as experienced by men. In addition, considering that the social network of men, often already limited, is further restricted following a breakup, it is interesting to focus on the effects that social support can have on the adjustment of men. The present study therefore aims to document the experience of marital breakdown as experienced by men in addition to looking at the effects that social support can have in their adaptation to it. Vaux's (1988) theory of social support and Carpentier and White's typology of social support (2001) were retained as a conceptual framework. An exploratory qualitative study was carried out with 10 men who had experienced marital breakdown and their comments were the subject of a thematic content analysis. The results concur with existing knowledge identified, namely that marital breakdown is a difficult experience, which can, however, allow a certain rebirth. Breakups are usually unplanned. The impression of loss is important and is associated with a perception of failure and shame that can push the individual to act as if everything is fine. Adequate social support includes being present, being non-judgmental and being understanding. The results support the importance of continuing awareness-raising work concerning the request for help upstream of the intervention with men, in order to try to act in prevention and to better understand the realities of men concerning romantic relationships.

Table des matières

Résumé	ii
Abstract	iii
Table des matières	iv
Liste des figures, tableaux, illustrations.....	vi
Liste des abréviations, sigles, acronymes.....	vii
Remerciements	x
Introduction.....	1
Chapitre 1 Problème de recherche	2
1.1. Problématique.....	2
1.2. Recension des écrits	6
1.2.1. L'expérience de rupture conjugale	6
1.2.2. Les facteurs de risque	8
1.2.3. Facteurs de protection	12
1.2.4. Pertinence	15
Chapitre 2 Cadre conceptuel.....	18
2.1. Historique.....	18
2.2. Définition des concepts.....	19
2.2.1. Réseau social	19
2.2.2. Soutien social	21
2.2.3. Rupture conjugale	23
2.2.4. Proches.....	24
2.3. Pertinence du cadre conceptuel aux fins du mémoire.....	24
2.4 Objectifs de recherche	25
Chapitre 3 Méthodologie	26
3.1. Approche privilégiée et type de recherche	26
3.2. Population et échantillon	26
3.3. Modalités de recrutement	27
3.4. Caractéristiques des participants.....	28
3.5. Méthode de collecte des données	29
3.6. Méthode d'analyse des données	30
3.7. Considérations éthiques	32
Chapitre 4 Résultats	34
4.1. L'expérience de rupture conjugale.....	34
4.1.1. Caractéristiques associées à leur relation a postériori.....	34

4.1.2. Processus de rupture	39
4.1.3. Répercussions associées au processus de rupture	45
4.1.4 Stratégies d'adaptation	54
4.1.5. Conclusion	59
4.2. Influence du soutien des proches sur l'adaptation à la rupture	59
4.2.1 Soutien émotionnel	60
4.2.2. Soutien à la communication	62
4.2.3. Soutien instrumental.....	63
4.2.4. Soutien à la résolution de problèmes	64
4.2.5. Impacts associés au soutien social	65
4.2.6. Conclusion	66
Chapitre 5 Discussion	67
5.1. L'expérience de rupture	67
5.2. Types et caractéristiques de soutien	75
5.2.1. Soutien émotionnel.....	76
5.2.2. Soutien à la communication	78
5.2.3. Soutien à la résolution de problèmes	79
5.2.4. Soutien instrumental.....	79
5.3. Limites.....	80
5.4. Recommandations	81
Conclusion.....	86
Bibliographie.....	88
Annexe A Invitation à participer à un projet de recherche portant sur la rupture conjugale	96
Annexe B Informations transmises lors du contact téléphonique	97
Annexe C Formulaire de consentement	99
Annexe D Guide d'entrevue semi-structurée	102
Annexe E Coordonnées d'organismes et de ressources d'aide	106

Liste des figures, tableaux, illustrations

Tableau 1: Description des quatre principales catégories de soutien social selon Carpentier et White	23
Tableau 2: Données sociodémographiques des participants	29
Tableau 3: Caractéristiques de relation selon les participants	35
Tableau 4: Types de rupture et initiateur.....	40

Liste des abréviations, sigles, acronymes

National Survey of Families and Households (NSFH)

À mon père

*« Moi! Moi qui me suis dit mage ou ange,
dispensé de toute morale, je me suis rendu au
sol, avec un devoir à chercher, et la réalité
rugueuse à étreindre! Paysan! »
Rimbaud, Une saison en enfer*

Remerciements

Je tiens avant tout à remercier mes proches, en particulier ma famille, qui m'ont accompagné tout au long de cet important défi que constituent les études universitaires.

Un grand merci à ma superviseuse de maîtrise, Valérie Roy, qui n'a jamais failli à sa tâche durant ce long processus, et sans qui ce mémoire n'aurait pas été possible.

Évidemment, un énorme merci à chacun de mes participants, qui ont accepté de m'accorder leur temps mais surtout, de m'ouvrir la porte de leur intimité en ce qui concerne leur expérience de rupture conjugale, et sans qui ce projet n'aurait pu avoir lieu.

Introduction

Dans les sociétés industrialisées d'aujourd'hui, la prévalence de la séparation ou du divorce est d'environ 50%. Cela signifie qu'environ un couple sur deux mettra fin à son union, que ce soit par une séparation ou un divorce (Pacaut, 2013). Chez les hommes, la rupture conjugale est, entre autres, associée à des difficultés de fonctionnement, de l'anxiété, de la dépression et des idées suicidaires (Buffel et al., 2015). Les hommes auraient aussi tendance à extérioriser leurs difficultés (Tremblay et Morin, 2007), ce qui peut engendrer des problèmes relationnels et sociaux lors d'une rupture conjugale. La rupture conjugale constitue même le principal facteur de féminicides selon le Rapport du comité de travail sur la prévention et l'aide aux hommes (2004). En outre, les hommes auraient tendance à nier leurs difficultés et à tenter de s'en sortir seul lors de situations difficiles (Deslauriers et al., 2010; Roy et al., 2022) et particulièrement dans le cas de la rupture conjugale (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004). Par ailleurs, lorsqu'ils demandent de l'aide, les hommes se tournent majoritairement vers leurs proches (Duran-Aydintug, 1998) La rupture conjugale implique donc des conséquences importantes pour la santé des hommes et de leurs proches et il importe d'explorer les facteurs qui peuvent favoriser leur adaptation, comme le soutien social.

Ce mémoire vise à répondre à la question suivante : « Quelle influence les proches ont-ils sur l'expérience de rupture conjugale vécue telle que décrite par des hommes? ». Cette étude vise donc, sur le plan qualitatif, à 1) décrire l'expérience de rupture conjugale des hommes participant à l'étude et 2) identifier les proches et les interventions considérées comme aidantes ou nuisibles par les participants à la suite de leur rupture conjugale.

Ce mémoire se divise en cinq chapitres. Le premier chapitre présente la problématique à l'étude en décrivant les conséquences associées à la rupture conjugale chez les hommes, puis en faisant l'état des connaissances en ce qui concerne l'expérience de rupture ainsi que les facteurs de risque et de protection associés à cette dernière. Le second chapitre définit le cadre conceptuel choisi pour cette recherche, soit la théorie des réseaux sociaux de Vaux (1988) et la typologie du soutien social de Carpentier et White (2001). Le troisième chapitre explique quant à lui la méthodologie du mémoire ainsi que ses considérations éthiques. Ensuite, le quatrième chapitre présente les résultats de mémoire. Dans la première partie du chapitre, les résultats concernant l'expérience subjective de rupture conjugale des participants sont présentés. Dans la seconde, les résultats concernant l'influence des proches et des formes de soutien social utilisées sont rapportés. Finalement, le cinquième et dernier chapitre présente une discussion en lien avec le cadre conceptuel et l'état des connaissances sur l'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle du soutien social dans l'adaptation à cette dernière, en plus d'élaborer des pistes pour la recherche et l'intervention.

Chapitre 1 Problème de recherche

Ce chapitre détaille le problème de recherche, soit l'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle des proches dans l'adaptation à cette expérience. Il présente dans un premier temps la problématique de la rupture conjugale vécue par les hommes. Une recension des écrits portant sur l'expérience de rupture conjugale vécue par les hommes ainsi que sur les facteurs pouvant influencer leur adaptation est ensuite exposée. Finalement, la pertinence scientifique et sociale du mémoire est soulignée.

1.1. Problématique

La problématique de la rupture conjugale est d'abord à situer dans le contexte historique des changements survenus en matière de divorce depuis le milieu du 20^e siècle. Avant l'adoption de la Loi sur le divorce en 1969, la dissolution du mariage était difficilement possible. L'adultère était alors le principal motif pouvant être invoqué pour légitimer le divorce (Descarries, 2007). Une conjointe pouvait aussi demander le divorce si son mari abandonnait le domicile conjugal ou si elle pouvait prouver qu'il commettait des actes incestueux, des viols ou des actes de cruauté ou de bestialité envers sa famille (Douglas, 2008). De plus, avant 1969, les demandes de divorce devaient être soumises directement au Parlement du Canada (Bibliothèque et Archives Canada, 2011). La Loi de 1969 a facilité la dissolution du mariage en permettant le divorce pour seule cause « d'échec du mariage » (Douglas, 2008). Elle a aussi permis aux tribunaux québécois d'accorder le divorce (Bibliothèque et Archives Canada, 2011; Roy, 1981).

Cette loi a entraîné une explosion du nombre de divorces à partir des années 1970 (Douglas, 2008). En effet, l'incidence du divorce est passée de 8,8 % en 1969 à 49,9 % en 2008, ce qui représente une augmentation globale de 41% en 39 ans (Pacaut, 2013). De plus, Beaupré et al. (2006) signalent qu'entre 2001 et 2006, deux millions de Canadiens se sont séparés, ont divorcé ou ont mis fin à leur union libre, ce qui représente environ 6% de la population canadienne en 2006. Ces données semblent relativement stables depuis 2006. En effet, une enquête de Statistique Canada (2017) auprès de 20 millions de Canadiens âgés de 25 à 64 ans montrent qu'en 2017, 6% divorceront d'un mariage, alors que 8% se sépareront d'une union libre. Beaupré et ses collègues (2006) ajoutent qu'environ la moitié des couples vivant en union libre mettront fin à cette dernière dans un délai d'environ quatre ans suivant la formation du couple, 10 ans plus tôt que chez les couples mariés. Cependant, bien que la rupture conjugale soit plus fréquente aujourd'hui et qu'elle implique un processus plus simple qu'au milieu du dernier siècle sur le plan légal, elle demeure une expérience généralement difficile sur le plan personnel (Määttä, 2011).

La rupture conjugale survient lorsque l'un des conjoints ou les deux conjoints décident de mettre un terme à la relation intime. Dans le cadre de ce mémoire, le terme rupture conjugale sera utilisé pour désigner à la fois le divorce, la séparation ou la rupture d'union d'un couple, qu'il y ait eu ou non cohabitation. La rupture

conjugale consiste en une expérience généralement difficile pour les deux membres du couple (Amato, 2001; Määttä, 2011; Simon, 2002; Williams et Dunne-Bryant, 2006). Chez les hommes, elle est associée à différentes conséquences pouvant être regroupées sous les catégories suivantes : physiques, psychologiques, relationnelles et sociales.

Sur le plan physique, il est possible de noter une augmentation de l'incidence de maladies chroniques (ex. : hypertension, maladies cardiaques) et de l'invalidité. La rupture est aussi associée à de plus hauts taux de mortalité, par exemple en lien avec des accidents de la route (Bloom et al., 1978; Hemstrom, 1996; Williams et Umberson, 2004), ainsi qu'avec des habitudes alimentaires pouvant s'avérer néfastes (Vinther et al., 2016). Hemstrom (1996) a utilisé les données obtenues lors de différents recensements en Suède afin de comparer les taux de mortalité selon les changements d'états matrimoniaux. Les résultats montrent que le taux de mortalité des hommes ayant vécu une rupture conjugale est presque deux fois et demie plus élevée que celui des hommes toujours en couple. L'auteure pose l'hypothèse que la vie de couple comprend certains éléments protecteurs pour la santé des hommes. Elle nomme entre autres que la vie de couple est associée à de meilleures conditions socioéconomiques, à une participation accrue au marché du travail ainsi qu'à une vie familiale et sociale plus épanouie. Cependant, l'étude ne prend pas en considération le temps écoulé entre le moment de la rupture et celui du décès. Des facteurs autres que la rupture conjugale pourraient aussi expliquer les résultats, par exemple l'âge au moment de la rupture.

Sur le plan psychologique, la rupture conjugale est considérée comme un stress émotionnel important (Amato, 2000; Booth et Amato, 1991, Williams et Umberson, 2004). Elle implique une multitude de changements (ex. : déménagement, difficultés ou pertes financières, garde des enfants, diminution du réseau social) qui font appel à une grande capacité d'adaptation (Walter-Chapman et al., 1995). En outre, les hommes ayant vécu une rupture conjugale présentent un niveau de détresse émotionnelle plus élevé et un bien-être psychologique moindre que ceux en couple (Gähler, 2006; Waite et al., 2009). Cette détresse émotionnelle peut persister plusieurs années (Gähler, 2006; Johnson et Wu, 2002), pouvant se maintenir au moins deux ans (Booth et Amato, 1991) et même jusqu'à huit ans (Mastekaasa, 1995). Comme le souligne Määttä (2011), le divorce parvient davantage à soulager des difficultés du mariage qu'à améliorer la qualité de vie des individus.

De façon plus spécifique, la rupture conjugale est associée chez les hommes à des difficultés liées à la dépression, à l'anxiété, à l'abus de substances, ainsi qu'à des idéations et comportements suicidaires (Baum, 2003; Bloom et al., 1978; Buffel et al., 2015; Chatav et Wishman, 2007; Horwitz et Davies, 1994; Kôlves et al., 2010; Rottermann, 2007; Waite et al., 2009). Rottermann (2007) a effectué une étude longitudinale à l'aide de données de l'Enquête nationale sur la santé de la population, provenant de Statistique Canada. Les résultats montrent que, comparativement aux hommes toujours en couple, ceux ayant vécu une rupture conjugale sont six fois plus à risque de développer des symptômes liés à la dépression dans les deux années suivant la rupture.

Considérant que ces symptômes n'étaient pas présents durant les deux années qui ont précédé la rupture, l'auteure conclut que la rupture conjugale contribue au développement de symptômes dépressifs. De même, Kamiya et ses collaborateurs (2013) rapportent une association directe entre la dépression d'hommes âgés de 65 ans et plus et la présence d'une rupture conjugale durant la vie de ces hommes, alors qu'aucune association n'est retrouvée entre le célibat et la dépression. En outre, la rupture constitue un facteur de risque important en ce qui concerne le suicide (Yip et al., 2015). Kôlves et ses collaborateurs (2010) observent quant à eux une augmentation d'idées ou de comportements suicidaires chez les hommes durant les 18 mois suivant la rupture conjugale. Cependant, l'échantillon de cette étude provenant uniquement d'organismes venant en aide aux hommes, il est possible que ceux qui ne fréquentent pas ces organismes présentent une détresse différente, moins intense ou ne présentent tout simplement pas de détresse. Néanmoins, il semble que la rupture conjugale se répercute de façon négative sur le bien-être psychologique des hommes et que ces derniers peuvent réagir par des comportements inadaptés.

De façon générale, les hommes ont tendance à être impulsifs et à extérioriser leurs difficultés (Rapport du comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004; Tremblay et Morin, 2007). En ce qui concerne la rupture conjugale, ces caractéristiques peuvent engendrer des problèmes relationnels et sociaux (Horwitz et Davies, 1994). En effet, Kôlves et al. (2010) rapportent que les hommes réagissent à la rupture conjugale avec honte, culpabilité, colère et agressivité. Aucoin (2005) signale que les cas de harcèlement criminel au Canada impliquent majoritairement des hommes auprès de leur ex-conjointe. Les femmes sont d'ailleurs trois fois plus susceptibles que les hommes d'être victimes de harcèlement à la suite d'une rupture conjugale (Statistique Canada, 2011). Aucoin (2005) rapporte aussi que les risques que ce harcèlement se transforme en violence physique sont plus élevés lorsque le harcèlement débute à la suite d'une rupture conjugale. Il y aurait alors une escalade de la violence devant la prise de conscience que la rupture est définitive. De plus, au Canada en 2016, près de 80% des victimes de crimes commis par un conjoint ou un ex-conjoint étaient des femmes (Institut National de Santé Publique, 2016). Par ailleurs, près de la moitié (49%) des homicides conjugaux ou familiaux sont perpétrés par des hommes, majoritairement durant les périodes qui précèdent ou suivent la rupture conjugale (Drouin et al., 2012). En fait, selon le Rapport du comité de travail sur la prévention et l'aide aux hommes (2004), la rupture conjugale est le principal facteur de risque d'un féminicide. De plus, les cas de féminicide suivi du suicide de l'homme surviennent trois fois sur quatre à la suite d'une rupture conjugale (Rapport du comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux, 2012). À la suite d'une rupture, les hommes pourraient donc avoir tendance à adopter des comportements dangereux pour la sécurité et la santé des autres, ainsi que pour eux-mêmes.

Par ailleurs, Dykstra et Fokkema (2007) constatent que les hommes ont tendance à souffrir d'isolement et de solitude, particulièrement à la suite d'une rupture conjugale. Les auteurs ont utilisé les données recueillies

dans le cadre de l'enquête sur le divorce aux Pays-Bas, entre 1949 et 1998, et ont analysé le type d'isolement (social ou émotionnel) et le degré d'importance accordée à la vie de couple chez 2 223 individus, âgés de 30 à 76 ans, qui sont mariés, remariés ou divorcés. Leurs résultats montrent que les hommes accordent une grande importance au fait d'avoir une conjointe et d'être en couple, au détriment de leur réseau de soutien social qui demeure limité, ce qui favorise l'isolement social (ex. : absence de relations amicales ou d'activités de groupe). Les auteurs signalent aussi qu'à la suite d'une rupture conjugale, les hommes présentent de plus hauts degrés d'isolement émotionnel (ex. : absence de confident ou de liens intimes) que les femmes. En résumé, à la suite de la rupture, le réseau des hommes se restreint encore davantage alors qu'ils vivent une détresse émotionnelle importante, accentuant d'autant plus les sentiments de solitude et d'isolement.

En outre, selon plusieurs auteurs, les hommes ont tendance à nier leurs difficultés, à peu demander d'aide de proches ou de professionnels ou à demander de l'aide seulement lorsqu'ils sont en période de crise (Deslauriers et al., 2010; Dulac, 2001; Dulac et Laliberté, 2003). Ces tendances semblent particulièrement s'observer dans le cas de rupture conjugale, alors que les hommes éprouvent un malaise à demander de l'aide (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004). Ces résultats sont préoccupants considérant que, de façon générale, lorsque les hommes décident de solliciter de l'aide, ils s'adressent tout d'abord à leurs proches (Dulac, 2001; Turcotte et al., 2002). Dans les situations de rupture conjugale, Duran-Aydintug (1998) rapporte que 87% des hommes qui ont demandé de l'aide se sont tout d'abord adressés à leurs proches, notamment leur famille et leurs amis.

Par ailleurs, de façon générale et sans égard à la rupture conjugale, 28% des hommes âgés entre 25 et 64 ans rapportent avoir un réseau de soutien social faible (Vézina, 2011). De plus, 23% des hommes présentent un niveau peu élevé sur l'Indice de Soutien Social, un outil servant à mesurer la fréquence d'accès d'un individu à différents types de soutien (Institut de la statistique de Québec, 2011). En outre, une recherche sur la dépression et le réseau de soutien social d'hommes québécois rapporte que deux fois plus d'hommes que de femmes signalent n'avoir que leur conjoint comme confident (Tremblay et al., 2005). La rupture conjugale risque donc de les isoler davantage. Il est alors possible de poser l'hypothèse que les hommes agissent comme s'ils avaient l'impression de tout perdre lors d'une rupture conjugale, comme si rien n'existait en dehors de leur couple.

En résumé, la rupture conjugale implique des conséquences importantes tant pour les hommes que pour leur entourage. Il est donc important d'explorer les facteurs qui participent à l'aggravation ou à l'atténuation de ces conséquences, notamment le rôle des proches qui semblent être les premiers vers qui les hommes se tournent pour obtenir du soutien.

1.2. Recension des écrits

Afin d'approfondir le rôle des proches dans l'expérience de rupture conjugale des hommes, une recension des écrits a d'abord été réalisée. Pour ce faire, les banques de données SocIndex, PsycInfo, Social Sciences Full Text, Social Services Abstract, Social Work Abstract, Sociological Abstract, Corpus, Dissertations abstracts et Érudit ont été consultées à l'aide des mots-clés suivants : marital disruption, divorce, relationship breakdown, conflict, rupture conjugale, rupture amoureuse, distress, détresse, psychological distress, risk factors, protective factors, well-being, consequences, conséquences, men, hommes. Trois thèmes ont été dégagés des écrits consultés, soit 1) l'expérience de rupture conjugale, 2) les facteurs de risque et 3) les facteurs de protection pouvant influencer l'expérience de rupture conjugale vécue par les hommes.

1.2.1. L'expérience de rupture conjugale

Deux études répertoriées s'intéressent à l'expérience de rupture conjugale et au processus d'adaptation des individus à la suite de cette dernière : celle de Määttä (2011) et celle de Genest Dufault (2013).

Määttä, (2011) a analysé le contenu de journaux intimes relatant l'expérience de rupture conjugale vécue par 74 individus (71 femmes et trois hommes). L'auteure décrit 10 étapes dans le processus d'adaptation à la rupture conjugale, qu'elle associe au processus du deuil. Il importe de noter que ces étapes sont présentées dans un ordre chronologique, mais ne sont pas mutuellement exclusives ni linéaires, et peuvent impliquer des retours en arrière. La première étape, la contemplation, survenant généralement avant la rupture, est associée à des sentiments ambivalents et se termine généralement par la crise. Les émotions négatives dominent ensuite durant les étapes deux à cinq. La seconde étape, décrite comme la plus difficile, est la période de crise, durant laquelle l'individu éprouve de grandes difficultés à demeurer rationnel. La haine domine en tant qu'émotion à la troisième étape, durant laquelle l'individu, alimenté par les souvenirs négatifs liés à la relation, s'en remet au ressentiment. La quatrième étape implique davantage l'apitoiement, le chagrin et les désillusions par rapport à l'idéal du couple perdu. Durant la cinquième étape, l'individu vit des sentiments d'embarras, de culpabilité et d'infériorité liés à la prise de conscience de ses responsabilités dans l'échec de la relation. À la sixième étape, l'acceptation, la douleur est toujours présente, mais l'individu réalise qu'il a fait de son mieux et éprouve une certaine libération par rapport à une relation qui impliquait des conflits et des sacrifices. Durant la septième étape, bien que le sentiment d'être incompris demeure, la personne commence à réellement apprécier sa nouvelle liberté ainsi que la présence de son réseau de soutien social. Durant la huitième étape, les participantes de l'étude mentionnent l'importance d'accepter les pertes et les changements associés à la rupture conjugale (ex. : vivre seul). Un moyen fréquemment rapporté consiste à demeurer en action et à saisir toutes les opportunités disponibles (ex. : retourner aux études). L'avant-dernière étape concerne le retour à la vie de tous les jours ainsi qu'une prise de conscience concernant les perceptions sur soi, faussées à la suite de la rupture conjugale, ainsi que sur la capacité à gérer seul la routine (ex. : découverte de nouvelles forces, augmentation

de l'estime personnelle). Finalement, la dernière étape est propre aux parents monoparentaux. Ces derniers mentionnent que s'occuper de leurs enfants à la suite de la rupture conjugale les a aidés pendant un moment, mais a contribué à les isoler et à les épuiser. Par ailleurs, l'auteure souligne le fait que peu d'hommes aient participé à l'étude, mais ne fait pas de distinction selon le genre. De plus, la majorité des répondantes de l'étude ont initié la rupture.

Genest Dufault (2013) a étudié l'expérience de rupture amoureuse auprès de 24 jeunes hommes, âgés de 19 à 31 ans. De façon similaire aux constats de Määttä (2011), ces jeunes hommes décrivent la rupture comme un processus de deuil. Ils rapportent des difficultés à réfléchir et analyser clairement la situation en début de rupture et se sentent coupés d'une partie d'eux-mêmes, ce qu'ils perçoivent comme un mécanisme de protection. Contrairement aux résultats de Määttä (2011), le caractère définitif de la rupture semble débiter à la suite de la rupture. De plus, la prise de conscience s'effectue davantage par l'entremise de facteurs externes (ex. : nouveau conjoint de leur ex-partenaire), alors que chez les participantes de l'étude de Määttä (2011), des réflexions et constats en lien avec des situations internes au couple alimentaient cette prise de conscience. Par ailleurs, les participants interrogés par Genest Dufault mentionnent éprouver des difficultés à ne pas penser à leur ex-partenaire, surtout lorsqu'ils ne sont pas occupés (ex. : au travail) ou dans des circonstances précises (ex. : lors du coucher). Pour la plupart, le besoin de demeurer en action survient plus tôt comparativement aux résultats rapportés par Määttä (2011). La plupart des hommes mentionnent aussi avoir eu des conduites plus destructrices, incluant la conduite automobile, des comportements violents et la consommation de drogues ou d'alcool.

Les deux émotions qui prévalent chez les participants de l'étude de Genest Dufault (2013) sont la tristesse et la colère et ces dernières sont souvent associées à un sentiment d'impuissance face à la situation. De plus, la plupart des hommes mentionnent trouver plus facile d'exprimer de la colère, qui est souvent davantage dirigée vers leur ex-partenaire, bien que certains nomment aussi éprouver de la tristesse. Par ailleurs, les circonstances de la rupture exercent une influence sur les émotions rapportées par les participants. Les hommes qui ont initié la rupture sont moins nombreux et éprouvent une plus forte culpabilité que ceux qui ont été laissés, alors que ces derniers éprouvent davantage de sentiments de rejet et un questionnement identitaire lié à une baisse d'estime de soi (ex. : crainte de ne plus jamais être en couple). La majorité des hommes rencontrés par Genest Dufault (2013) ont toutefois signalé que la rupture leur a permis de se remettre en question et de retrouver qui ils sont vraiment.

Sur le plan relationnel, l'étude souligne que la sensation de solitude prédomine et demeure difficile à vivre. Plusieurs hommes ont l'impression de devoir vivre leur rupture en solitaire, bien qu'ils sachent que des proches sont disponibles pour les soutenir. D'ailleurs, pour la majorité des hommes, les changements d'humeurs ou de comportements associés à la rupture n'étaient pas toujours observables pour leurs proches ou perçus

par ces derniers. Certains ajoutent que malgré leur bonne volonté, les proches ne pouvaient rien faire en fin de compte pour les aider. Par ailleurs, la colère peut aussi se diriger vers les amis ou la famille, bien que ces derniers soient tout de même considérés comme des personnes de confiance avec qui ils peuvent discuter librement de leur rupture.

Certains hommes mentionnent par ailleurs moins d'occasions de fréquenter leurs proches (ex. : perte partielle ou complète du réseau social commun, exclusion des activités de couple de leur réseau social). La majorité mentionne qu'une période de plusieurs mois sans fréquentations était nécessaire afin de prendre soin de soi. Ces hommes signalent cependant que le besoin d'une nouvelle relation est revenu tranquillement et que les premières rencontres les ont aidés à reconstruire leur estime personnelle.

1.2.2. Les facteurs de risque

Certains facteurs influencent l'expérience de rupture conjugale en aggravant les difficultés qui y sont associées (Amato, 2000) et, éventuellement, en nuisant à l'adaptation des hommes. Les écrits recensés permettent d'identifier trois principaux facteurs de risque, soit des caractéristiques 1) personnelles 2) socioéconomiques et 3) psychosociales.

1.2.2.1. *Caractéristiques personnelles*

Il importe en premier lieu de mentionner que les hommes qui ont des antécédents de problématiques liées à la dépression, à l'anxiété et à l'abus de substances vivent une augmentation de ces problèmes à la suite d'une rupture conjugale (Kôlves et al., 2010; Simon, 2002). Il est donc possible que le processus de deuil associé à la rupture demande un soutien plus important. De plus, les hommes ayant déjà vécu une ou plusieurs ruptures conjugales, particulièrement les hommes qui n'ont pas d'enfants, présentent davantage de difficultés liées à leur santé mentale que ceux qui vivent une première rupture (Barrett, 2000; Johnson et Wu, 2002). Il semble donc que la rupture conjugale influence non seulement le développement de problématiques de santé mentale chez les hommes, mais que ces problématiques ont à leur tour une influence sur leur adaptation à la suite de cette expérience (Chatav et Wishman, 2007; Rottermann, 2007; Waite et al., 2009). Le nombre de ruptures pourrait aussi agir de façon cumulative sur les difficultés d'adaptation à la suite de la rupture actuelle.

Johnson et Wu (2002) ont effectué une étude longitudinale sur 12 ans et soulignent que les difficultés éprouvées à la suite d'une rupture sont davantage associées à cette dernière qu'à des caractéristiques personnelles de l'individu. Par ailleurs, Kôlves et al. (2010) rapportent que les hommes vivant une rupture expérimentent des sentiments de honte importants liés à la séparation, mais vivraient aussi davantage de honte considérée en termes de traits de caractère (« state shame » vs « trait shame »). Ces deux types de honte conjugués sont associés, dans l'étude de Kôlves et ses collaborateurs, à davantage d'idéations ou de

comportements suicidaires, surtout lorsqu'un problème de santé mentale est exacerbé. La honte associée à la rupture favorise aussi l'apparition de troubles de l'humeur chez les hommes. Ces résultats sont cohérents avec ceux de Silvestri (1992), qui signale que les hommes provenant de familles désunies sont plus instables sur le plan conjugal, éprouvent davantage d'attitudes hostiles face à la vie conjugale (ex. : évitement de l'intimité) et ont tendance à se dénigrer à la suite d'une rupture conjugale, par rapport aux hommes provenant de familles intactes.

1.2.2.2. Caractéristiques socioéconomiques

Plusieurs caractéristiques socioéconomiques influencent l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale. Simon (2002) a analysé des données américaines du National Survey of Families and Households (NSFH) et rapporte qu'à la suite d'une rupture, les hommes sans emploi ou ayant un faible revenu éprouvent davantage de problèmes liés à la dépression et à la consommation d'alcool par rapport aux hommes qui occupent un emploi ou qui ont de bons revenus. Bierman et ses collaborateurs (2006) rapportent des résultats similaires. À l'aide de données provenant du National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS), ces auteurs ont analysé l'influence de facteurs socioéconomiques sur la santé mentale en fonction de différents états matrimoniaux (ex. : mariés, séparés ou divorcés, veufs). Leurs résultats montrent qu'un faible niveau d'éducation et l'absence d'emploi sont associés à la détresse émotionnelle à la suite d'une rupture conjugale. Ils observent toutefois que la détresse émotionnelle et la consommation d'alcool sont associées aux tensions financières découlant de la rupture conjugale et non au revenu en tant que tel de l'individu. Par ailleurs, les difficultés financières, et particulièrement l'endettement, sont associées à différents problèmes de santé mentale (ex. : dépression) ou physique (ex. : hypertension) chez les hommes à la suite d'une rupture conjugale (Amato, 2000; Rueger et al., 2011).

Il importe de noter que les études de Bierman et ses collègues (2006) et de Simon (2002) ont été effectuées à l'aide d'une analyse secondaire de données recueillies dans le cadre d'enquêtes sociodémographiques dont les objectifs premiers différaient de ceux des auteurs. Ces auteurs signalent l'importance, lors de prochaines études, d'examiner plus spécifiquement les différents facteurs socioéconomiques pouvant influencer l'adaptation à une rupture conjugale. De plus, Bierman et ses collègues (2006) et Simon (2002) soulignent l'importance de considérer les différences de genre dans l'adaptation à la rupture conjugale et d'adapter les méthodologies aux réalités des hommes et des femmes. Une étude exploratoire qualitative, qui permettrait aux hommes de décrire de façon spécifique ce qui a influencé leur adaptation à la rupture conjugale, serait en ce sens pertinente.

1.2.2.3. Caractéristiques psychosociales

Sur le plan psychosocial, plusieurs études se sont penchées sur l'adaptation des pères à la rupture conjugale (Amato, 2000; Fletcher et StGeorge, 2010; Gaudet et Devault, 2006; Hallman et al., 2007; Simon, 2002; Stone, 2002). En premier lieu, les difficultés financières associées au partage des biens, ainsi que la continuité et la fréquence des conflits relativement à la garde des enfants constituent des facteurs de risque importants à la suite d'une rupture conjugale (Amato 2000; Gaudet et Devault, 2006; Hallman et al., 2007). Par ailleurs, Kôlves et al. (2010) rapportent que les hommes, avec ou sans enfants, qui perçoivent les procédures légales et financières comme des expériences stressantes sont plus à risque de développer des idéations suicidaires par rapport aux hommes qui ne les perçoivent pas comme telles ou aux femmes qui ont vécu une rupture conjugale. Il semble par ailleurs que les difficultés financières, la relocalisation ainsi que la diminution ou l'absence de contacts avec le ou les enfants constituent des facteurs de risque importants qui sont respectivement associés à des sentiments d'injustice et d'impuissance (Comité de travail sur la prévention et l'aide aux hommes, 2004; Fletcher et StGeorge, 2010; Gaudet et Devault, 2006), une augmentation de la détresse (Amato, 2000; Gaudet et Devault, 2006) ainsi qu'à des symptômes aigus d'anxiété pouvant aller jusqu'aux idées suicidaires (Fletcher et StGeorge, 2010).

L'âge lors de la rupture conjugale ainsi que la durée de la relation influencent également l'adaptation des hommes (Madden-Derdich et Arditto, 1999; Simon et Marcussen, 1999; Stone, 2002). Alors que la durée de la relation avant la rupture est directement associée à la détresse émotionnelle, c'est-à-dire plus la relation a été longue, plus la détresse sera importante (Madden-Derdich et Arditto, 1999), le lien est moins clair en ce qui concerne l'âge lors de la rupture. Si certains chercheurs rapportent que les hommes plus âgés – qu'ils soient père ou non – éprouvent davantage de difficultés à s'adapter à la rupture (Kalmijn et Monden, 2006; Simon et Marcussen, 1999; Wang et Amato, 2000), d'autres soulignent que les jeunes pères éprouvent plus de difficultés à s'adapter à cette dernière (Stone, 2002, Williams et Dunne-Bryant, 2006). De plus, Williams et sa collègue (2006) rapportent que les pères d'enfants d'âge préscolaire s'adaptent moins bien à la rupture conjugale que les pères d'enfants plus âgés. Il est possible que les pères plus âgés aient moins de responsabilités parentales, leurs enfants étant aussi plus âgés (Stone, 2002). D'un autre côté, Simon et Marcussen (1999) rapportent que les hommes plus âgés présentent de plus fortes convictions quant à l'importance du mariage comparativement aux hommes plus jeunes, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils éprouvent davantage de difficultés à s'adapter à la rupture conjugale.

Chatav et Wishman (2007) signalent quant à eux l'influence de l'appartenance ethnoculturelle sur les troubles liés à la dépression à la suite d'une rupture conjugale. Les auteurs rapportent que, durant l'année suivant la rupture conjugale, les Caucasiens sont 3,5 fois plus à risque de développer des problèmes liés à l'humeur (ex. : dépression majeure, dysthymie, manie) que ceux qui demeurent en relation de couple, alors que cette différence n'apparaît pas chez les individus d'autres origines (ex. : Afro-Américaine, Hispanique). Les

auteurs mentionnent que le réseau social est davantage actif et utilisé à l'intérieur de groupes ethnoculturels, favorisant ainsi la demande de soutien, ce qui aiderait les individus à s'adapter à la suite d'une rupture. Le soutien social pourrait donc éventuellement agir comme facteur de protection, tel que cela sera présenté plus loin.

Différents autres facteurs psychosociaux influencent l'adaptation à la rupture conjugale chez les hommes. En premier lieu, le sens donné à la rupture influence l'adaptation des hommes à cette dernière (Amato, 2000; Gaudet et Devault, 2006; Simon et Marcussen, 1999). Entre autres, Simon et Marcussen (1999) ont utilisé les données provenant du NSFH afin d'évaluer l'association entre la santé mentale, l'état matrimonial et les convictions relatives à l'importance de la vie de couple. Les auteurs rapportent que les hommes présentent de fortes convictions concernant la vie de couple (ex. : un engagement immuable) et que ces convictions sont associées à la présence de problèmes de santé mentale à la suite d'une rupture conjugale. Cette dernière est alors considérée comme un échec personnel dont l'individu porte la responsabilité. Chez les pères, le deuil de l'idéal de la famille unie représente une difficulté majeure associée à différentes émotions négatives (ex. : colère) et à des conflits avec l'ex-conjointe (Gaudet et Devault, 2006).

Le degré de contrôle personnel perçu (ex. : l'initiative de la rupture conjugale) par rapport à la rupture influence aussi l'adaptation des hommes à cette expérience (Amato, 2000; Hewitt et al., 2012; Sweeney et Horwitz, 2001; Symoens et al., 2013). Hewitt et ses collègues (2012) rapportent que les hommes vivant une rupture conjugale qu'ils n'ont pas amorcée présentent davantage de difficultés à accomplir leur travail ou d'autres activités sociales, ainsi qu'une santé mentale précaire (ex. : plus de symptômes d'anxiété et de dépression) comparativement aux hommes toujours en couple et aux hommes ayant amorcé la rupture conjugale. Ces hommes rapportent un degré d'énergie moindre, une moins bonne santé physique générale ainsi que des difficultés dans certaines tâches de la vie quotidienne, comme se doucher ou s'habiller. Par ailleurs, les hommes qui ont initié la rupture montrent quant à eux une amélioration de leur santé physique générale. Symoens et ses collègues (2013) ajoutent que les hommes qui amorcent la rupture conjugale sont moins déprimés et plus satisfaits de leur vie que les hommes qui ne l'initient pas. Par ailleurs, considérant que les femmes amorcent davantage la rupture conjugale que les hommes (Baum 2003; Symoens et al., 2013), il est possible de poser l'hypothèse que les hommes perçoivent avoir moins de contrôle sur la fin de l'union en général, ce qui peut constituer pour eux un facteur de risque nuisant à leur adaptation à la rupture conjugale.

Sweeney et Horwitz (2001) se sont quant à eux intéressés aux difficultés psychologiques associées à la présence ou l'absence d'infidélité et selon que l'individu initie ou non la rupture conjugale. Les auteurs rapportent que les hommes qui doutent de la fidélité de leur ex-conjointe ou qui ont vécu une infidélité présentent davantage de symptômes dépressifs s'ils n'ont pas amorcé la rupture par rapport à ceux dans la même situation, mais qui ont amorcé la rupture. Il est possible que la perception de contrôle soit plus forte chez ces derniers. En

outre, parmi les hommes qui ont amorcé la rupture, ceux qui n'ont pas vécu d'infidélité présentent davantage de symptômes dépressifs par rapport à ceux qui en ont vécu, possiblement en lien avec une présence plus importante de sentiments de culpabilité ou de honte (Kôlves et al., 2010; Silvestri, 1992). Cela est cohérent avec les résultats de Simon et Marcussen (1999), à propos des convictions masculines sur la vie de couple, présentés plus haut. En effet, il est possible que ces hommes éprouvent un malaise en percevant qu'ils « détruisent » leur idéal conjugal ou familial. La rupture conjugale s'avère un phénomène complexe dans lequel différents facteurs demeurent en constante interaction.

1.2.3. Facteurs de protection

Les facteurs de protection agissent comme des amortisseurs permettant d'absorber et d'atténuer les effets négatifs liés à l'expérience de rupture conjugale (Amato, 2000), et éventuellement, de favoriser l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale. Les écrits recensés permettent d'identifier cinq principaux facteurs de protection, soit 1) le degré de satisfaction par rapport à la relation qui vient de se terminer; 2) les rôles sociaux, 3) les antécédents ou les expériences antérieures, 4) la présence d'une nouvelle relation et 5) le réseau de soutien social.

1.2.3.1. Degré de satisfaction

Le degré de satisfaction lié à la relation peut moduler l'adaptation associée à la rupture. Kalmijn et son collègue (2006) ont procédé à une analyse secondaire des données provenant du NSFH afin d'évaluer si la satisfaction conjugale précédant la rupture est associée au bien-être à la suite de la rupture. Les résultats montrent que les hommes présentent davantage de symptômes dépressifs à la suite d'une rupture d'une relation perçue comme satisfaisante qu'à la suite d'une rupture d'une relation perçue comme insatisfaisante. Toutefois, la rupture d'une relation perçue comme insatisfaisante provoque tout de même une augmentation de symptômes dépressifs, indépendamment de la période de crise suivant immédiatement la rupture. En d'autres termes, plus la rupture concerne une relation considérée comme satisfaisante, plus les symptômes dépressifs sont présents. Cependant, il importe de mentionner qu'une seule échelle évaluant la présence de symptômes dépressifs est utilisée, ce qui peut limiter la portée des résultats, en particulier pour les hommes, chez qui les symptômes dépressifs peuvent différer de ceux généralement considérés dans les outils de mesure de la dépression (Ogrodniczuk et al., 2016).

Waite et ses collègues (2009) rapportent quant à eux une diminution du bien-être qui peut perdurer entre deux et cinq ans chez les hommes qui percevaient la relation comme satisfaisante. Le bien-être semble moins touché chez ceux qui percevaient leur relation comme insatisfaisante, bien qu'il n'augmente pas à la suite de la rupture. Les résultats montrent toutefois que la rupture conjugale d'une relation perçue comme insatisfaisante n'a pas d'effets positifs à long terme (c'est-à-dire deux ans ou plus). Il semble donc que la rupture

conjugale d'une relation perçue comme insatisfaisante soit moins douloureuse que celle d'une relation perçue comme satisfaisante, bien qu'elle ne provoque pas d'effets bénéfiques à long terme (Kalmijn et Monden, 2006; Waite et al., 2009).

1.2.3.2. Rôles sociaux

Amato (2000) mentionne l'importance des rôles sociaux (ex. : travailleur, père) dans l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale. Simon (2002) a analysé des données provenant du NSFH et souligne que le fait d'occuper un emploi favorise l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale. Dans le même ordre d'idées, Stone (2002) rapporte que les pères qui ont vécu une rupture conjugale s'appuient sur leur statut professionnel afin de reconstruire leur estime personnelle. Il s'agit d'un facteur de protection important, bien qu'il puisse être modéré par certains facteurs de risque, tel que mentionné précédemment (ex. : lorsque la rupture n'est pas initiée par l'homme, Hewitt et al., 2012).

En ce qui a trait au rôle de père, bien que la majorité des hommes considèrent la rupture conjugale comme un événement difficile, ils ajoutent qu'elle a eu des effets positifs pour eux et leurs enfants (Fletcher et StGeorge, 2010; Gaudet et Devault, 2006). Les hommes nomment l'importance de s'impliquer de façon proactive auprès de leurs enfants et se valorisent dans leurs efforts pour favoriser le lien affectif et les contacts avec ces derniers (ex. : aller les chercher à l'école, devenir entraîneur de leur équipe sportive) (Hallman et al., 2007). Les pères qui s'adaptent bien à la rupture conjugale accordent par ailleurs beaucoup d'importance à agir de façon adéquate envers leur ex-conjointe et leurs enfants (Fletcher et StGeorge, 2010).

1.2.3.3. Antécédents ou expériences antérieures

Les expériences passées peuvent aussi influencer l'adaptation à une rupture conjugale. Chatav et Wishman (2007) ont questionné des individus dont les parents avaient développé un problème de consommation de substances psychotropes à la suite de la rupture. Les résultats montrent que, à la suite de leur propre rupture conjugale, ces individus avaient près de cinq fois moins de risque de développer des problèmes de consommation que les individus n'ayant pas connu une telle expérience. Ce résultat peut sembler surprenant au premier abord, l'hypothèse de l'imitation par l'enfant des comportements du parent étant privilégiée. Toutefois, les auteurs émettent le postulat qu'ayant vu leurs parents vivre des difficultés liées à la consommation de substances à la suite d'une rupture conjugale, ces individus choisissent de faire face à leur propre rupture de façon différente. Le rôle des expériences antérieures dans l'adaptation des hommes à une rupture conjugale demeure toutefois ambigu.

1.2.3.4. Nouvelle relation

Plusieurs auteurs soulignent la présence d'une nouvelle relation comme facteur influençant de façon positive l'adaptation des hommes à une rupture conjugale (Aseltine et Kessler, 1993; Bierman et al., 2006; Johnson et Wu, 2002; Kalmiln et Monden, 2006; Stone, 2007; Symoens et al., 2013; Waite et al., 2009). La présence d'une nouvelle relation est associée à une diminution des symptômes de la dépression, ainsi qu'à une augmentation du degré de satisfaction face à la vie (Symoens et al., 2013). Pour certains chercheurs, la présence d'une nouvelle relation représente le principal facteur de protection à la suite d'une rupture (Johnson et Wu, 2002). À l'aide d'une étude longitudinale réalisée sur une période de 12 ans, Johnson et Wu (2002) rapportent que la cohabitation avec une nouvelle conjointe est associée à une diminution de la détresse émotionnelle et un retour à un niveau de bien-être similaire à celui d'hommes n'ayant pas vécu de rupture conjugale. Cette étude ne permet toutefois pas de distinguer l'effet associé à la présence d'une nouvelle conjointe de celui lié au passage du temps. Par ailleurs, la cohabitation avec une nouvelle conjointe semble constituer un facteur de protection en diminuant le stress financier associé à la rupture conjugale (Johnson et Wu, 2002). Cependant, Bierman et al. (2006) rapportent que les hommes qui ne vivent pas de rupture conjugale présentent moins de détresse émotionnelle et une perception plus élevée d'avoir un but dans la vie comparativement à ceux qui ont vécu une rupture conjugale et à ceux qui vivent une nouvelle relation. De plus, Waite et ses collègues (2009) rapportent que les hommes qui vivent une nouvelle relation amoureuse à la suite d'une rupture conjugale ont un degré de bien-être global inférieur aux femmes dans la même situation. Les auteurs rapportent que leurs résultats sont influencés par des facteurs socioéconomiques (ex. : salaire, difficultés financières, emploi) et psychosociaux (perception de contrôle sur la vie, perception de soutien social et intégration sociale) et soulignent l'importance de considérer ces effets dans des études futures.

1.2.3.5. Réseau de soutien social

Finalement, la disponibilité d'un réseau de soutien social peut influencer l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale (Caldwell et Bloom, 1982; Gerstel et al., 1985; Hewitt et al., 2012; McDonald et Mair, 2010; Schwarzer et Leppin, 1991; Turner et Marino, 1994). En premier lieu, DeGarmo et ses collègues (2008) mentionnent que le rôle du soutien social (ex. : son utilisation et ses effets) auprès des hommes à la suite d'une rupture conjugale a été peu étudié. En ce qui a trait à l'âge, les hommes plus jeunes et plus scolarisés ont davantage tendance à se tourner vers leurs proches pour obtenir de l'aide à la suite d'une rupture conjugale, principalement leurs amis, leurs parents ou leur nouvelle conjointe (Duran-Aydintug, 1998).

Toutefois, il semble que la rupture conjugale peut être associée chez les hommes à une diminution de leur réseau de soutien social (Johnson et Wu, 2002), à la perte de leur principale confidente, la conjointe (Stone, 2007; Tremblay et al., 2005), ainsi qu'à celle du soutien provenant de la belle-famille, d'amis communs ou de voisins, par exemple lors d'une relocalisation (Amato, 2000). Cependant, les hommes qui perçoivent leur réseau de soutien social comme étant disponible présentent moins de difficultés liées à l'anxiété ou à la dépression

(Hewitt et al., 2012). En outre, selon plusieurs auteurs, l'obtention d'aide du réseau de soutien social favorise la rapidité à laquelle les hommes s'adaptent à la rupture conjugale et reprennent une routine dans les différentes sphères de leur vie (ex. : économique, sociale, parentale) (Duran-Aydintug, 1998; Fletcher et StGeorge, 2010). De plus, Stone (2007) rapporte que lorsqu'il demeure disponible, le soutien de l'ancienne conjointe et de sa famille peut favoriser l'adaptation à la rupture conjugale. Aussi, dans le cas d'une nouvelle conjointe, la nouvelle belle-famille procure un nouveau réseau de soutien social pour les hommes (Stone, 2007). Par ailleurs, l'auteur souligne aussi l'importance du soutien des collègues du milieu de travail.

Ashbourne et ses collaborateurs (2013) soulignent quant à eux l'importance et l'utilité des groupes de soutien pour favoriser le partage d'expériences similaires et la résolution de problèmes, et normaliser les émotions vécues. Les auteurs mentionnent qu'à la suite de la rupture, les pères ayant davantage de soutien social font mieux face aux conflits avec l'ex-conjointe et agissent de façon plus adéquate avec leurs enfants. Dans le même ordre d'idées, Fletcher et StGeorge (2010) ont interrogé 26 pères ayant participé à des groupes d'entraide sur la rupture en Australie. Plusieurs des hommes mentionnent l'importance de pouvoir discuter avec d'autres pères de leur expérience et d'utiliser la comparaison sociale afin de diminuer la détresse associée à la rupture conjugale. Les résultats de Fletcher et sa collègue montrent en outre que la participation aux groupes facilite à la fois le soutien émotionnel (ex. : nommer les émotions négatives ressenties, être écoutés) et le soutien à la résolution de problèmes (ex. : expériences concrètes d'autres hommes concernant les procédures légales). Les interactions assidues (ex. : chaque jour ou chaque semaine) avec des proches (famille ou amis), que ce soit en personne ou par téléphone, sont aussi considérées par les hommes de l'étude comme particulièrement aidantes pour prévenir des comportements dangereux ou destructeurs (ex. : consommation, violence).

Krumrei et ses collègues (2007) rapportent finalement que différents types de soutien social influencent de façon différente l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale. À l'aide d'une méta-analyse, les auteurs distinguent le soutien social provenant d'activités de groupe de celui provenant d'interactions avec un seul proche, bien que ces deux types de soutien aient un effet bénéfique. La participation à des activités de groupe (ex. : groupe de soutien, équipe sportive) est associée à un bien-être et un degré de satisfaction face à la vie plus élevé ainsi qu'à de meilleures stratégies d'adaptation, alors que la disponibilité d'un ou quelques proches est davantage associée à des niveaux moins élevés de détresse psychologique, de dépression et d'anxiété ainsi que de difficultés physiques ou de somatisations.

1.2.4. Pertinence

Sur le plan scientifique, la présente étude s'inscrit dans la lignée des études portant sur les hommes et les masculinités et entend contribuer à une meilleure compréhension des réalités masculines concernant l'expérience de rupture conjugale. Les recherches recensées font ressortir différentes difficultés cognitives, émotionnelles, comportementales et sociales vécues par les hommes à la suite d'une rupture conjugale, ainsi que

différents facteurs de risque et de protection. Toutefois, beaucoup demeure à questionner et à comprendre en ce qui a trait à ce qui entoure ces difficultés et facteurs. Par exemple, qu'est-ce qui fait que les hommes n'anticipent souvent pas la rupture (stade de contemplation de Määttä, 2011)? Qu'est-ce qui fait que les hommes accordent une si grande importance à leur rôle de conjoint ou de père? Quels types de soutien sont bénéfiques à la suite d'une rupture conjugale? Existe-t'il au contraire des types de soutien qui soient nuisibles? Existe-t'il des groupes d'hommes plus à risque de moins bien s'adapter à la rupture conjugale et quelles sont leurs caractéristiques?

De plus, mis à part celle de Genest Dufault (2011), la majorité des études portant sur le vécu des hommes à la suite d'une rupture se sont penchées sur la paternité et l'expérience familiale globale (Ashbourne et al., 2013; Baum, 2003). Peu d'études ont porté sur l'expérience de rupture conjugale telle que perçue et vécue par des hommes, ainsi que sur les rôles (bénéfiques ou néfastes) de leur réseau de soutien social en lien avec l'adaptation à cette expérience (Turner et Marino, 1994; Williams et Umberson, 2004). Or, étant donné les conséquences possibles associées à la rupture conjugale chez les hommes ainsi que le fait que ces derniers se tournent principalement vers leurs proches pour du soutien, il serait pertinent d'obtenir davantage d'informations à ce sujet. Par ailleurs, Bierman et al. (2006) ainsi que Simon (2002) soulignent l'importance de considérer les différences de genre dans l'adaptation à la rupture conjugale. Cela s'avère d'autant plus important que les symptômes de certains problèmes de santé mentale (ex. : dépression) peuvent différer chez les hommes (Bilsker et al., 2018). Il pourrait être intéressant aussi de se pencher sur les différences possibles entre différents groupes d'hommes, en recrutant par exemple dans des milieux ou des contextes différents. Il semble en effet que différents facteurs sociaux ou économiques puissent influencer l'expérience de rupture conjugale et l'adaptation à cette dernière.

Enfin, la majorité des chercheurs qui s'intéressent à la rupture utilisent une méthodologie quantitative (Buffel et al., 2014; Gähler, 2006; Kolves et al., 2011; Johnson et Wu, 2002; Symoens et al., 2013; Waite et al., 2009). L'utilisation d'une approche qualitative pourrait aider à explorer et décrire l'expérience de rupture conjugale ainsi que les processus d'interactions, possiblement réciproques, mis en place entre l'homme et son réseau de soutien social (Devault et Fréchette, 2002). La présente étude vise donc tout d'abord à approfondir les connaissances sur l'expérience de rupture conjugale du point de vue de l'expérience des hommes. Elle vise ensuite à explorer et décrire les différentes interactions entre des hommes et leur réseau de soutien à la suite d'une telle expérience. Sur le plan scientifique, l'étude vise entre autres à augmenter les connaissances concernant ce qui entoure la rupture en tant que telle, d'un point de vue expérientiel, en faisant ressortir les caractéristiques inhérentes à l'expérience de rupture et aux interactions avec le réseau de soutien social (ex. : type d'aide recherché, offert, perçu) (Devault et Fréchette, 2002). Elle vise aussi à mieux comprendre les liens entre l'expérience de rupture conjugale et les relations sociales, élément soulevé par Krumrei et ses collègues

(2007), qui mentionnent l'importance d'examiner ces liens. L'approche qualitative s'avère en ce sens intéressante en permettant aux participants de décrire leur expérience de façon plus approfondie et détaillée.

Le développement de telles connaissances peut aussi s'avérer pertinent sur le plan social. De meilleures connaissances sur l'expérience masculine de rupture conjugale ainsi que sur les rôles possibles du soutien social peuvent non seulement servir à venir en aide aux hommes eux-mêmes, mais aussi à outiller leurs proches ainsi que les différents professionnels de la santé. En effet, mieux comprendre les réactions masculines en lien avec une rupture conjugale peut faciliter le dépistage d'hommes davantage à risque de vivre des difficultés ou de commettre des actes dangereux pour eux ou pour les autres. De plus, en comprenant davantage les mécanismes de recherche d'aide et d'obtention de soutien auprès des proches, il est possible de contribuer à une offre de services plus adéquate ou pertinente pour les hommes (ex. : impliquer ou non certains proches dans le processus d'aide) (Ashbourne et al., 2013). Ainsi, Krumrei et al. (2007) mentionnent que les professionnels pourraient aider leurs clients à évaluer les raisons qui les poussent à rechercher ou non certains types d'aide ainsi que les moyens pour entretenir leur réseau de soutien social et favoriser son développement. Enfin, le développement des connaissances concernant l'expérience de rupture conjugale et les rôles du réseau de soutien social peut éventuellement servir à outiller ce réseau concernant les façons d'interagir avec les hommes dans le but de favoriser leur adaptation et prévenir la survenue de comportements destructeurs (ex. : suicide, homicide).

Chapitre 2 Cadre conceptuel

Ce chapitre présente le cadre conceptuel retenu pour ce mémoire. Ce cadre s'inscrit dans une perspective descriptive et utilise différents concepts liés aux notions de *réseau social* et de *soutien social*. Le chapitre présente tout d'abord un bref historique de l'évolution du concept de soutien social. Une définition des concepts importants est ensuite présentée. Finalement, les limites, les forces et la pertinence du cadre conceptuel adopté terminent ce chapitre.

2.1. Historique

L'intérêt concernant l'importance des interactions sociales sur la santé apparaît au début du 20^e siècle, avec les transformations sociales liées à l'urbanisation et à l'industrialisation (Vaux, 1988). Par exemple, Durkheim (1897 – 1951) rapporte que la prévalence de suicide est plus élevée chez les individus ayant peu de liens sociaux (Vaux, 1988). Deux courants théoriques différents ont favorisé l'émergence du concept de soutien social. Carpentier et White (2001) signalent que ce dernier trouve tout d'abord son origine dans différentes théories provenant de la psychologie (ex. : théorie de l'attachement). L'accent est alors mis sur les liens intimes et sécurisants existants dans la dyade entre l'aidant et l'aidé, particulièrement durant l'enfance (Carpentier et White, 2001; Vaux, 1988). De plus, l'aide doit absolument être perçue par le receveur comme étant bénéfique. La théorie des échanges sociaux apparaît quant à elle peu après le milieu du 20^e siècle (Vaux, 1988). Elle postule que les individus s'engagent dans des relations avec les autres en fonction des coûts et bénéfices associés à l'interaction réciproque. Les gains peuvent être de différentes natures (ex. : matériels, affectifs) et les liens entre deux individus se développent en fonction de la quantité et de la réciprocité des échanges.

Ces perspectives concernant l'influence des interactions sociales ont permis de poser les bases du concept de soutien social. Ces bases sont développées au milieu des années 1970, principalement avec les travaux de Cassel, Caplan et Cobb (Vaux, 1988). Ces auteurs postulent que le soutien social joue un rôle protecteur et facilite l'adaptation de l'individu lorsqu'il vit des événements stressants. Cassel, médecin et épidémiologiste, ajoute que ces événements peuvent provoquer des pertes de soutien social (ex. : la perte d'amis communs dans le cas d'une rupture conjugale), et qu'il est davantage pertinent d'intervenir sur le plan de la mobilisation du réseau social que sur la diminution des éléments stressants. Cassel utilise donc à la fois les concepts de *soutien* et de *réseau social*. Caplan, médecin et psychiatre, développe quant à lui le concept de système de soutien (« support system ») en soulignant que ce dernier n'est pas limité aux proches, familles ou amis. Caplan introduit donc les concepts de soutien informel (ex. : les proches) et formel (ex. : clergé, médecin). Finalement, Cobb, médecin de formation, met l'accent sur le rôle protecteur des relations sociales auprès de l'individu, en insistant sur l'importance de la perception d'être soutenu émotionnellement, d'appartenir à un groupe et d'être reconnu par ce dernier. À l'instar de Cassel, Caplan et Cobb font ainsi référence à la fois à la notion de

soutien et de *réseau*. Par ailleurs, Alan Vaux, qui sera cité tout au long de ce chapitre, est un chercheur en psychologie spécialisé dans le domaine du soutien social et ayant publié en 1988 un ouvrage reconnu sur le sujet.

Les termes « réseau social » et « soutien social » ont souvent été utilisés sans distinction et de façon interchangeable (Carpentier et White, 2001; Vaux, 1988), créant une certaine confusion dans la documentation scientifique. Carpentier et White (2001) rapportent par exemple que le soutien social a été évalué à l'aide de différentes dimensions comme *intégration sociale*, *réseau de soutien*, *réseaux sociaux*, *capital social*, *liens sociaux*, etc. Toutefois, le développement de l'analyse portant sur les réseaux sociaux, à la fin des années 1970, a contribué à diminuer cette confusion en distinguant les concepts de réseau social et de soutien social tout en les considérant de façon complémentaire. Ces deux concepts seront, avec d'autres, définis dans la section suivante.

2.2. Définition des concepts

La plupart des études qui s'intéressent aux rôles des proches examinent les caractéristiques des interactions sociales bénéfiques à l'individu vivant des difficultés. Cependant, les chercheurs ont des conceptions diversifiées de ce que sont ces caractéristiques et de la façon dont elles doivent être mesurées (Vaux, 1988). Dans le cadre de ce mémoire, l'accent est mis sur l'influence que les proches peuvent avoir ou non dans l'adaptation des hommes à la suite de leur expérience de rupture conjugale. Quatre concepts sont retenus pour ce mémoire: (1) le réseau social; (2) le soutien social; (3) la rupture conjugale et (4) les proches.

2.2.1. Réseau social

Selon Mercklé, c'est l'anthropologue britannique J. A. Barnes qui a été le premier à utiliser, en 1954, le terme *réseau social*, le définissant comme « l'ensemble des relations informelles entre individus formellement égaux, connaissances, amis, voisins ou parents. » (Mercklé, 2004, p. 11). L'expression *formellement égaux* renvoie ici au principe que la relation entre les individus n'est pas inscrite dans un cadre professionnel (ex. : consultation avec un travailleur social ou un avocat). Cette définition met ainsi l'accent sur les ressources informelles du soutien comparativement à d'autres définitions, par exemple celle de Caplan, qui inclut à la fois les ressources provenant des milieux informels ou formels (Vaux, 1988). Dans le cadre de ce mémoire, le réseau social réfèrera donc à l'ensemble des proches auquel le participant fera référence, à l'extérieur d'un cadre formel ou professionnel. Il importe de rappeler que les hommes se tournent d'abord vers leur réseau informel afin d'obtenir de l'aide.

Carpentier et White (2001) rapportent quant à eux quatre principales dimensions associées au réseau social : (1) sa structure (2) les caractéristiques des liens au sein de ce réseau (3) le contenu de ces liaisons et (4) les fonctions du réseau.

La *structure du réseau* fait référence au système dans lequel évolue l'individu avec d'autres personnes, elles-mêmes potentiellement reliées entre elles. Dans cette perspective, la dimension structurelle de Carpentier et White (2001) est similaire à la notion de système développée par Caplan (1974, dans Vaux, 1988) et Cobb (1976, dans Vaux, 1988). Par exemple, un homme peut avoir développé des liens avec certains amis ou membres de la famille de son ex-conjointe. En outre, les changements dans la structure du réseau s'influencent mutuellement. Par exemple, un homme peut se retrouver plus isolé à la suite de sa rupture, car il perd alors les contacts avec sa belle-famille, mais il peut aussi renouer avec d'anciens amis ou avec des collègues de travail.

Les *caractéristiques des liens* entre les acteurs du réseau permettent quant à elles de décrire les relations entre ces derniers. Granovetter soulignait, en 1973, l'importance de considérer la force des liens existant entre deux individus. Il définit la force d'un lien entre deux personnes comme étant une combinaison de la quantité de temps passé ensemble, du degré d'intensité émotionnelle, du degré d'intimité (ex. : possibilité de confidences) ainsi que des caractéristiques et de la réciprocité des échanges qui caractérisent ce lien. Globalement, les liens peuvent être forts (ex. : famille immédiate, amis, conjoint) ou faible (ex. : famille éloignée, connaissances). Aussi, le lien entre un homme et son fils, par exemple, peut devenir plus ou moins harmonieux, voire conflictuel, à la suite de la rupture conjugale. De même, la force du lien entre divers acteurs du réseau peut être modifiée à la suite de la rupture conjugale. Certaines relations peuvent être plus asymétriques (ex. : un père qui prête de l'argent à son fils à la suite de la rupture conjugale de ce dernier) ou réciproques (ex. : discussion avec un ami). De plus, un même lien peut être qualifié de polyvalent, c'est-à-dire qu'il revêt différents rôles selon l'échange. Par exemple, un collègue de travail peut revêtir le rôle de confident à la suite de la rupture conjugale. Il est en effet possible que différentes ressources du réseau social changent de rôle ou en adoptent plusieurs à la suite d'événements stressants comme une rupture conjugale.

Selon Carpentier et White (2001, p. 291), *le contenu des liaisons* « fait référence aux valeurs, aux croyances, aux attitudes et aux normes véhiculées dans les cliques ou les groupes formant les réseaux. ». Par exemple, les valeurs véhiculées dans le réseau d'un homme peuvent influencer de différentes façons sa recherche d'aide à la suite d'une rupture conjugale. De plus, des attitudes de certains proches peuvent nuire à l'adaptation d'un individu à la suite d'une rupture (ex. : un proche met l'accent sur l'importance de nouvelles rencontres à la suite de la rupture conjugale alors que l'homme aurait davantage besoin de se confier).

Finalement, le réseau social comporte deux *fonctions* principales : la régulation et l'intégration. La fonction de *régulation* est associée à la notion de contrôle social. Les interactions comporteraient certaines règles implicites qui favoriseraient ou non l'adaptation. Par exemple, la présence d'un réseau social peut exercer une influence sur la consommation d'alcool d'un individu à la suite d'une rupture conjugale et ainsi l'aider à éviter l'adoption de comportements à risque. Il importe de noter que l'effet inverse est aussi possible : les règles implicites de certains réseaux peuvent aussi nuire à l'adaptation (ex. : propos de proches encourageant des

comportements de vengeance envers l'ex-conjointe). La fonction d'*intégration* correspond quant à elle au soutien social disponible à l'intérieur du réseau social de l'individu, et ce, pour chaque acteur du réseau, indépendamment de son lien avec l'individu. La suggestion de Carpentier et White (2001) est que le soutien peut influencer l'individu de façon indirecte. L'intégration peut par exemple correspondre au soutien qu'un proche reçoit et qui l'aide à intervenir de façon adéquate avec l'individu vivant une rupture conjugale (ex. : après une discussion avec son frère aîné, un père se sent davantage outillé avec son fils).

2.2.2. Soutien social

Carpentier et White (2001) associent le soutien social à une fonction d'intégration sociale, mais depuis son apparition au début des années 1970, le concept de soutien social a été défini et opérationnalisé de façon diversifiée. Par exemple, Thoits (1982) définit le soutien social comme « le degré selon lequel les besoins sociaux de l'individu sont comblés par ses interactions avec les autres » (dans Vaux, 1988, p. 25, traduction libre). Shumaker et Brownell (1984) définissent quant à eux le soutien social de la façon suivante : « un échange de ressources entre au moins deux individus et perçues par le donneur ou le receveur comme étant aidant pour ce dernier (dans Vaux, 1988, p. 26, traduction libre). La majorité des auteurs s'entendent pour dire que le soutien social est un construit multidimensionnel (Vaux, 1988). Selon les études, le soutien social s'opérationnalise autour de trois principales catégories : (1) l'éventail des liens sociaux considérés comme soutenant (souvent nommées ressources *du réseau*), (2) la diversité des types de soutien et (3) l'importance accordée à l'évaluation personnelle concernant le soutien reçu ou perçu (Vaux, 1988).

Le soutien social a d'abord été examiné sous l'angle des ressources disponibles et visait à évaluer la participation sociale de l'individu dans sa communauté (Vaux, 1988). Les études visaient à mesurer les ressources du réseau et portaient alors sur le degré selon lequel l'individu était impliqué dans son environnement (ex. : bénévolat, membre d'associations socioculturelles, statut social), cette implication étant associée à son sentiment d'appartenance à la communauté (Streeter et Franklin, 1992). Cependant, cette façon de faire demeurait imprécise et ne permettait pas d'examiner les relations de façon spécifique. Dès lors, il était difficile, par exemple, d'identifier les composantes spécifiques du soutien social bénéfiques à l'individu participant aux activités d'une association communautaire. D'autres chercheurs ont mis l'accent sur le rôle protecteur des relations intimes (ex. : confident, conjointe) pour l'individu (Vaux, 1988). Cependant, cette approche semble trop restrictive et il demeure peu probable que les relations intimes puissent répondre à tous les besoins d'un individu (Vaux, 1988). Vaux (1988) propose une approche intermédiaire, qui rejoint celle de Carpentier et White (2001). Il s'agit de considérer le soutien social provenant de différents acteurs du réseau social de l'individu. Le soutien peut alors être examiné de façon plus spécifique autant à l'intérieur d'un groupe (ex. : association communautaire, équipe sportive) que dans des dyades entre deux individus. De plus, différents types de soutien peuvent survenir, et ce, dans différentes circonstances (ex. : perte d'emploi, deuil, rupture conjugale).

Ces types de soutien ont été mesurés de différentes façons selon les études. Vaux (1988) rapporte deux principales méthodologies : les études examinant la fonction du soutien (ex. : instrumentale, émotionnelle) et celles mettant l'accent sur l'activité de soutien mise en place (ex. : prêts financiers, écoute empathique). L'auteur souligne que ces deux catégories se chevauchent souvent, ce qui complique la comparaison des études et rend difficile l'identification de types de soutien social qui font consensus. Cependant, Vaux (1988) rapporte six types de soutien souvent utilisés et les présente sous la typologie « comportements de soutien » (supportive behaviors) : (1) le soutien émotionnel (ex. : manifestation d'empathie, d'amour, de bienveillance), (2) le soutien informationnel ou rétroactif (ex. : commenter les comportements ou les pensées de la personne), (3) le conseil (ex. : proposer une façon de faire ou de dire), (4) le soutien instrumental (ex. : aider à effectuer une tâche), (5) le soutien financier ou matériel (ex. : prêter de l'argent ou des objets) et (6) l'accompagnement social (ex. : participer à une activité de loisir constructive avec une personne). Carpentier et White (2001) rapportent que cette typologie a été simplifiée depuis et que les études mentionnent en général quatre catégories principales de soutien : (1) soutien émotionnel; (2) soutien instrumental; (3) soutien à la communication et (4) soutien à la résolution de problèmes. La typologie de Carpentier et White (2001) possède l'avantage de couvrir l'ensemble des types de soutien utilisés dans les études antérieures tout en limitant de nombre de catégories. Le tableau 1, inspiré des concepts de Carpentier et White (2001), décrit chacune de ces catégories.

Le caractère objectif ou subjectif du soutien social fait quant à lui référence à l'évaluation de l'individu quant à la qualité de l'aide disponible et à son degré de satisfaction par rapport à l'aide reçue. Vaux (1988) souligne qu'il demeure difficile de distinguer clairement le soutien objectif de celui perçu par l'aidé, ce dernier étant souvent la source de référence, tant dans les études quantitatives que qualitatives. Carpentier et White (2001) soulignent que, dans cette perspective, pour que le soutien social soit rapporté comme bénéfique pour l'individu, il doit être perçu comme tel par ce dernier. En effet, il est possible que certaines offres de soutien ne soient pas perçues ou ressenties comme étant aidantes, malgré leurs aspects éventuellement bénéfiques. Cependant, comme le mentionnent Turner et ses collaborateurs (1983, cités dans Vaux, 1988, p. 16, traduction libre) : « ce qui affecte l'individu, ce n'est pas tant la réalité que l'interprétation que ce dernier en fait ». Dans ce sens, la perception de soutien social ou de son absence est au moins aussi susceptible d'influencer le bien-être de l'individu que la présence ou l'absence actuelle de soutien (Vaux, 1988). Ainsi, la présente étude s'intéresse davantage à la perception qu'ont les hommes de leur réseau de soutien social à la suite d'une rupture conjugale.

Tableau 1: Description des quatre principales catégories de soutien social selon Carpentier et White (2001)

Soutien émotionnel	Type d'assistance particulièrement important sur le plan de l'intimité et de l'amitié. Fait référence aux expressions de tendresse, de réconfort et d'approbation et vise à combler les besoins d'amour, d'estime de soi et de confiance.
Soutien instrumental	Aide pratique et concrète dans le quotidien, par exemple le transport, l'aide pour un déménagement, l'assistance financière.
Soutien à la communication	Fait référence aux aspects permettant de socialiser. Inclut les actions pouvant mettre l'individu en relation avec d'autres personnes (ex. : activités de loisirs).
Soutien à la résolution de problème	Fait référence aux conseils et à la guidance en lien avec la résolution de problèmes pratiques (ex. : conseils sur le plan légal).

2.2.3. Rupture conjugale

La rupture conjugale constitue un autre concept central de ce mémoire. La majorité des études consultées pour ce mémoire sont écrites dans la langue anglaise et on y retrouve les termes « divorce, separation, marital disruption ». Bien que le terme divorce implique la fin d'un mariage et qu'il soit possible de traduire le terme anglais marital disruption par *rupture conjugale*, beaucoup d'auteurs utilisent les termes sans les définir clairement. De plus, beaucoup d'études incluent dans leurs échantillons des participants divorcés et séparés, sans distinction. La présente étude fait de même, d'autant que de plus en plus de couples vivent en union libre et cet état matrimonial est généralement considéré comme étant équivalent au mariage.

En ce qui concerne les deux études recensées sur l'expérience de rupture conjugale, Määttä (2011) utilise le terme divorce et Genest Dufault (2013), celui de rupture amoureuse. Cependant, les deux auteurs soulignent qu'il s'agit d'une expérience personnelle empreinte de subjectivité. De plus, l'étude de Genest Dufault (2013) porte spécifiquement sur une population de jeunes hommes (c'est-à-dire entre 18 et 29 ans, un seul de 31 ans), il est possible que le taux de mariage soit différent selon le groupe d'âge étudié. Le terme de *rupture amoureuse* semble approprié à la réalité de jeunes hommes qui ne sont en général pas encore mariés. En effet, l'âge moyen lors d'un premier mariage, en constante augmentation, était en 2012 de 33 ans pour les hommes (31 ans pour les femmes) (Institut de la Statistique du Québec, 2013). Le terme *rupture conjugale* semble davantage approprié à ce mémoire qui s'adresse aux hommes ayant vécu une rupture de couple, sans spécificité en ce qui concerne l'âge de ces derniers. Il implique la notion de *conjoint*, marié ou non, une réalité à laquelle les hommes de tous âges peuvent s'identifier. Une rupture conjugale peut donc se définir comme la

terminaison d'une relation amoureuse (mariage, union de fait ou relation intime considérée comme significative) entre deux individus.

2.2.4. Proches

Le terme de *proches* se réfère au concept de soutien social, lequel s'inscrit dans la perspective plus large du concept de réseau social. La documentation scientifique oppose souvent les termes *soutien formel* et *soutien informel*, le premier regroupant l'ensemble des services professionnels auquel l'individu a accès (ex. : travailleur social, avocat, psychologue) et le second correspondant à l'aide provenant de son entourage. En outre, le soutien formel est davantage considéré comme étant asymétrique, le service du professionnel étant offert sur la base d'une rémunération. La réciprocité est plus flagrante en ce qui concerne le soutien informel, qui implique davantage un partage mutuel des deux acteurs. Cet entourage peut être des amis, de la famille, des collègues de travail, des voisins, etc. Par exemple, Duran-Aydintug (1998) identifie six sources de soutien informel : parents, fratrie, enfants, amis, nouvelle conjointe et belle-famille. Krumrei et ses collaborateurs (2007) soulignent quant à eux l'importance de considérer le soutien provenant de groupes d'individus, par exemple une équipe sportive. Dans le cadre de la présente étude, le terme « proches » a donc été choisi afin de désigner les individus ou les groupes d'individus provenant de l'entourage d'un homme et pouvant lui procurer tout type de soutien informel à la suite d'une rupture conjugale.

2.3. Pertinence du cadre conceptuel aux fins du mémoire

Le cadre conceptuel de ce mémoire s'inspire principalement de la théorie du soutien social de Vaux (1988) et des écrits de Carpentier et White (2001) concernant le réseau social et le soutien social. Ces derniers mentionnent quatre principales critiques concernant le concept de *soutien social* : (1) son imprécision conceptuelle (ex. : les termes réseau social et soutien social sont souvent confondus); (2) le caractère subjectif du soutien social; (3) la diversité des indicateurs utilisés afin de le mesurer et (4) le manque de considération concernant l'impact que le contexte social et culturel peut avoir sur l'évaluation du concept de soutien social (Carpentier et White, 2001). Dans le contexte du mémoire, des limites plus spécifiques sont à prendre en compte, sans enlever aux avantages d'utiliser ce cadre aux fins de la présente étude.

La première limite a trait à la méthode de collecte des données, qui s'est effectuée *a posteriori* et donc nécessairement basée sur les souvenirs et les interprétations du participant. Pour des raisons pratiques autant qu'éthiques, la majorité des études ont aussi eu recours à l'expérience rétrospective des individus par l'entremise d'entrevues *a posteriori* plutôt que par l'observation directe des interactions (Vaux, 1988).

Une seconde limite a trait au choix de mettre l'accent sur l'expérience subjective des hommes à la suite d'une rupture conjugale. Il serait pertinent, à l'aide d'une étude de plus grande envergure, d'effectuer une analyse des réseaux sociaux des participants. Carpentier et White (2001) proposent de recourir à l'analyse des

réseaux (ex. : analyser la structure) comme moyen d'objectiver les données, ce qui permettrait d'effectuer des comparaisons entre la perception de l'aide reçue et les éléments de structure rapportés (ex. : un homme peut rapporter un ami comme étant très aidant ou important à la suite d'une rupture, bien que ce dernier n'offre pas une aide adéquate). Toutefois, compte tenu des ressources disponibles, seuls les propos des participants ont fait l'objet d'une analyse dans le cadre de ce mémoire et aucune carte de réseau n'a été effectuée.

En dépit de ces limites, une des forces de cette étude vient de l'approche utilisée afin de documenter le soutien social. Dans le respect des écrits de Carpentier et White (2001), le cadre conceptuel élaboré dans ce mémoire tente de tenir compte des différents éléments interagissant ensemble au sein du réseau social, le soutien social étant l'un de ces éléments. L'objectif visé par l'utilisation de la théorie de Vaux (1988) et des écrits de Carpentier et White (2001) est de permettre de bien définir les concepts de soutien social et de réseau social comme étant distincts et complémentaires. De plus, la fonction de régulation du réseau social, décrite précédemment, constitue un apport intéressant de la conceptualisation de Carpentier et White (2001). Par exemple, dans l'étude de Fletcher et StGeorge (2010), bien que cette fonction n'ait pas été définie, certains hommes soulignent l'importance de leurs proches pour les aider « à rester dans le droit chemin » (Fletcher et StGeorge, 2010 : 55, traduction libre). Les propos des hommes rencontrés dans le cadre de la présente étude vont dans le même sens et auront permis d'apporter certaines clarifications sur l'influence de cette fonction à la suite d'une rupture conjugale. Dans le même ordre d'idées, ce mémoire a analysé les rôles du soutien social dans un cadre spécifique, soit celui de la rupture conjugale. Carpentier et White (2001) ainsi que Vaux (1988) mentionnent que le réseau et le soutien social peuvent se transformer lors de telles périodes de transition, les liens entre les individus et les rôles de chacun pouvant se modifier en fonction de l'évènement. Les connaissances demeurent limitées en ce qui concerne les rôles du soutien social dans des situations spécifiques (Carpentier et White, 2001) et il importe de considérer différents contextes afin de pouvoir les décrire et ainsi favoriser la compréhension des forces en action.

2.4 Objectifs de recherche

L'utilisation de ces concepts permet donc de mieux décrire les interactions significatives, bénéfiques ou néfastes, qui ont lieu entre un homme et ses proches, à la suite de la rupture conjugale de ce dernier. Ainsi, le cadre conceptuel élaboré permet d'aborder la question principale de ce mémoire : « Quelle influence les proches ont-ils sur l'expérience de rupture conjugale vécue telle que décrites par des hommes? ». Deux objectifs spécifiques sont poursuivis : (1) décrire l'expérience de rupture conjugale des hommes participants à l'étude et (2) identifier les proches et les interventions considérées comme aidantes ou nuisibles par les participants à la suite de leur rupture conjugale. Le chapitre suivant présente la méthodologie qui est employée afin de recueillir les informations dans le but d'atteindre ces deux objectifs.

Chapitre 3 Méthodologie

Ce chapitre décrit la méthodologie utilisée afin de répondre à la question et aux objectifs du mémoire. En premier lieu, l'approche privilégiée et le type de recherche sont abordés. La population à l'étude, l'échantillon, les modalités de recrutement ainsi que les caractéristiques des participants sont ensuite décrites. Puis, les méthodes de collecte et d'analyse des données sont détaillées. Enfin, certaines considérations éthiques relatives au mémoire sont aussi discutées. Tel que mentionné précédemment, les banques de données SocIndex, PsycInfo, Social Sciences Full Text, Social Services Abstract, Social Work Abstract, Sociological Abstract, Corpus, Dissertations abstracts et Érudit ont été consultées à l'aide des mots-clés suivants : marital disruption, divorce, relationship breakdown, conflict, rupture conjugale, rupture amoureuse, distress, détresse, psychological distress, risk factors, protective factors, well-being, conséquences, conséquences, men, hommes.

3.1. Approche privilégiée et type de recherche

L'approche qualitative semblait la plus pertinente à utiliser en lien avec les objectifs poursuivis par le mémoire. En effet, cette approche permet d'accéder à la perception et à l'interprétation des individus concernés par la réalité sociale étudiée (Mayer et Deslauriers, 2000). De plus, l'approche qualitative permet d'accéder à des expériences détaillées et précises et est pertinente lorsque l'objectif est de décrire une situation sociale circonscrite et complexe comme la rupture conjugale (Deslauriers et Kérisit, 1997).

Cette recherche est par ailleurs de type exploratoire puisqu'elle aborde un sujet encore peu documenté dans la littérature à ce jour (Bourgeois, 2016). En effet, bien que l'on recense plusieurs écrits sur la rupture conjugale, le phénomène de l'expérience de rupture telle que spécifiquement vécue par des hommes a été peu étudié dans le passé, sans compter les connaissances limitées sur l'influence du soutien social dans leur adaptation. Dans ce contexte, l'utilisation des concepts élaborés et décrits précédemment permettra d'encadrer ce processus tout en favorisant la compréhension du phénomène de la rupture conjugale chez les hommes, et du rôle des proches dans l'adaptation à cette dernière.

3.2. Population et échantillon

La population à l'étude dans le cadre de ce mémoire est composée de l'ensemble des hommes majeurs de la région de Québec ayant vécu une rupture conjugale. Cette région est ciblée pour des raisons pratiques liées au recrutement. Pour être inclus, les participants devaient donc se considérer comme étant un homme et avoir vécu une rupture d'une relation conjugale significative. Ils devaient en outre pouvoir s'exprimer en français. Les participants ont été recrutés à l'aide d'une méthode d'échantillonnage non probabiliste, souvent utilisée dans le cadre d'études qualitatives (Ouellet et Saint-Jacques, 2000). À l'aide de cette méthode, les participants ne sont pas choisis au hasard, mais plutôt en fonction de certaines caractéristiques qu'ils possèdent. Dans le

cadre de ce mémoire, ils devaient avoir vécu une relation amoureuse d'au moins six mois et une rupture conjugale il y a trois mois ou plus. Ces critères ont été employés dans l'étude de Genest Dufaut (2013) et ont comme objectif de s'assurer (1) d'une période prérupture permettant le développement d'une relation conjugale significative et (2) que le participant n'est plus dans la période de crise qui suit souvent une rupture conjugale. De plus, étant donné que l'expérience de rupture conjugale peut varier selon le contexte social et culturel, la rupture conjugale devait être survenue depuis moins de 10 ans lors de l'entrevue avec le participant. La technique de l'échantillon de volontaires a été privilégiée. L'échantillon de volontaires est souvent utilisé lorsque l'objet d'étude touche à un sujet personnel (Ouellet et Saint-Jacques, 2000).

Un premier recrutement, à l'automne 2014 et à l'hiver 2015, a permis de rencontrer huit participants, soit cinq participants provenant de l'Université Laval et trois, de l'organisme AutonHommie. Toutefois, l'étudiant-chercheur a dû interrompre son projet pour des raisons personnelles qui ont retardé la complétion du mémoire. Deux derniers participants ont été recrutés au printemps 2021, par le biais de l'Université Laval, dans le but de compléter l'échantillon et de favoriser l'obtention d'une information plus à jour. Dix participants ont donc participé à la présente étude, soit sept hommes recrutés par la liste d'envoi de l'Université Laval et trois par l'organisme AutonHommie.

3.3. Modalités de recrutement

Le recrutement s'est effectué par l'entremise de l'organisme AutonHommie ainsi qu'avec l'aide de la liste d'envoi de courriels à la communauté de l'Université Laval. AutonHommie est un organisme sans but lucratif qui offre des services visant (1) le soutien aux hommes en difficulté et en cheminement et (2) la formation et la recherche sur l'aide aux hommes ainsi que sur la condition masculine. Selon le rapport annuel 2013-2014, durant laquelle a eu lieu la majorité du recrutement, plus de la moitié des hommes qui se sont adressés à l'organisme signalaient vivre une rupture ou des difficultés conjugales (AutonHommie, 2014). La situation s'avère sensiblement similaire selon le rapport annuel publié pour l'année 2019-2020, avec une augmentation globale de l'achalandage de 20% par rapport à 2015-2016 (AutonHommie, 2016; 2020).

Le recrutement de participants provenant de l'organisme AutonHommie s'est effectué par l'entremise du coordonnateur clinique de l'établissement en 2014. Ce dernier a rejoint par téléphone des clients (anciens ou actuels) de l'organisme afin de leur expliquer les modalités de la recherche et répondre à leurs questions (Annexe B). Le coordonnateur clinique a transmis les coordonnées de l'étudiant-chercheur aux hommes contactés en leur mentionnant qu'ils étaient libres de choisir de participer ou non au projet de recherche. Les hommes intéressés pouvaient alors contacter l'étudiant-chercheur et planifier une rencontre, selon leur convenance (ex. : à leur domicile, dans les locaux d'AutonHommie ou tout autre lieu qu'ils jugeaient adéquat et confidentiel). Cette façon de procéder permettait de s'assurer que 1) le coordonnateur clinique ne connaît pas

l'identité des participants au projet de recherche et 2) que les participants éventuels ne ressentent pas de pression à participer de la part de l'étudiant-chercheur.

Pour ce qui est du recrutement à l'Université Laval, un courriel a été envoyé à la population universitaire par l'entremise d'une liste d'envoi institutionnelle (Annexe A). Les coordonnées de l'étudiant-chercheur figuraient dans ce courriel. Les hommes intéressés répondaient par l'entremise du courriel ou du téléphone afin de fixer les modalités d'une rencontre, selon leur convenance (ex. : à leur domicile, à l'Université Laval ou un autre endroit). Le recrutement à partir de l'Université Laval avait pour but de favoriser une diversification interne de l'échantillon (Pires, 1997). On peut penser que les participants provenant de l'Université Laval n'ont pas tous recherché une aide formelle ou, à tout le moins, ne se sont pas tous adressés à l'organisme AutonHommie.

3.4. Caractéristiques des participants

Le tableau 2 présente certaines caractéristiques sociodémographiques pertinentes des dix hommes ayant participé à l'étude. Neuf des participants sont caucasiens et un est d'origine africaine. Par ailleurs, huit participants sont québécois d'origine et un, d'origine européenne. Quatre font partie du groupe d'âge des 30-39 ans et quatre des 55 ans et plus. Les deux derniers participants font partie du groupe d'âge des 40-49 ans. Il importe de mentionner que les trois participants provenant de l'organisme communautaire font partie de la catégorie des 55 ans et plus.

En ce qui concerne l'occupation principale des participants, quatre sont des travailleurs autonomes ou salariés, quatre sont étudiants et deux sont retraités ou semi-retraités au moment de l'entrevue. Huit participants ont obtenu au moins un diplôme universitaire, un participant a obtenu un diplôme collégial et un participant a obtenu un diplôme d'études secondaires. Par ailleurs, le salaire moyen par année est très varié, soit de moins de 10 000 \$ à 60 000 \$ ou plus, un seul participant gagnant moins de 10 000 dollars et trois, plus de 60 000 dollars. En outre, tous les participants rapportent avoir habité avec leur conjointe, excepté un participant, qui était au début de la vingtaine au moment de sa relation. Sept participants ont été laissés et trois ont initié la rupture. Quant à la durée de la relation conjugale, elle varie d'un an et demi à 31 ans (durée moyenne = 12,75 ans), et le délai depuis la rupture (au moment de l'entrevue) varie de six mois à neuf ans (délai moyen = 3,6 ans).

Tableau 2 Données sociodémographiques des participants

Participant ¹	Âge (Ans)	Occupation principale	Diplôme	Salaire (milliers de dollars)	Initiateur de la rupture	Durée de la relation	Délai depuis la rupture
Antoine	61	Travailleur autonome	Baccalauréat	50-59	Conjointe	7 ans	5 ans
Bernard	66	Retraité	Baccalauréat	30-39	Conjointe	27 ans	6 ans
Carl	60	Travailleur autonome	Secondaire 5	10-19	Conjointe	20 ans	2 ans
Denis	47	Salarié	Baccalauréat	60 et plus	Conjointe	15 ans	1 ½ ans
Eugène	32	Étudiant	Maîtrise	Moins de 10	Conjointe	4 ½ ans	9 mois
François	30	Étudiant	DEC	20-29	Conjointe	1 ½ ans	9 ans
Gaston	37	Salarié	Baccalauréat	60 et plus	Participant	11 ans	4 ans
Jean	41	Étudiant	Maîtrise	20-29	Participant	7 ½ ans	6 mois
Michel	59	Semi- retraité	DEC	60 et plus	Participant	31 ans	7 ans
Pierre	30	Étudiant	Doctorat	40-49	Conjointe	3 ans	8 mois

3.5. Méthode de collecte des données

L'entrevue semi-structurée individuelle a été retenue pour réaliser ce mémoire. Ce type d'entrevue est utilisé pour aborder l'expérience que fait un individu d'une situation précise ainsi que pour décrire et préciser de façon détaillée ses perceptions, interprétations, émotions ainsi que ses comportements dans cette situation (Mayer et Saint-Jacques, 2000; Savoie-Zajc, 2010). L'entrevue semi-structurée constitue donc une méthode pertinente afin d'aborder la situation spécifique liée à l'expérience de rupture conjugale et l'influence des proches dans l'adaptation à cette dernière. En outre, cette méthode permet au participant de communiquer son expérience et éventuellement participer à une réflexion ou une prise de conscience (Savoie-Zajc, 2010).

¹ Des pseudonymes sont utilisés.

Savoie-Zajc (2010 : 340) définit ce type d'entrevue de la façon suivante :

L'entrevue semi-dirigée [semi-structurée] consiste en une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur. Celui-ci se laissera guider par le rythme et le contenu unique de l'échange dans le but d'aborder, sur un mode qui ressemble à celui de la conversation, les thèmes généraux qu'il souhaite explorer avec le participant à la recherche. Grâce à cette interaction, une compréhension riche du phénomène à l'étude sera construite conjointement avec l'interviewé

Ce type d'entrevue permet au chercheur d'aborder les éléments spécifiques à ses objectifs de recherche tout en permettant au participant de s'exprimer dans ses propres mots, selon sa propre subjectivité. (Savoie-Zajc, 2010). L'intervieweur peut aussi ajuster son vocabulaire à celui de l'interviewé afin de faciliter l'échange (Savoie-Zajc, 2010). Étant donné que la rupture conjugale implique souvent de fortes émotions, possiblement contradictoires (ex. : amour-haine), il est possible que le participant adapte, consciemment ou non, son discours dans un souci de désirabilité sociale (Savoie-Zajc, 2010). Ce point a été abordé en début d'entretien avec les participants afin de vérifier leurs perceptions et de valider que l'entrevue ne s'inscrivait pas dans une perspective de performance. En outre, l'utilisation par le chercheur d'un journal d'entrevue, dans lequel il inscrit ses propres impressions à la suite de la rencontre, permettait de noter des éléments contextuels sur le déroulement de l'entrevue, dont les biais possibles de désirabilité sociale.

Une période de 60 minutes était prévue pour chaque entrevue, un test préliminaire ayant préalablement eu lieu afin de s'assurer de la durée de l'entrevue, de sa structure et de la clarté des questions. L'entrevue débutait par l'accueil du participant, un rappel des modalités de la recherche, la lecture et la signature du formulaire de consentement (Annexe C). Cette lecture s'effectuait avec le participant avant le début de l'entrevue et l'étudiant-chercheur s'assurait que le participant comprenait en quoi cette dernière consistait. En moyenne, les rencontres ont duré 73 minutes, la plus courte entrevue ayant duré 37 minutes et la plus longue, 110 minutes.

Le guide d'entrevue (Annexe D) a quant à lui été élaboré en fonction de la question et des objectifs de recherche, de la recension des écrits et du cadre conceptuel présentés précédemment, ainsi que du guide d'entrevue de Genest Dufault (2013). Une première section porte sur l'expérience de rupture conjugale en tant que telle. Les questions ouvertes portaient sur l'expérience du participant avant, pendant et après la rupture. La seconde section portait sur l'influence du réseau social sur l'expérience de rupture conjugale ainsi que sur les types de soutien spécifiques, bénéfiques ou non, rapportés par le participant ou rapportés dans ses propos. Une section sur les données sociodémographiques terminait l'entrevue.

3.6. Méthode d'analyse des données

L'objectif de l'analyse des données est d'attribuer un sens aux informations recueillies dans le but de répondre aux objectifs du mémoire (Deslauriers et Kérisit, 1997). Dans ce but, la méthode choisie dans le

présent mémoire est l'analyse de contenu thématique (Mayer et Deslauriers, 2000; Blais et Martineau, 2006; Sabourin, 2010). Sabourin (2010 : 416) décrit ce type d'analyse comme « un ensemble de démarches méthodologiques recourant à des méthodes et à des techniques utilisées en vue d'interpréter des éléments dans le but de connaître la vie sociale ». Il ajoute que les techniques utilisées doivent être systématiques et objectives afin de rendre compte du contenu manifeste des éléments analysés et de permettre la réplication de l'étude par différents chercheurs. Dans le cadre de ce mémoire, ce type d'analyse s'avère pertinent puisqu'il permet de faire ressortir la signification des propos recueillis lors des entrevues. L'analyse vise à mieux comprendre comment les hommes ont vécu leur rupture conjugale et de quelles façons ils ont perçu leurs interactions avec leurs proches à la suite de cette rupture.

Tout comme Sabourin (2010), Mayer et Deslauriers (2000) insistent sur l'importance que cette analyse s'effectue de façon objective, systématique et exhaustive. Ces caractéristiques impliquent la codification et le classement du matériel à partir des transcriptions d'entrevues permettant l'identification de catégories. En outre, l'analyse de contenu thématique s'effectue par l'entremise d'une série d'étapes définies et rigoureusement appliquées. Mayer et Deslauriers rapportent que la majorité des chercheurs proposent l'utilisation de quatre principales étapes afin de réaliser une analyse de contenu. Ces étapes sont décrites dans les prochains paragraphes.

La première étape consistait en la préparation du matériel, ce que Mayer et Deslauriers (2000 : 162) nomment « constituer le corpus de la recherche ». Dans le cadre de ce mémoire, il s'agissait d'effectuer une transcription intégrale des entrevues réalisées, étape lors de laquelle les données ont été anonymisées. Les deuxième et troisième étapes consistaient respectivement en la lecture répétée et attentive du matériel ainsi qu'en une première identification de catégories. L'étudiant-chercheur procédait à des allers-retours réguliers entre ces deux étapes. Une première transcription d'entrevue a été sélectionnée au hasard, que l'étudiant-chercheur a lu à plusieurs reprises afin d'en acquérir une vue d'ensemble, d'en cerner les idées principales et d'en saisir le sens général (Blais et Martineau, 2006). Ces lectures flottantes orientent le travail d'analyse et permettent d'en faire ressortir les principales unités de sens ou « noyaux de sens » (Mayer et Deslauriers, 2000 : 164), c'est-à-dire un élément d'information contenant en lui-même un sens complet. Ensuite, l'étudiant-chercheur a débuté l'exploitation du matériel en tant que tel, qui s'effectue principalement à l'aide d'opérations de codage (Blais et Martineau, 2006). Ces opérations permettent de découper les entrevues et de regrouper les éléments codés sous différents thèmes, catégories et sous-catégories. L'étudiant-chercheur a utilisé, pour créer ces catégories, à la fois le matériel analysé (inductif) et le cadre théorique élaboré (déductif), selon une approche mixte (Mayer et Deslauriers, 2000). Ainsi, certaines catégories sont préétablies à partir de la théorie du soutien de Vaux (1988) et des écrits sur le réseau social et le soutien social de Carpentier et White (2001), mais d'autres

ont aussi émergé à partir des données provenant de l'analyse du matériel (ex. : les réactions ou répercussions à la rupture).

Une fois la première entrevue codée, l'étudiant-chercheur et sa directrice de mémoire se sont rencontrés afin de discuter et raffiner l'arbre de codes. Le processus a ainsi été répété pour trois transcriptions, chacune suivie d'une rencontre de discussion, avant que l'arbre de codes soit considéré comme assez élaboré et adéquat. L'étudiant-chercheur a utilisé le logiciel NVivo 1.7.1 afin de réaliser les opérations de codage sur ces transcriptions et les suivantes.

Finalement, la dernière étape consistait à analyser et interpréter les résultats en fonction de l'état des connaissances, des objectifs ainsi que du cadre conceptuel du mémoire. Cette étude visait à mieux comprendre une situation complexe – la rupture conjugale – par l'entremise des propos des participants. En raison de la quantité de matériel recueillie, l'analyse de contenu est demeurée une procédure complexe qui a nécessairement impliqué de faire des choix concernant les thèmes et les catégories choisies. Il importait donc de demeurer rigoureux et systématique tout au long de l'analyse afin de s'assurer qu'aucune information pertinente n'était perdue (Mayer et Deslauriers, 2000). Dans le même ordre d'idées, il importait, dans un souci de validité, de s'assurer que chaque unité de sens trouvait sa place – et une seule place – dans un thème, une catégorie ou une sous-catégorie (Mayer et Deslauriers, 2000; Blais et Martineau, 2006). Malgré tout, cette méthode d'analyse demeurait pertinente dans le cadre de ce mémoire en permettant une compréhension approfondie et riche du matériel recueilli.

3.7. Considérations éthiques

Différentes considérations éthiques ont été prises en compte tout au long de la réalisation de ce mémoire. Ces considérations ont par ailleurs été validées lors de la seconde phase de collecte de données. Tout d'abord, puisque l'étudiant-chercheur était aussi employé contractuel à l'organisme AutonHommie durant la première période de recrutement (2014-2015), des mesures ont été prises afin d'assurer le respect de la confidentialité et de l'anonymat des participants, ainsi que leur consentement libre et éclairé. Premièrement, l'étudiant-chercheur a remis une liste de ses clients au coordonnateur clinique afin d'éviter que ces derniers soient contactés. De plus, lors de l'appel téléphonique, le coordonnateur clinique mentionnait le nom de l'étudiant-chercheur et demandait à son interlocuteur s'il était ou avait déjà été un client de l'étudiant-chercheur. S'il advenait qu'un homme contacté soit un client ancien ou actuel de l'étudiant-chercheur, le coordonnateur clinique lui expliquait les considérations éthiques qui prévalaient (Annexe B) et faisaient en sorte qu'il ne puisse pas participer à l'étude. Cependant, la situation ne s'est pas présentée.

Deuxièmement, au moment de l'appel téléphonique, le coordonnateur clinique ne faisait que décrire les modalités du mémoire en plus de remettre les coordonnées de l'étudiant (Annexe B). Les hommes contactés

par le coordonnateur ne pouvaient pas, au moment du téléphone, accepter directement de participer au projet. Pour participer, les hommes devaient contacter l'étudiant-chercheur. Cette procédure est importante puisqu'elle assurait que le coordonnateur de l'organisme AutonHommie ne connaisse pas le nom des hommes qui ont accepté de participer à l'étude. En outre, si un participant désirait que l'entrevue se déroule dans les locaux de l'organisme AutonHommie, l'étudiant-chercheur lui mentionnait à ce moment l'impossibilité d'assurer sa confidentialité à l'égard des autres employés œuvrant dans l'organisme advenant le cas où il les croiserait avant ou après l'entrevue. À cet égard, les trois participants provenant de l'organisme ont préféré que l'entrevue se déroule tout de même dans les locaux de l'organisme AutonHommie. Parmi les participants provenant de l'Université Laval, quatre rencontres ont eu lieu dans un local de l'Université assurant la confidentialité, deux ont été effectuées par l'entremise du logiciel Teams et une rencontre a eu lieu au domicile d'un participant.

Lors du téléphone pour la prise de rendez-vous pour l'entrevue, l'étudiant-chercheur vérifiait avant tout que les participants comprennent qu'ils demeuraient libres de participer à ce mémoire et qu'ils pouvaient à tout moment mettre fin à cette participation. De plus, l'étudiant-chercheur leur mentionnait les risques possibles entourant leur participation à ce mémoire (ex. : réactivation d'émotions intenses et possiblement négatives) et des avantages qu'ils pouvaient retirer de leur participation (ex. : effets bénéfiques de pouvoir raconter leur expérience). Finalement, les participants recevaient une liste de numéros de téléphone de différentes ressources d'aide, advenant le cas où ils éprouveraient le besoin d'obtenir du soutien à la suite de la rencontre (Annexe E).

Il importe aussi de mentionner que le nom des participants n'est inscrit sur aucun document lié au mémoire, excepté le formulaire de consentement. Un pseudonyme a été attribué à chaque participant. Par ailleurs, les formulaires de consentement ainsi que les enregistrements et les coordonnées des participants sont conservés dans un lieu sécurisé, soit un classeur sous clé au domicile de l'étudiant-chercheur. De plus, une fois les transcriptions effectuées, ces enregistrements ont été conservés sur l'ordinateur personnel de l'étudiant-chercheur, à l'aide de deux mots de passe distincts. Les transcriptions sont quant à elles conservées dans un endroit sécurisé sur le même ordinateur, protégées par un mot de passe connu seulement de l'étudiant-chercheur. Toutes ces informations seront détruites à la suite de l'évaluation finale du mémoire, qui est prévue à l'automne 2022.

Chapitre 4 Résultats

Ce chapitre présente les résultats en lien avec les objectifs de ce mémoire. En premier lieu, l'expérience des participants concernant leur rupture conjugale sera décrite. Les résultats concernant les interventions des proches significatifs, jugées aidantes ou nuisibles, sont ensuite rapportés.

4.1. L'expérience de rupture conjugale

Cette section présente les résultats concernant le premier objectif du mémoire, soit de décrire l'expérience de rupture conjugale des hommes participant à l'étude. Afin de mettre en contexte et de mieux comprendre cette expérience, il demeure pertinent de présenter quelques aspects de leur relation de couple avant la rupture, mais qui ont pu y contribuer. Pour ce faire, des caractéristiques de leur relation ont été dégagées de leur propos. Les types de rupture et leurs répercussions sont présentées par la suite. La présentation des différentes stratégies d'adaptation face à la rupture ainsi que des facteurs influençant la demande d'aide terminent ce chapitre.

4.1.1. Caractéristiques associées à leur relation a postériori

Il importe de noter que les résultats présentés dans les prochains paragraphes mettent l'accent sur des éléments de la relation associés, a postériori, à la rupture conjugale chez les participants. En ce sens, ces résultats rendent davantage compte des éléments liés à la relation jugés négativement que ceux jugés positivement par les participants. Toutefois, cela ne suggère en rien que l'ensemble de la relation est jugé négativement, comme l'exprime Michel (59 ans) : « moi je n'ai jamais dit que j'ai raté mon couple ».

L'analyse des entrevues a fait ressortir quatre principales caractéristiques associées à la relation conjugale (voir Tableau 3) : 1) la relation a été idéalisée (n=3); 2) elle fait partie des premières relations amoureuses significatives (n=4); 3) elle est empreinte de déséquilibres (n=6); et 4) elle s'inscrit dans un projet de vie (n=7). Ces caractéristiques de relation ne sont pas mutuellement exclusives, les participants ayant décrit cette dernière sous différents aspects.

Tableau 3 Caractéristiques de la relation selon les participants

CARACTÉRISTIQUES DE RELATION	PARTICIPANTS
IDÉALISÉE	Carl, François, Jean
PREMIÈRES RELATIONS AMOUREUSES	Carl, François, Gaston et Michel
EN DÉSÉQUILIBRE	Bernard, Carl, Eugène, Gaston, Jean et Pierre
PROJET DE VIE	Antoine, Bernard, Denis, Eugène, Gaston, Jean et Michel

En ce qui concerne l'idéalisation de la relation (n=3), elle est associée à la présence d'une forte connexion à l'autre, ainsi qu'au fait d'intégrer l'autre dans ses propres aspirations personnelles ou de l'investir de qualités qu'il ne possède pas nécessairement. Ce type de relation implique entre autres la perception de plusieurs points communs avec la partenaire, que ces points communs soient réellement présents ou non, ainsi qu'un sentiment de fusion entre les partenaires : « On a vite remarqué qu'on avait des points communs sur tout que ce soit musique, les loisirs, les... sur... c'est ça. Sur toutes les sphères de vie, d'intérêts et autres. [...] Donc c'était devenu fusionnel assez rapidement » (François, 30 ans). Dans le cas de François comme dans celui de Carl, il existait, du moins durant un certain temps, un sentiment important de partage et de connexion à l'autre, ce que François décrit comme une relation fusionnelle. Pour Jean (41 ans), l'idéalisation concernait la vie future avec sa conjointe.

Quand, quand on s'est connu au [Nom de pays], j'imaginai bien des choses avec elle, j'imaginai avoir beaucoup d'enfants, tout ça. C'est... J'avais pleins d'espoirs, j'avais mis... Oui, j'avais mis beaucoup d'espoir dans cette relation-là puis... bah finalement, j'ai déchanté.

Contrairement à Jean, qui dit avoir « déchanté », François (30 ans) pense qu'il idéaliserait toujours cette relation : « je pense que j'ai... je me suis fait le deuil de dire "je vais vivre avec ça jusqu'à la fin de mes jours, j' imagine" ». François (30 ans) souligne d'ailleurs qu'il idéalise l'ensemble de la relation avec son ex-partenaire : « Mais quand je me replonge dans cette époque-là, c'est sûr que je vois ça, comme, plus beau que peut-être ça aurait pu être ». Ce participant nomme que la relation sert dorénavant en quelque sorte de « jalon », de référence ou de point de comparaison pour toutes les autres relations vécues depuis : « Elle est devenue mon jalon, mon jalon, c'est ça, par rapport à toutes les autres que je peux rencontrer par la suite » (François, 30 ans). Il importe de noter que ce participant est le plus jeune de l'échantillon et avait 21 ans au moment de la fin de la relation.

La deuxième caractéristique de relation dégagée à partir de l'analyse correspond à une première expérience amoureuse significative (n=4). Excepté pour un participant, les premières relations amoureuses sont survenues au début de l'âge adulte. Ainsi, François (30 ans) rapporte : « C'est sûr qu'à cet âge-là, 18-19 ans, bien, c'est certain qu'on est jeune, on est beau, on découvre encore plein de choses ensemble sur soi, sur le corps et compagnie. ». Par ailleurs, Gaston (37 ans) illustre bien le caractère fondamental de ce type de relation, en lien avec le manque d'expériences lié aux premières relations amoureuses : « Primordiale [la relation], quasi unique. J'avais eu à peine d'expérience ».

En ce qui concerne Carl (60 ans), bien qu'il ne fût pas jeune adulte au moment du début de la relation, il nomme qu'il s'agissait d'une première fois qu'il vivait une relation amoureuse véritable, comparativement à ses relations antérieures : « c'est la première fois que je vivais ça dans ma vie d'adulte, comparativement à mes... à mes ex-relations, c'était la première fois que je vivais une relation amoureuse et sexuelle en même temps ».

La troisième caractéristique de relation (n=6) implique la présence de déséquilibres, lesquels ont pu mener à des tensions et des conflits, voire à de la violence. Les conflits ne sont pas à l'avant-plan dans les trois autres caractéristiques de relation. Dans certains cas, le déséquilibre dans la relation apparaît davantage à l'avantage de l'ex-partenaire alors que dans d'autres, il penche davantage du côté du participant.

En premier lieu, pour deux participants (Bernard et Gaston), le déséquilibre est empreint de la perception que la relation est à l'avantage de leur ex-partenaire. Par exemple, Bernard (66 ans) rapporte que c'est son ex-conjointe qui avait le « contrôle », que c'est elle qui prenait les décisions. Gaston (37 ans) emploie quant à lui l'expression « dominante-dominé » pour décrire les interactions dans sa relation.

Cependant, les raisons rapportées pour expliquer le déséquilibre dans la relation sont différentes selon les deux participants. Pour Bernard (66 ans) il s'agit davantage de sa propre difficulté à mettre ses limites et il donne l'exemple de la prise de décision de cohabiter.

Ça faisait quelques mois qu'on se connaissait à peine. Deux, trois mois. "Pis on habites-tu ensemble?". Moi, je sortais d'une autre rupture, puis le petit hamster dans ma tête, il dit "Eille, wo, wo, c'est trop vite!" Je n'ai pas eu le temps, mais j'ai cédé.

En ce qui concerne Gaston, il explique que son ex-partenaire avait davantage d'expériences dans plusieurs sphères de vie, ce qui favorisait le déséquilibre : « elle avait une présence qui faisait que j'étais le petit enfant un peu pis elle était l'adulte qui avait toujours raison, qui avait toutes les réponses, qui avait toutes les expériences » (Gaston, 37 ans).

Ces deux participants ne s'attardent pas sur la présence de conflits. Cependant, ils rapportent que leur réaction lors d'un désaccord était davantage de céder, comme l'exprime Gaston (37 ans) : « quand je voyais que ça ne marchait pas, la plupart du temps, je cédaï. Un peu pour acheter la paix, un peu parce que je ne voyais pas de fin heureuse ». Bernard ajoute qu'il ressentait souvent de la colère et se sentait constamment délaissé par son ex-partenaire, ce qui provoquait fréquemment des tensions dans le couple, mais qu'il se contenait la plupart du temps.

En second lieu, pour trois participants (Carl, Eugène et Jean), le déséquilibre est plutôt à leur avantage, ce qui pouvait se traduire par un contrôle, comme Carl (60 ans) l'exprime ici : « Mais, il restera toujours que... pour me faire aimer, moi, je... Fallait que je donne, tu sais, fallait que j'aïlle le contrôle sur... ».

Par ailleurs, Carl et Eugène mentionnent que certains aspects de la relation avec leur ex-partenaire favorisaient les déséquilibres. Par exemple, Carl rapporte qu'il était l'employeur de son ex-partenaire et que cette dernière habitait chez lui. Eugène (32 ans) souligne quant à lui le soutien financier qu'il apportait à son ex-partenaire: « c'est une relation un peu basée sur l'aide [financière] que je lui apportais. C'était surtout ça, donc il y avait une certaine ambiguïté entre ce que je lui apportais comme soutien et les sentiments, tu vois ». En outre, Eugène mentionne que le fait qu'il était plus âgé que son ex-partenaire favorisait la présence d'une relation plus protectrice à son égard.

En ce qui concerne Jean (41 ans), les déséquilibres proviennent du fait qu'il percevait de la pression pour s'occuper davantage de son ex-partenaire lors de son arrivée au Québec, en lien avec des démarches d'immigration pour elle et certains de ses proches. De plus, Jean mentionne s'être senti responsable de son ex-partenaire rapidement après le début de la relation, entre autres en raison de sa grossesse

On s'est rencontré assez rapidement. On a commencé à habiter ensemble et puis, elle est tombée enceinte, en fait, après trois mois de relation. Et puis, bien, je me suis comme senti responsable et puis, je voulais... je ne voulais pas la laisser comme ça.

En outre, Carl et Jean rapportent la présence de conflits durant la relation. Ces deux participants soulignent qu'ils avaient l'impression que leur ex-partenaire tentait de les provoquer durant ces conflits : « Moi, je savais que qu'est-ce qu'elle cherchait, c'était qu'on se batte. Elle, elle voulait se battre. » (Jean, 41 ans). Carl (60 ans) souligne de son côté la présence d'interactions difficiles : « On se disputait pis je lui disais "arrêtons, là, ça mène à nulle part" pis elle continuait à me chercher pis à me provoquer ».

Jean (41 ans) rapporte par ailleurs qu'il devait tempérer les colères de son ex-partenaire et que la situation était fréquemment tendue. Il souligne la présence de conflits fréquents, voire d'épisodes de violence de la part de son ex-partenaire.

Il y avait beaucoup de dénigrement, c'était très difficile, puis de la violence verbale puis un moment donné, il y a eu de la violence physique, tout ça. [...] Et, qui a fait que j'ai dû appeler la police, parce que là, vraiment, elle a voulu attenter à ma vie. Elle m'a sauté au cou pour m'étrangler... Puis, des coups de pieds, des coups de poings, tiré les cheveux...

Par ailleurs, Carl (60 ans) rapporte qu'il pouvait lui aussi réagir de façon violente : « c'est parce que, christi, je m'en venais violent [...] Un moment donné, j'ai donné un bon coup de poing sur [la fenêtre de la voiture] ». Des comportements violents, chez les deux membres du couple, ont donc été rapportés par au moins deux participants.

Finalement, les sept participants dont la relation était basée sur un projet de vie rapportent que le couple était surtout centré, du moins durant une période significative de la relation, autour du développement de projets communs et de planification dans l'avenir. Les projets de vie concernent la vie commune, par exemple la cohabitation, les enfants, la vie de famille, les investissements financiers et le fait de pouvoir compter et s'appuyer sur l'autre. Denis (47 ans) décrit bien le rôle central de la famille : « Moi, pour moi, l'important, c'était... la famille. Puis la famille, ce n'est pas juste mes enfants, c'était ma conjointe. Puis la famille, bien, je voulais comme toujours protéger, euh... cette, euh, cette bulle-là ». Il est possible de penser, à partir des propos de Denis, que la perte de cette « bulle familiale » soit difficilement surmontable ou, à tout le moins, provoque une crise existentielle.

Antoine (61 ans) souligne quant à lui que la relation de couple en tant que telle peut être considérée comme un projet de vie.

C'était comme si j'étais rendu à me dire "enfin, j'ai quelqu'un qui... aussi solide que moi, puis que je peux m'appuyer enfin sur quelqu'un." Et, c'est la première fois que ça arrivait, donc on peut arriver puis dire, entre guillemets, "c'est la femme de ma vie" tu sais, c'est la... la... c'est celle qui a été dans mon existence, la plus près de ce que c'est que je m'attendais dans ma vie.

Pour Denis (47 ans), cette relation de couple basée sur les projets de vie est considérée comme une étape normale dans la vie, à laquelle il s'estime chanceux d'avoir eu accès et qu'il aurait regretté de ne pas vivre.

C'est une étape de vie, tu sais... Bon ben ok, pis tu fais un peu le bilan d'où t'es dans ta vie pis tu dis bon ben là j'ai 30 ans, je n'ai pas d'enfants, je n'ai pas de blonde stable. [...] j'avais toutes ces questionnements-là, fait que quand qu'on s'est rencontré, bien ça été comme, ben regarde, euh, on est chanceux, on... on a 30 ans, on n'a pas d'enfants, pis on n'a pas été trop blessés par, euh, nos histoires d'amours passées.

Michel et Gaston soulignent par ailleurs que certains projets peuvent empiéter sur la vie de couple ou sur d'autres sphères de vie du participant : « Mais, pendant ces vingt années-là, probablement plein de couples c'est de même, puis on l'entend souvent, on a tendance à s'oublier comme couple... » (Michel, 59 ans). De plus, ces deux participants associent le développement de la vie de famille à un sentiment d'isolement ou de perte de liberté. Ces deux participants sont aussi de ceux qui ont laissé leur ex-partenaire. Gaston (37 ans) ira jusqu'à mentionner qu'il se sentait quelquefois emprisonné dans son couple.

[Le sentiment de] manquer quelque chose, c'est qu'on est accaparé par l'aspect familial qui vient tout chercher. Quand les enfants grandissent, tout ça, leurs activités, fait qu'on a l'impression qu'on travaille, euh, on mange, puis on donne tout le temps qu'on peut aux enfants. (Michel, 59 ans)

En conclusion, sans être mutuellement exclusives, les quatre différentes caractéristiques de relation permettent de rendre compte de la réalité de la relation conjugale des participants avant la rupture, chacune décrivant la relation sous un angle différent. Il est intéressant de noter que deux des trois participants dont la relation a été idéalisée (Carl et François) se retrouvent aussi dans la catégorie des premières relations amoureuses (voir Tableau 3). De plus, aucun participant ne s'est vu attribuer qu'une seule caractéristique, ce qui permet de poser l'hypothèse d'une certaine complexité sur le plan de l'expérience de relation conjugale (c'est-à-dire que la description de la relation s'effectue par l'entremise de plusieurs caractéristiques). Il est possible, par ailleurs, que cette complexité soit indissociable de l'expérience amoureuse en tant que telle. Finalement, la décision finale de rompre a été prise par seulement trois participants sur 10 (Gaston, Jean et Michel), alors que c'est la partenaire qui a initié la rupture pour les sept autres.

4.1.2. Processus de rupture

Selon l'expérience des participants, le processus de rupture peut être considéré comme un événement survenant de façon abrupte ou, au contraire, étalé dans le temps. La rupture abrupte est caractérisée par le fait que l'épisode de rupture se déroule de façon rapide ou est perçue comme brusque par le participant. Au contraire, la rupture sera considérée comme étalée dans le temps lorsque des contacts, plus ou moins intenses, ont été maintenus à la suite de l'épisode de rupture (par exemple si l'ex-couple tente de cohabiter). Le Tableau 4 renseigne sur le type de rupture (abrupte ou étalée) ainsi que l'initiateur de la décision de rompre. Parmi les trois participants ayant initié la rupture, cette dernière a été abrupte seulement pour Gaston, bien que ce dernier y réfléchissait depuis quelques temps. Dans ce cas-ci, la rupture demeure abrupte puisque les contacts ont cessé brusquement à la suite de l'épisode de rupture. De plus, seulement deux participants (Denis et Pierre) ayant subi la rupture (n=7) l'ont vécue de façon étalée dans le temps. La rupture demeure un processus, qu'elle soit abrupte ou étalée dans le temps. Cependant, lorsqu'elle est abrupte, les interactions de l'ex-couple cessent

brusquement en comparaison avec la rupture étalée. Les répercussions associées à la rupture conjugale seront présentées à la suite de cette section.

Tableau 4 Type de rupture et initiateur

PARTICIPANT	TYPE DE RUPTURE	DÉCISION DE ROMPRE
ANTOINE	Abrupte	Conjointe
BERNARD	Abrupte	Conjointe
CARL	Abrupte	Conjointe
DENIS	Étalée	Conjointe
EUGÈNE	Abrupte	Conjointe
FRANÇOIS	Abrupte	Conjointe
GASTON	Abrupte	Participant
JEAN	Étalée	Participant
MICHEL	Étalée	Participant
PIERRE	Étalée	Conjointe

4.1.2.1. Rupture abrupte

Six participants (Antoine, Bernard, Carl, Eugène, François, Gaston) rapportent avoir trouvé que leur rupture s'est déroulée de façon abrupte. La rupture abrupte peut être anticipée ou encore vécue comme une surprise totale, mais elle implique que la relation prenne fin relativement brusquement pour le participant.

Premièrement, lorsque la rupture n'est pas anticipée, il peut arriver, comme c'est le cas d'Antoine (61 ans), qu'elle constitue une surprise totale : « Moi... Quand ça s'est fait... Quand ça s'est fait la rupture, moi j'étais le gars le plus surpris du monde ». Ce participant rapporte n'avoir vu aucun signe et ne s'attendait pas du tout à une rupture. Il réalise néanmoins que le cheminement de son ex-partenaire concernant la rupture a été différent : « Fait que moi je ne l'avais pas senti, mais elle, elle cheminait depuis un certain temps » (Antoine, 61 ans). À l'opposé, Eugène mentionne de son côté ne pas avoir été surpris de la rupture, mais que cette dernière s'est déroulée rapidement puisqu'il a accepté la décision de sa partenaire : « je n'ai pas lutté pour garder ça, parce qu'au fond, je sentais que c'était la sécurité qui était plus importante pour elle [...] Elle a pris l'initiative et j'ai soutenu » (Eugène, 32 ans).

La majorité des participants rapportent avoir pris conscience de certains signes que la relation n'allait pas bien. Les participants ajoutaient toutefois qu'ils ne s'attendaient pas à une rupture et que cette dernière est donc survenue de façon abrupte pour eux. Par exemple, Carl (60 ans) mentionne qu'il ne voulait pas voir que la relation n'allait pas bien : « j'étais dans le déni, moi [...] Je ne sentais absolument rien que... Tu sais, je ne sentais pas de rupture partout ». François, de son côté, s'attendait à une discussion avec son ex-partenaire et ne pensait pas que la rupture en serait l'issue. De plus, lorsque la rupture est initiée, elle peut avoir été réfléchie par le participant mais sans être planifiée et plutôt survenir parce que l'occasion se présente : « Puis pour moi, ça été comme l'occasion... façon de parler... de dire : "C'est fini. Je ne vois aucun espoir de sauver notre relation" » (Gaston, 37 ans). Dans ce cas, la rupture s'est déroulée de façon abrupte sur quelques jours seulement : « Ah, bien quasi instantanément. On a *toughé* deux soirs où j'ai dormi dans le sous-sol [...] Donc, ça été à peine trois jours de... de semi-vie commune, semi-rupture ». Il importe de noter que, dans cette catégorie, Gaston est le seul à avoir initié la rupture, qui a néanmoins été considérée comme abrupte puisque la majorité des interactions du couple a cessé assez brusquement.

Les signes relatifs au fait que la relation n'allait pas bien sont variés et multiples chez tous les participants ayant vécu une rupture abrupte. Ils peuvent être en lien avec la présence de problèmes de santé chez l'un des membres du couple, une diminution de l'affection, la perception d'un manque de sensibilité, des insatisfactions concernant les décisions familiales, la présence d'un nouveau lien émotif, ou un éloignement lié à la prise de chemins différents pour chacun des membres du couple.

En premier lieu, concernant les problèmes de santé dans le couple, François et Gaston rapportent que l'ex-partenaire a éprouvé des difficultés ayant eu un impact sur le processus de rupture. Dans les deux cas, l'ex-partenaire éprouvait des difficultés qui l'empêchait de faire ses activités normales, ce qui a favorisé l'éloignement dans le couple : « ça été une espèce de mur qui s'est dressé pis euh... pour moi... pas un signal, mais plus un... ça m'a amené dans un état où je ne sentais pu rien pour cette personne-là. » (Gaston, 37 ans). François, de son côté, rapporte qu'il tentait au contraire de prendre soin de son ex-partenaire, alors que cette dernière s'isolait.

En second lieu, en ce qui a trait à la diminution de l'affection (Antoine, Bernard, Eugène et François), Bernard (66 ans) souligne réaliser a posteriori que ses besoins d'affection n'étaient pas comblés par son ex-partenaire durant la relation : « Là, je vois les femmes qui sont affectueuses avec leur chum puis qui se collent dessus puis tout. Elle, jamais. ». Il donne aussi comme exemple que son ex-partenaire initiait peu les relations intimes. Deux participants (Bernard et Michel) décrivent cette diminution de l'affection comme un processus de « désamour » : « Moi, je pensais que tout allait bien, mais je pense qu'elle avait lâché prise, elle. Ou enfin, était dans le processus de désamour ». Michel souligne de son côté avoir vécu un processus similaire avant d'initier la rupture conjugale. Par ailleurs, trois participants (Antoine, Bernard et Eugène) soulignent que leur ex-

partenaire éprouvait des difficultés à communiquer ses émotions, besoins ou désirs, ce qui se traduisait par une perception d'un manque ou d'une diminution de l'affection chez les participants.

Troisièmement, Bernard, Eugène et François rapportent qu'un manque de sensibilité dans le couple a pu influencer le processus de rupture. François demeure le seul participant soulignant avoir manqué de sensibilité envers son ex-partenaire. Ce participant rapporte ne pas avoir été toujours à l'écoute des besoins de son ex-partenaire, ce qui a pu favoriser la rupture conjugale. Eugène (32 ans) rapporte de son côté avoir trouvé que son ex-partenaire manquait de sensibilité par rapport à des projets d'avenir : « je voyais qu'elle n'avait pas compris que je souffrais parce que je n'aimais pas ce que je faisais, donc, c'est pour... Donc, elle s'en foutait pas mal, parce que ça rapportait et j'ai vu, pour moi, ce n'était pas un bon signe ». Bernard ajoute qu'il avait tendance, devant le manque de sensibilité perçu, à faire des scènes pour provoquer une réaction, ce qui n'améliorait cependant pas la situation.

Quatrièmement, certains participants (Bernard, Eugène et Gaston) nomment qu'une certaine insatisfaction en lien avec les décisions familiales ou de couple a aussi influencé le processus de rupture. Les insatisfactions ont surtout été rapportés par les participants dont les relations étaient empreintes de déséquilibres. Par exemple, les insatisfactions peuvent être associées à la perception d'un manque d'égalité ou de partage dans différents aspects de la vie du couple : « Fait que ça aussi je le prenais sur moi. [...] Il n'y avait pas... il y avait un manque d'égalité dans plusieurs, dans plusieurs aspects de notre vie. » (Gaston, 37 ans). Les insatisfactions concernent en général différentes activités de la vie domestique et quotidienne, comme le partage des tâches, l'alimentation, les sorties et déplacements ou les dépenses.

Antoine, Eugène et Gaston rapportent en cinquième lieu que la présence d'un nouveau lien émotif a eu un impact sur le processus de rupture. Cependant, alors qu'Antoine souligne que son ex-partenaire avait « des vues » sur un autre homme, Eugène et Gaston nomment qu'eux-mêmes avaient rencontré une nouvelle personne. Ces participants sont d'avis que ces nouvelles relations ont favorisé le processus de rupture : « Probablement que ça a amené cette possibilité de rupture-là, le fait d'avoir quelqu'un d'autre en vue. » (Gaston, 37 ans).

Finalement, le processus de rupture peut être influencé par un éloignement progressif des membres du couple, ce qui peut être décrit comme une prise de chemins différents (Antoine, Bernard, Eugène, François et Gaston). Gaston (37 ans) décrit bien cette expérience : « Le constat dont je parle, a posteriori, c'est de constater les... Un peu comme si on se retournait puis on voyait nos traces. C'est vraiment une image concrète. On se retourne puis on voit que la personne est rendue totalement ailleurs. Elle n'est plus partout à côté de nous ». Les participants nomment différentes raisons afin d'expliquer l'éloignement : le désir de passer à autre

chose, un changement dans la personnalité de l'ex-partenaire, la perception de n'être pas compris ou la perception d'un manque à combler dans la vie.

4.1.2.2. Rupture étalée dans le temps

La rupture s'est étalée dans le temps pour quatre participants sur dix (Denis, Jean, Michel et Pierre). Ainsi, le processus a duré de quelques mois à quatre ans, selon les participants. Dans cette catégorie, Denis et Pierre n'ont pas initié la rupture, alors que Jean et Michel l'ont initiée. Par ailleurs, tel que mentionné précédemment, la rupture peut être vue différemment par l'autre membre du couple : « Bien, moi, bien, comme je te disais, c'est vraiment progressivement, parce que du jour au lendemain, je ne suis pas... bien, pour mon ex, c'était comme du jour au lendemain. » (Michel, 59 ans). Ainsi, une rupture peut être considérée abrupte par l'un des membres du couple, mais comme étant étalée dans le temps pour l'autre, comme le mentionnait Antoine précédemment.

La rupture étalée dans le temps s'avère en général une expérience empreinte d'interactions difficiles et de tensions, par rapport à la rupture abrupte : « c'était comme une guerre de basse intensité. C'était tout le temps tendu puis... prises de bec et tout ça... » (Jean, 41 ans). La rupture étalée dans le temps implique aussi la plupart du temps le fait que le couple fasse chambre à part pendant un certain temps précédant la rupture : « Disons les deux années, environ, précédent la rupture, la séparation physique [...] où, il y avait beaucoup de, euh... bon, faire chambre à part, euh, des trucs comme ça... » (Denis, 47 ans). Par ailleurs, la cohabitation avec l'ex-partenaire à la suite de la rupture, qui est survenue chez les quatre participants, s'avère aussi une expérience pénible : « Et je suis resté, quand j'ai eu une rupture officielle, bien, avant de m'installer ailleurs, j'étais resté un mois à la maison. Ça été extrêmement pénible pour les enfants, pour la mère de mes enfants puis pour moi. » (Michel, 59 ans).

Plusieurs facteurs influent sur le fait que la rupture soit étalée dans le temps. Les principaux facteurs ont trait à la présence de procédures légales et administratives, le désir de réparer la relation, un éloignement graduel lié à un sentiment d'être incompris et à la présence d'une nouvelle relation, ainsi que la volonté de ne pas nuire au développement des enfants.

Pour Jean (41 ans), la rupture a été longue et fastidieuse entre autres en raison de processus légaux et administratifs : « Donc, c'est ça. En 2013, quand j'ai voulu faire les procédures de divorce, ça a trainé, ça a trainé. Finalement, l'entente, c'était de revenir au pays avec les enfants et puis d'avoir... de faire... d'avoir des résidences séparées, quoi. ». De plus, dans le cas de ce participant, la rupture a été ponctuée de périodes de reprises : « Puis, on n'était plus un couple à ce moment-là, mais bon... On était beaucoup... Des fois, il y avait des petits jeux de séduction de son côté puis là, je retombais dans le panneau. ».

La rupture peut aussi s'étaler dans le temps en raison d'une volonté de réparer la relation (Denis et Pierre). Ainsi, Pierre (32 ans) a tenté de poursuivre la relation après avoir mis ses limites concernant certains comportements de son ex-partenaire. Pour ce participant, le fait que son ex-partenaire ne respecte pas ses demandes a contribué au processus de rupture.

Néanmoins, euh, je ne voulais pas recommencer l'expérience de [ville]. Je, j'avais vu les choses qui m'avaient dérangé à [ville], dans ses comportements [...] et au bout du 3^e jour que ces limites n'étaient pas respectées, donc euh, j'ai, j'ai pris le bus et je suis rentré [voix émotive] (Pierre, 32 ans)

La situation de Michel (59 ans) s'apparente quant à elle davantage à un éloignement graduel et au lâcher-prise, en plus d'une tentative de cohabitation après la rupture : « Bien, tu sais, avant la rupture, comme je te dis, ça été un quatre ans comme de silence un peu, de discussions, mais pas tant que ça. Je m'éloignais tranquillement de, du milieu familial... ». En outre, ce participant mentionne sa perception qu'ils n'évoluaient pas toujours dans le même sens. Il ajoute s'être senti incompris par son ex-partenaire en ce qui concerne un projet personnel important pour lui, ce qui a influencé le processus de rupture : « "Moi, c'est mon rêve. Tu devrais être sensible à ça. Je ne te demande pas de, je ne te demande même pas d'argent. Je te demande juste de respecter, là, ce qui est important pour moi." Fait que ça, ç'avait créé, là, un froid. » (Michel, 59 ans). Cependant, pour ce participant, la présence d'une nouvelle personne dans sa vie a constitué l'élément qui a consacré la rupture : « Comme je t'ai dit, la rencontre, la discussion que j'avais eue avec une femme que je me disais : "Câline, c'est quelqu'un qui m'intéresse, puis tout ça". Ça, ça été l'élément déclencheur qui a dit : "Ok, c'est beau. Tu prends ton manteau, tu t'en vas". »

Michel et Jean rapportent par ailleurs avoir retardé la rupture afin de prévenir l'impact qu'elle peut avoir sur les enfants: « Mais je le savais par exemple que la rupture [...] que ça l'a un impact extrêmement grand, là, sur l'avenir de tes enfants... » (Michel, 59 ans).

En résumé, différents facteurs peuvent influencer le fait que la rupture conjugale soit abrupte ou étalée dans le temps. De façon générale, les participants qui ont été laissés considèrent avoir vécu une rupture abrupte, alors que ceux qui ont laissé rapportent davantage une rupture étalée dans le temps. Gaston demeure le seul participant à avoir initié la rupture et pour qui cette dernière a été abrupte, alors que Denis et Pierre sont les seuls participants qui ont été laissés et qui rapportent tout de même avoir subi une rupture étalée dans le temps. De plus, seulement trois participants sur 10 ont initié la rupture alors que l'ex-partenaire a initié la rupture chez les sept autres.

4.1.3. Répercussions associées au processus de rupture

Cette section répertorie les répercussions, soit les réactions ou les conséquences, nommées par les participants et associées au processus de rupture. Elles sont nombreuses et diversifiées pour tous les participants et peuvent être d'ordre émotionnel, cognitif, relationnel ou comportemental. De plus, des précisions en lien avec le type de rupture (abrupte ou étalée dans le temps) sont signalées lorsque cela s'avérait pertinent.

4.1.3.1. Répercussions émotionnelles

En premier lieu, les répercussions peuvent être associées aux émotions, soit l'irritabilité ou la colère, la tristesse, le sentiment de honte ou d'échec ainsi que le sentiment de culpabilité. Enfin, une dernière répercussion de nature émotive s'avère davantage positive et est associée à un sentiment de renaissance.

Tout d'abord, les participants rapportent que l'irritabilité ou la colère sont surtout présentes lors des conflits durant la relation, mais que cela peut tout de même influencer la rupture, par exemple par un effet d'accumulation. Antoine rapporte en effet qu'une situation anodine a provoqué chez lui une explosion de colère accumulée, laquelle a entraîné l'épisode de rupture : « Ça [message vocal de son ex-partenaire], ça comme fait péter un breaker. » (Antoine, 61 ans). Par ailleurs, les épisodes de colère durant la relation surviennent chez certains participants lorsqu'ils ont consommé de l'alcool.

Ensuite, pour quelques participants à l'étude, la tristesse constitue une émotion bien présente à la suite de la rupture, que cette dernière soit abrupte ou étalée dans le temps. La rupture est en effet décrite comme une période difficile, comme le montrent les différentes expressions associées aux sentiments vécus et à leur intensité: *vide, tomber, destructeur, tristesse, tout croche, rough en esti*. Il s'agit de termes concrets ayant une connotation négative élevée. Par ailleurs, la tristesse est davantage mentionnée lorsque la rupture est subie plutôt qu'initiée par le participant, donc pour sept des 10 participants du mémoire. Elle est moins présente chez les participants qui ont initié la rupture. Il s'agit d'une émotion qui apparaît rapidement, et qui peut perdurer dans le temps. Par exemple, alors que Pierre (32 ans) et François (30 ans) rapportent vivre encore de la tristesse au moment de l'entrevue, le délai post-rupture de Pierre est de 8 mois alors qu'il est de 9 ans pour François. La fréquence du sentiment de tristesse demeure cependant moins élevée chez François que chez Pierre.

Par ailleurs, certains participants voient la rupture comme une honte ou un échec personnel (Antoine, François et Pierre), en particulier lorsque la rupture a été initiée par la conjointe et ce, sans égard au fait que la rupture soit abrupte ou étalée dans le temps. En effet, comme Pierre (32 ans) le souligne, la rupture peut affecter l'estime de soi : « Vraiment un gros sentiment d'échec, euh, puis, un gros doute par rapport... une grosse remise en question, enfin ça affecte très fort la confiance en soi, je crois ». Les participants qui voient la rupture de cette façon peuvent en arriver à une généralisation à l'entièreté de leur être qui n'est pas bon. François (30 ans)

exprime bien ce sentiment : « Bien regarde, c'est que finalement je suis nul, parce que je ne suis pas assez bien, parce que je ne suis pas assez si, je ne suis pas... Je ne suis pas assez bon ». Par ailleurs, les deux participants qui ont dit éprouver de la misogynie (Antoine et François) ont vécu leur rupture comme une honte ou un échec.

D'un autre côté, dans l'une des situations où c'est le participant qui initie la rupture, il y a davantage présence de culpabilité plutôt que de la honte, comme le mentionne Gaston (37 ans), pour qui la rupture s'est déroulée de façon abrupte : « Je me sentais relativement coupable d'être la cause de la rupture, donc j'ai dit oui à... un peu... n'importe quoi... En tout cas, à toutes ses propositions. ». Il est intéressant de noter ici que la seule personne qui a nommé de la culpabilité à la suite de la rupture fait partie de ceux qui ont provoqué la fin de la relation plutôt que ceux qui ont été quittés par leur partenaire.

Finalement, la dernière répercussion associée aux émotions s'avère positive. En effet, cinq participants ont rapporté un sentiment de renaissance. Parmi ces participants, deux ont initié la rupture (Gaston, Michel) et trois l'ont subie (Bernard, Denis et Eugène). De plus, ce sentiment peut survenir dans le cas d'une rupture abrupte ou d'une rupture étalée dans le temps. Deux facteurs semblent influencer ce sentiment de renaissance : 1) la reprise d'autonomie et 2) la présence d'une nouvelle relation. Gaston (37 ans) décrit bien l'influence de ces deux facteurs.

Bien, moi ça été un peu une renaissance. C'est sûr qu'il y a eu le début de la relation avec l'autre personne, il y a eu le fait de vivre en appart tout seul, de ne plus rien partager, entre guillemets. Que ce soit de tâches ou de frais ou de responsabilités, dans le sens de décisions, de ce qu'on mange, tout ça. Ça été une vie totalement autre.

Pour quatre participants (Denis, Eugène, Gaston et Jean), le sentiment de renaissance est associé spécifiquement à une certaine reprise de l'autonomie, d'indépendance. Cette reprise survient tout d'abord dans les activités quotidiennes : « Fait que là j'ai réappris à... à être euh, 100% autonome dans le choix de qu'est-ce que j'achète, euh, au niveau de la nourriture, au niveau de l'ameublement, de... des ustensiles de cuisine pis toute... » (Denis, 47 ans). Elle prend différentes formes selon le contexte de vie des participants. Par exemple, pour Eugène (32 ans), elle est davantage associée à un sentiment de liberté : « Donc, maintenant que j'étais ici, je pouvais avoir mon ordinateur qui pouvait être ouvert, aucun risque. Mon téléphone pouvait être là et aucun SMS est dangereux, tu vois. Donc, j'étais content et en plus, comme j'aime étudier, donc j'étais plus libre pour étudier ». La reprise d'autonomie survient aussi sur le plan social : « une possibilité de sortir tous les soirs pendant une semaine où je n'avais pas ma fille [...] De passer du temps chez des amis... » (Gaston, 37 ans).

Pour deux participants (Gaston et Jean), le sentiment de renaissance est associé à la présence d'une nouvelle conjointe : « On s'entend bien pis qu'il y a une belle complicité. C'est vraiment un autre... Une autre

vie. Une autre vie est possible, après la rupture » (Jean, 41 ans). Il importe de noter que pour Jean, la rupture est associée à un sentiment de libération important, le participant utilisant même le terme « bénédiction » pour décrire la rupture. Ce même participant rapporte avoir appris de son expérience de couple, dans laquelle il a été victime de violence : « mais je suis content d'être sorti de ça, je suis vraiment content. Je me sens... Je me sens vraiment libéré, je me sens plus léger, c'est... C'est : "plus jamais". Plus jamais, je ne vais accepter ce genre de choses-là » (Jean, 41 ans). Il ajoute que la rupture lui a permis de se retrouver et de reprendre contact avec des projets importants pour lui.

Dans le même ordre d'idées, plusieurs participants (Antoine, Bernard, Eugène, Gaston et Pierre) mentionnent que la rupture a été en quelque sorte un élément déclencheur d'une réflexion sur soi : « La rupture, ça été comme... ça a pesé sur un gros piton qui était caché, ok » (Bernard, 66 ans). Eugène, Gaston et Pierre ajoutent que ce désir de mieux se connaître permet éventuellement de grandir en tant qu'individu : « C'est comme... ça m'a permis de prendre le recul [...] une expérience qui m'a permis de grandir... » (Eugène, 32 ans). Gaston (37 ans) mentionne par ailleurs que cette quête d'une meilleure connaissance de soi, débutée par l'entremise de la rupture, est toujours présente au moment de l'entrevue : « ça été le déclencheur pis depuis, je continue à me... à intérioriser... pas le bon terme, mais... introspecter ».

4.1.3.2. Répercussions cognitives

En second lieu, les répercussions associées aux cognitions incluent la perte de la notion du temps, un état de confusion et un sentiment d'être perdu affectant plusieurs aspects de la vie quotidienne et pouvant mener à des symptômes dépressifs ou des idées suicidaires. Elles comprennent aussi la présence de pensées envahissantes, ces dernières étant aussi associées à l'ambivalence et au ressentiment lié à l'impression d'avoir été utilisé.

François (30 ans) rapporte avoir perdu la notion du temps lors de l'épisode de rupture, soit pendant la discussion ayant mené à la rupture, ainsi que dans les jours suivants. Bien qu'un seul participant ait rapporté un tel effet, ce dernier est notable et mérite d'être mentionné puisqu'il peut affecter le fonctionnement habituel de l'individu et causer de l'anxiété chez ce dernier. De plus, sans mentionner de pertes de la notion du temps, Antoine (61 ans) rapporte des symptômes similaires : « j'ai senti un vide énorme. Et là, c'est là que pour la première fois de ma vie, j'ai senti que c'était beaucoup plus gros que je pensais de tomber seul. Je suis devenu comme déstabilisé, pour ne pas dire paniqué ».

Une répercussion importante associée aux cognitions à la suite de la rupture consiste en une perte de repères provoquant un état de confusion à la suite de la rupture. Cette perte de repère peut apparaître lors d'une rupture abrupte ou étalée dans le temps. Un sentiment d'être perdu ou de tout perdre, d'être dévasté, apparaît alors : « J'avais l'impression de perdre... de me perdre moi-même, de perdre la chose la plus importante au

monde qui m'était arrivée, la plus belle chose qui m'était arrivée. » (François, 30 ans). De plus, ce sentiment peut perdurer dans le temps comme le rapporte Antoine (61 ans) pour qui la rupture date d'il y a cinq ans au moment de l'entrevue : « Honnêtement ça tue. Moi, je te dirais qu'aujourd'hui [moment de l'entrevue], je suis démoli ». François et Pierre mentionnent aussi une perte d'espoir de trouver l'amour, que l'amour est en fait un mirage et que le vrai amour n'existe pas vraiment. Par ailleurs, cet état de confusion peut être exacerbé par d'autres stressors. Eugène rapporte par exemple que la rupture est survenue en même temps qu'un processus d'immigration et un changement de carrière. Dans le cas de Bernard (66 ans), pour qui la retraite et la rupture sont survenues de façon conjointe, les perturbations sont toujours présentes six ans après la rupture: « Regarde, je ne prends plus de rendez-vous le matin. T'es un des rares. Parce que je commence à me slaquer aussi ».

La confusion se répercute sur la vie de tous les jours et entraîne une perturbation des activités significatives de différentes façons: « Oups, là, je ne voyais plus rien. Je n'étais pas concentré sur mon travail, j'étais complètement... j'étais comme en milieu de l'océan, pas de flotte. » (Antoine, 61 ans). L'image utilisée par Antoine illustre bien l'impression de perte et de solitude associée à la rupture.

Ces perturbations peuvent aller jusqu'à des symptômes dépressifs, comme l'indique François (30 ans), qui a subi une rupture abrupte : « C'est sûr que j'ai arrêté de fonctionner pendant un temps, de façon rétroactive, quand je vois tous les symptômes que je pouvais avoir, j'étais clairement en dépression ». Pierre, dont la rupture est étalée dans le temps, note quant à lui des difficultés persistantes sur le plan du sommeil, huit mois après la rupture.

Quatre participants (Antoine, Bernard, Carl et Denis) rapportent en outre avoir présenté des idées suicidaires à la suite de la rupture. Les idées suicidaires peuvent être présentes que la rupture soit abrupte ou étalée dans le temps. Ces dernières peuvent apparaître rapidement à la suite de la rupture, surtout si elles sont associées à des sentiments comme la honte ou la trahison : « Suicidé. Première chose qui me vient en tête. Ça aurait été facile. Ça me tentait. Ça ne me tentait pas... la trahison, l'échec, pour moi c'était trop dur » (Antoine, 60 ans). Deux participants (Antoine et Denis) ont tendance à normaliser les idées suicidaires, mentionnant que la majorité des hommes en rupture vont en avoir. Par ailleurs, deux participants (Carl et Denis) soulignent avoir rejeté rapidement les idées suicidaires : « j'ai trouvé ça difficile, mais je n'ai pas eu de tentative de suicide, euh, ça m'a peut-être effleuré, mais comme ça m'a déjà effleuré dans le passé, mais je reviens vite à moi, puis "non" tu sais, crime, je vais passer au travers de ça » (Carl, 60 ans).

Les pensées envahissantes constituent quant à elles un phénomène répandu chez les participants. Elles apparaissent souvent en amont des autres répercussions émotionnelles et cognitives. Elles peuvent être présentes lors d'une rupture abrupte ou étalée dans le temps. L'expression le « hamster » est souvent utilisée par les participants pour décrire ce type de pensées. Ces dernières surviennent la plupart du temps lorsque les

participants sont seuls à leur domicile. Lorsque la rupture est initiée par le participant, les ruminations peuvent survenir avant et après l'épisode de rupture, alors que lorsque la rupture est subie, ces dernières débutent après l'épisode de rupture et sont influencées par la présence de contacts post-rupture (c'est-à-dire qu'il y a augmentation des pensées envahissantes à la suite de la possibilité de contacts ou de la présence de contacts réels).

Les sujets de pensées envahissantes peuvent être regroupés en trois grandes catégories. Certains participants vont ainsi rationaliser et se répéter le pour et le contre de la rupture : « j'essayais de passer au travers, j'essayais de penser à autre chose, j'essayais de faire le pour et le contre, de me trouver des arguments, d'arriver à me convaincre que ce n'était pas grave, que c'était normal, que c'est des choses qui arrivent... » (François, 30 ans). D'autres participants vont se remémorer en boucle des souvenirs associés à leur ex-partenaire, ce que François nomme « ressasser le passé » et qu'il est possible d'associer à des ruminations mentales. Finalement, pour certains participants, ces pensées envahissantes revêtent une tendance plus généralisée et se rapportent à la place des femmes dans la société. Ainsi, Antoine (61 ans) mentionne : « J'ai commencé à avoir peur des filles. J'ai commencé à trouver qu'elles avaient trop de pouvoir. Euh, j'ai commencé à analyser la société plus qu'avant ». Cette méfiance peut évoluer et prendre la forme d'une haine des femmes : « je ne dirai pas de la misogynie, c'est un peu intense, mais... ouais... non... c'est ça. De la misogynie pendant un certain temps. De la haine des femmes qui font souffrir, qui font souffrir les hommes à ce niveau-là. J'avais comme une répulsion... » (François, 30 ans). Il importe de noter que cette haine des femmes ne dure pas et que les participants demeurent conscients de leur généralisation : « Il me fallait un support pour la mettre [la colère, la frustration] pis je mettais ça sur le dos des femmes au grand complet » (Eugène, 32 ans).

La présence de pensées envahissantes peut aussi être associée à l'ambivalence que peuvent éprouver les participants à l'égard de la relation : « c'est ça, tout le hamster tournait, là. Toutes les réflexions prenaient la place. » (Gaston, 37 ans). L'ambivalence peut être présente pendant le processus de rupture ou à la suite de la rupture, qu'elle soit abrupte ou étalée dans le temps. Pendant le processus, il peut y avoir espoir que le couple fonctionne, bien que la relation n'allât pas bien à ce moment, comme c'était le cas pour Bernard et Gaston : « Là, je me suis dit "il y a de l'espoir". Mais, j'ai découvert après qu'il y a du monde qui sont dans le paraître qui sont bien heureux puis qui ne veulent pas changer » (Bernard, 66 ans). Ensuite, à la suite de la rupture, l'ambivalence peut concerner le fait de revoir ou non l'ex-partenaire, mais sans qu'il soit question de reprise de relation : « ils ont invité [nom de son ex-partenaire] aussi. Ils m'ont dit "est-ce que ça te dérangerait?" J'étais comme pas sûr » (François, 30 ans). Cette ambivalence peut perdurer dans le temps et se traduire par des comportements pouvant affecter la vie quotidienne : « J'essaie de me détacher d'elle. Hier [six ans après la rupture], j'ai comme fait un détour en allant chez le psychologue [pour ne pas passer devant leur ancienne résidence, où habite toujours son ex-partenaire], là, je change mes chemins » (Bernard, 66 ans).

Pour Carl (60 ans), cette ambivalence se traduit par la présence de réflexions incessantes concernant une éventuelle reprise avec son ex-partenaire, deux ans après la rupture.

Je suis ambivalent [période post-rupture, long terme]. Je n'ai pas de ... Je n'ai pas de... Oui, je suis ambivalent, euh... Des fois, je me dis "pourquoi pas" puis d'autres... d'autre fois je me dis "non, c'était une mégère pis ça ne m'intéresse pas" tu sais. Mais je suis encore dans ça, je vous dirais.

La situation est similaire pour Eugène (32 ans), chez qui l'ambivalence a trait à l'idée de reprendre ou non la relation : « C'est que je suis tenté, d'aller vers elle, de recommencer. En même temps, je dis "est-ce que je ne vais pas souffrir?" ». Il est intéressant de constater que, dans ce cas-ci, l'éloignement de la relation a favorisé un certain rapprochement sur le plan amical, par l'entremise d'une redécouverte de l'autre : « La distance a permis de valoriser ce qu'elle donnait dans la relation en même temps, je crois que ça lui a permis de voler de ses propres ailes et ça nous a permis de... de nous... de reparler un peu plus. ». Au contraire, pour Pierre (32 ans), la distance géographique qui le séparait de son ex-partenaire a favorisé la coupure à la suite de la rupture, car il réfléchissait et parlait souvent avec son ex-partenaire, et nomme qu'il ressentait un besoin important de la voir: « heureusement qu'on était séparé de plusieurs centaines de kilomètres, je pense ». Par ailleurs, la présence de pensées envahissantes est associée aux difficultés de sommeil: « Oui... la difficulté de sommeil, trouver le sommeil, à cause de la rupture, là c'est sûr ça n'arrête pas de marcher la nuit, au contraire. Moi, dans mon cas à moi, moi, mon hamster, il court la nuit » (Denis, 47).

Finalement, parmi les répercussions associées aux cognitions et en lien avec les pensées envahissantes, plusieurs participants rapportent une impression d'avoir été utilisés qui apparaît à la suite de la rupture et provoque du ressentiment à l'égard de leur ex-partenaire. Cette impression peut apparaître tant chez les participants ayant vécu une rupture abrupte que chez ceux ayant vécu une rupture étalée dans le temps. L'impression d'avoir été utilisé survient pour différentes raisons. Par exemple, Antoine nomme qu'il ressentait un sentiment de trahison qu'il associait à sa perception du non-respect d'une entente passée concernant l'importante différence d'âge avec son ex-partenaire, cette dernière ayant rencontré une nouvelle personne plus jeune que le participant. Jean nomme de son côté une impression que la grossesse de son ex-partenaire, survenue rapidement après le début de la relation, aurait servi à lui « mettre le grappin dessus ». Le sentiment d'être utilisé apparaît durant la relation pour Eugène. En effet, ce dernier rapporte un sentiment que son ex-partenaire était peut-être avec lui pour des raisons financières. François rapporte quant à lui un sentiment d'ingratitude en lien avec l'aide qu'il apportait à son ex-partenaire: « Je m'occupais d'elle comme elle avait des problèmes de dos, ça allait mal et je m'étais dit "regarde, maintenant que ça va mieux, tu t'en vas" » (François, 30 ans).

4.1.3.3. Répercussions relationnelles

En troisième lieu, les répercussions d'ordre relationnel comprennent l'isolement et l'éloignement de proches. Ces deux répercussions peuvent survenir lors d'une rupture abrupte ou étalée dans le temps. L'isolement est la plupart du temps souffrant, même s'il est quelquefois désiré dans le but de se retrouver ou de faire le deuil. L'isolement est associé à une sensation de vide (Antoine), à la présence de pensées envahissantes (Carl) à une perte de stabilité ou de structure (Antoine et Eugène) ou à un inconfort à être seul chez soi (Antoine, Bernard, Carl, Denis et Gaston). De plus, l'isolement semble difficile à vivre même lorsque la rupture est désirée : « Je vois [la rupture] comme un cadeau. Même si ce n'est pas facile, c'est la solitude qui est difficile. C'est ça qui est difficile. » (Carl, 60 ans). L'alimentation et le sommeil peuvent aussi être perturbés, en lien avec ce sentiment de solitude : « Ne serait-ce que se faire à manger c'est... j'allais plus vers les fast-food » (Denis, 47 ans). L'élément le plus difficile à vivre semble lié à « l'absence de présence », comme l'indique Antoine (61 ans) dans l'extrait suivant.

Fait que là, j'ai regardé autour puis je n'avais pas personne. Aussi drôle que ça puisse paraître, tu peux passer une semaine à rencontrer puis à côtoyer mille personnes, mais pas avoir personne dans un moment comme ça, pour aller voir puis dire : "Eille, je pense que j'aurais besoin de te parler, c'est sérieux mon affaire puis j'aimerais ça que tu m'écoutes et non que tu me donnes des conseils"

Tel que cela sera présenté dans la section 4.2, la présence de proches peut aider à atténuer l'isolement : « C'est beaucoup de solitude et ces choses-là, mais tu sais, c'est... L'entourage est important, de ne pas être complètement, mais complètement seul » (Denis, 47 ans). Cependant, cette présence ne suffit pas toujours, par exemple, devant le vide existentiel ou la perte de sens exprimée par Antoine et Eugène : « Mais tomber tout seul dans un logement, ça change beaucoup d'arriver puis de dire, je me fais une bouffe tout seul, tu t'assis tout seul, t'as bien beau avoir la télé ouverte si tu veux, il n'y a rien, tu sais, il n'y a pas de but... » (Antoine, 61 ans).

Une répercussion relationnelle importante liée à la rupture consiste en l'éloignement de proches (n=7). L'éloignement avec la belle-famille survient de façon générale quasi-instantanément à la suite de l'épisode de rupture : « du côté de mes beaux-frères pis mes belles-sœurs, c'est sûr que ça, ça coupé. Pis ça coupé carré. » (Carl, 60 ans). Bien que cet éloignement soit en général compréhensible pour les participants, il peut toutefois être vécu comme une perte ajoutée à la rupture : « c'est que je la perdais elle, mais je perdais aussi des gens que j'appréciais beaucoup de sa famille » (François, 30 ans). Cet éloignement est vécu difficilement, comme exprimé par Michel, 59 ans : « Mais la rupture a été extrêmement difficile parce que c'est les enfants, c'est les amis, c'est tout l'environnement qu'on avait créé ensemble qui s'écroule ». L'éloignement peut aussi durer dans le temps comme l'exprime Bernard (66 ans), qui nomme que sa fille ne lui parle plus depuis un an. Michel (59

ans) pose l'hypothèse que l'éloignement de proches survient en raison d'un malaise liée à la rupture : « Les gens s'éloignent un peu, parce qu'ils ne veulent pas prendre plus pour un que pour l'autre. Fait que, tu sais, euh, il y a un malaise ».

En outre, deux participants rapportent avoir pris des distances avec des proches car leur présence devenait trop souffrante en raison de la rupture. Ainsi, Carl rapporte préférer ne pas voir sa belle-fille, avec qui il avait de bons liens, car elle lui rappelle son ex-partenaire. François souligne quant à lui avoir préféré couper les contacts avec le frère de son ex-partenaire : « Son frère, je ne lui parlais plus non plus parce que ça faisait mal, simplement. Ça me blessait de lui reparler à ce gars-là qui est très, très sympathique d'ailleurs » (François, 30 ans). Finalement, lorsque le contact n'est pas complètement coupé, la relation devient plus distante, comme le souligne Antoine, 61 ans : « Donc, ceux-là [amis communs fréquentant le commerce], ils sont restés. Mais ils sont devenus plus froids ». Carl rapporte quant à lui avoir conservé des liens avec son ex-beau-frère, mais moins forts que durant la relation avec son ex-partenaire.

L'éloignement à la suite de la rupture peut aussi être en lien avec les réactions des enfants (Bernard, Denis, Gaston, Jean et Michel). La réaction des enfants est évidemment différente selon l'individu et le contexte (ex. : âge de l'enfant, type de garde, conflits parentaux, etc.) et ne constitue pas le sujet de ce mémoire. Cependant, les participants ayant des enfants rapportent la crainte d'un éloignement avec ces derniers à la suite de la rupture. Par exemple, Denis rapporte une crainte que ses enfants de 9 et 13 ans réagissent mal à l'annonce de la rupture, ce qui ne s'est pas produit : « Jamais je n'ai eu de questionnement ou "Pourquoi que tu t'en vas ? Tu nous abandonnes?". Je n'ai jamais eu ça, tu sais. J'avais un peu cette peur là, mais... je n'ai jamais eu ça » (Denis, 47 ans). Il importe de noter que Denis a subi une rupture étalée dans le temps et qu'il s'était préparé à expliquer la situation à ses enfants.

La rupture peut au contraire provoquer un grand trouble chez certains enfants plus jeunes, comme l'indique Gaston (37 ans) en parlant de sa fille de 7 ans. Ce participant souligne que sa fille et lui se sont éloignés temporairement à la suite de la rupture : « On s'est un peu éloigné sur le coup, moi et ma fille. On a pris des mauvaises habitudes de manger dans le salon, même manger dans des pièces séparées ». À l'opposé, Jean (41 ans) rapporte quant à lui que la relation avec ses enfants s'est améliorée à la suite de la rupture : « ça joue positivement sur ma relation avec mes enfants ». Il importe de noter que ce participant vivait de la violence durant sa relation. Quant à Michel, il souligne avoir attendu le plus longtemps possible pour initier la rupture, afin que ses enfants soient le plus vieux possible. Il souligne que ses enfants ont eu chacun des réactions différentes. Deux de ses enfants ont relativement bien réagi à la suite de la rupture. Le participant émet une certaine surprise concernant le fait que ce soit la plus vieille qui a réagi le plus mal. Il émet l'hypothèse que l'aînée doit protéger sa fratrie et sa mère.

4.1.3.4. Répercussions comportementales

En quatrième et dernier lieu, sur le plan comportemental, plusieurs réactions ont été dégagées des propos des participants durant le processus de rupture. Tout d'abord, les participants peuvent tenter de réparer la relation, comme cela a été mentionné dans le cas d'une rupture étalée dans le temps. Ces efforts surviennent aussi souvent à la suite d'une pause, durant la relation. Il y a alors prise de conscience du problème et efforts pour le régler: « J'avais ôté ce côté-là que... que je ne m'étais pas aperçu au départ, mais que là, je n'avais plus » (Antoine, 61 ans). Les efforts peuvent aussi être à l'aveuglette: « Je me battais pour recoller les morceaux comme je le pouvais, sans savoir comment, quoi, qui était cassé » (François, 30 ans).

La deuxième répercussion d'ordre comportemental implique que les participants posent des gestes visant comprendre les raisons de la rupture. En effet, lorsque les participants ne comprennent pas les raisons de la rupture, ils ont tendance à exiger des réponses, comme l'exprime Antoine (61 ans), pour qui la rupture a été abrupte : « Eille, il faut que je sache la vérité ». Il est intéressant de noter ici que pour la plupart des participants, lorsque la rupture est abrupte, la réaction première est d'exiger des explications alors que lorsqu'elle est étalée dans le temps, la réaction est de tenter de reprendre du pouvoir sur sa vie. Par exemple, Denis, pour qui la rupture s'est déroulée de façon étalée, mentionne qu'il est important, à la suite d'une rupture, de poser des gestes concrets afin de reprendre du pouvoir sur sa vie, se protéger et aussi possiblement dans le but de prendre une distance avec les souvenirs liés à l'ex-partenaire. Ce participant mentionne cependant qu'une telle démarche peut nécessiter des investissements monétaires importants. Par exemple, il nomme avoir beaucoup investi dans l'aménagement de son nouveau domicile.

Finalement, parmi les répercussions d'ordre comportemental, il peut aussi arriver que les participants tentent de reprendre contact avec leur ex-partenaire. De façon générale, les deux participants (Pierre et François) ayant fait des tentatives de reprise de contact avec leur ex-partenaire ont vécu une rupture abrupte et nomment éprouver des difficultés à faire le deuil de la relation: « ça été difficile pendant... bien, d'ailleurs, je me sens toujours triste, hein, je pense. C'est, c'est, ce n'est pas complètement tourné, quoi. » (Pierre, 32 ans). Il s'agit aussi des deux participants les plus jeunes de l'échantillon. De plus, si le délai depuis la rupture demeure assez court pour Pierre (8 mois), il s'avère plus long pour François (9 ans). Il est donc possible de penser que le deuil d'une relation significative soit plus difficile à traverser chez les hommes plus jeunes, possiblement parce qu'ils possèdent moins d'expérience à ce sujet. De plus, pour François (30 ans), l'absence de réponses de son ex-partenaire, face à ses tentatives de reprise de contact, est nommée comme facteur ayant affecté son moral depuis la rupture.

Pourtant, 10 ans plus tard [au moment de l'entrevue], je voulais reprendre des nouvelles. [...] pas de réponse non plus. Je pense que ça, c'est ça aussi qui m'a pas mal miné, parce qu'il y a... Bon,

elle était restée encore en contact un petit peu après la rupture, pendant quelques mois, mais après, ça vraiment été une coupe... une grosse coupure.

4.1.4 Stratégies d'adaptation

Les stratégies d'adaptation peuvent être d'ordre cognitif ou comportemental et visent à diminuer ou à éviter la probabilité qu'une situation menaçante ou stressante (par exemple une rupture conjugale) provoque des conséquences négatives sur le bien-être (Centre d'études sur le stress humain, 2022). Les stratégies d'adaptation cognitives identifiées dans les propos des participants consistent en la comparaison, la rationalisation, la dissimulation du mal-être et la croyance en une puissance supérieure. Elles sont pour la plupart utilisées à la suite de la rupture. Les stratégies d'adaptation comportementales peuvent quant à elles être utilisées pendant l'épisode de rupture ou à la suite de cette dernière. Les stratégies d'adaptation comportementales rapportées à la suite de la rupture ont été regroupées selon trois catégories, soit tenter de s'en sortir tout seul, poursuivre ou reprendre différentes activités, ainsi qu'aller chercher de l'aide, professionnelle ou auprès de proches². Certaines stratégies comportementales ont aussi été suggérées par les participants sans nécessairement être utilisées en tant que telles. En outre, certains facteurs peuvent faciliter la demande d'aide des participants, alors que d'autres peuvent constituer des obstacles. Ces facteurs sont discutés à la fin de cette section.

4.1.4.1. Stratégies d'adaptation cognitives

En ce qui concerne les stratégies d'adaptation cognitives, deux participants (Antoine et François) ont utilisé la comparaison afin de tenter de diminuer le malaise associé à la rupture. Par exemple, François (30 ans) souligne qu'il se disait que si certains proches ou connaissances ont réussi à passer au travers leur rupture, il devrait lui aussi en être capable. Denis (47 ans) souligne quant à lui avoir utilisé une forme de rationalisation : « Dans le sens que, bon, j'arrive à mettre le côté sentimental émotif de... à le rationaliser suffisamment pour dire "Bon, ok, regarde, c'est beau, c'est fait, c'est fermé. On passe à un autre appel pis on continue dans une direction" ». L'utilisation d'un « masque » dissimulant le mal-être est par ailleurs rapportée par deux participants. François (30 ans) nomme ainsi qu'il cachait son mal être à ses proches afin de ne pas les inquiéter, ce qui ne facilitait pas la mise en place de soutien : « je n'avais aucun support officiel à ce moment-là, parce que je le cachais bien aussi. » De la même façon, Antoine (61 ans) mentionne qu'il « avait une façade » lorsqu'il travaillait, cachant ainsi sa souffrance, niant même éprouver des difficultés lorsque questionné. Par ailleurs, Antoine rapporte aussi s'en être remis à une puissance supérieure, qu'il associe à la présence de forces intérieures chez lui : « À l'intérieur de moi, il y a des... je sens qu'il y a des forces, puis pour moi, ça s'appelle Dieu [...] puis je lui

² La recherche de soutien auprès de proches rejoint le deuxième objectif de ce mémoire et sera traitée dans la section suivante.

ai dit "regarde, je suis un peu tanné. Tu ne pourrais pas... Tu n'aurais pas envie qu'il se passe un peu de quoi." C'est parce qu'en quelque part, on a besoin de s'accrocher à ça. ».

4.1.4.2. Stratégies d'adaptation comportementales

À la suite de la rupture, de façon générale, la plupart des participants rapportent tenter de s'en sortir seul ou attendre qu'on leur propose de l'aide. Bernard (66 ans) mentionne à ce sujet : « Moi, je ne demande pas de l'aide, pas formellement, mais... non, [l'aide] m'était arrivé comme ça, spontanément. Les gens savent ce que tu vis... ». Il est intéressant de noter que le commentaire de Bernard implique que les proches devinent comment se sent l'autre, comme si les proches devaient aller au-devant de l'individu pour lui offrir de l'aide, ce qui peut poser un réel problème dans la demande et l'obtention d'une aide adéquate. Ainsi, Antoine, François et Michel soulignent s'être fiés avant tout à eux-mêmes afin de traverser la rupture. François (30 ans) nomme par ailleurs que cette stratégie s'est avérée peu efficace : « J'essayais de passer au travers ça tout seul et c'est sûr que ça n'a pas aidé ». Antoine mentionne en outre qu'il continuait de rencontrer des membres de son réseau à la suite de la rupture, mais qu'il ne lui venait pas à l'esprit de se confier à eux à propos de la rupture ou de leur demander de l'aide.

Devant le manque d'efficacité de cette stratégie et bien que la plupart des participants mentionnent tenter de s'en sortir seul, plusieurs émettent certaines suggestions et soulignent qu'il aurait été important de ne pas s'isoler (Carl, Denis), de parler de sa situation (Denis, François, Pierre) ou tout simplement, de demander de l'aide (Antoine, Pierre). Antoine (61 ans) rapporte à ce sujet : « La première chose que t'as à faire, prends le téléphone [...] nomme-moi un organisme tout de suite. Faut que je me vienne en aide, j'ai une rupture, je ne suis pas capable de le prendre, ça ne va pas bien. Sinon, il y a de l'agressivité qui va se créer. ». François (30 ans) souligne aussi l'importance d'être authentique dans la relation d'aide : « Tu vides ton sac, tu retournes ton sac et tu n'hésites pas à gratter le vieux bout de *chewing gum* dégueulasse qui reste collé dessus que tu n'aurais pas osé toucher en temps normal, mais il faut, il faut oser le faire, donc. Il faut oser. ». Il est intéressant de noter que François, le plus jeune participant, souligne que certaines normes sociales ne favorisent pas cette ouverture chez les hommes : « Il faut passer outre ce code-là. C'est pas facile, parce que c'est quelque chose qui est insidieux, qui est imposé par la société, qui a... qui se construit depuis tous les jours, même les jeunes enfants... ».

Une autre suggestion faite par les participants quant aux façons de réagir à la rupture consiste à réfléchir à soi. En effet, certains participants soulignent l'importance de se retrouver et de réapprendre à se connaître. Ainsi, Denis mentionne qu'il peut être intéressant de retrouver des activités ou des amis qui avaient été perdus de vue depuis le début de la relation. Gaston (37 ans) met quant à lui l'accent sur le fait de réfléchir aux raisons qui ont poussé à rompre, afin de s'assurer de prendre la décision pour soi-même et non en réaction

à un événement extérieur à soi : « Un des aspects les plus durs que j'ai trouvé, c'était de savoir si je me disais la vérité à moi-même. ». Michel et Denis soulignent de leur côté que chacun est différent et qu'il importe de connaître et de respecter son rythme face à une rupture conjugale.

Denis, François et Gaston soulignent quant à eux l'importance de se remettre en action afin de combattre l'isolement et le sentiment de solitude. À ce sujet, sept participants, incluant ceux qui tentent de s'en sortir seuls, rapportent avoir poursuivi ou repris certaines activités dans le but de favoriser leur adaptation au processus de rupture. Certains participants mentionnent qu'il importe, lors d'une rupture, de continuer d'aller de l'avant, de « faire de quoi » comme le mentionne Denis (47 ans), qui ajoute : « Il faut que tu te reprennes en main pis que tu te refasses un vie ». Jean (41 ans) utilise de son côté l'expression « en revenir » et Michel (59 ans) souligne qu'il faut « y faire face », par exemple en en parlant ou en allant chercher de l'aide. Dans tous les cas, il s'agit en quelque sorte de se recentrer sur soi et de relativiser l'expérience de rupture, pour faire de la place à des émotions plus positives comme l'exprime Jean (41 ans) dans l'extrait suivant :

Il faut voir, il faut laisser la place à l'espoir et puis faire confiance que l'amour peut revenir sous une autre forme [...] Je veux dire, ce n'est pas vrai que ta vie tourne autour d'une seule personne. Il y a trop de belles personnes dans ce monde pour rester accroché avec une personne avec qui ça ne va pas...

De façon générale, les participants mentionnent des activités liées à l'exercice physique, à l'emploi, aux loisirs ou associées à la volonté de faire de nouvelles rencontres amoureuses. Les stratégies de gestion des idées suicidaires consistent quant à elles en la mise en action et la recherche de soutien auprès de l'entourage : « Puis là, parce que j'avais ré-établi des contacts pis des choses, que j'avais reparti comme la roue à tourner, bien c'est ce genre de solutions-là [suicide], ça s'évacue de... » (Denis, 47 ans). Antoine (61 ans) rapporte par ailleurs qu'il ne lui est pas venu à l'esprit de rechercher du soutien malgré les idées suicidaires, et que c'est l'offre de soutien d'un proche qui lui a probablement évité une tentative de suicide : « Je n'ai même pas pensé avoir quelqu'un autour de moi, si ce monsieur-là était pas venu me dire « vas là » [organisme communautaire] je ne serais pas venu ici. Je serais mort aujourd'hui, c'est sûr. J'aurais lâché. Terminé. ».

En ce qui concerne les activités physiques, Bernard, Carl et Gaston rapportent que la poursuite d'un ou plusieurs sports leur a été bénéfique afin de faire face au processus de rupture. Michel mentionne que cela lui permettait de se défouler et de faire le vide de ses pensées. Ce même participant mentionne aussi s'être rapproché de la nature, afin de s'évader des préoccupations quotidiennes et de se retrouver seul. Gaston (37 ans) mentionne de son côté avoir grandement modifié ses habitudes de vie (par exemple alimentation, activités physiques) à la suite de la rupture dans le but de suivre un mode de vie plus sain.

Antoine, Carl, Denis, Eugène, Michel, et Pierre soulignent par ailleurs que la poursuite d'activités professionnelles (par exemple le travail ou les études) leur permettait de rester occupés et donc de moins réfléchir à la rupture : « moi je le fais presque tout le temps, à chacune des fois que c'est arrivé [rupture], tu te garoches dans le travail. Tu t'isoles dans la chose qui est la plus facile. » (Antoine, 61 ans). Il importe de noter l'aspect lié à l'isolement dans les propos d'Antoine comme si le réflexe consistait à faire le vide autour de soi. Par ailleurs, la poursuite des activités professionnelles n'est pas en soi salvatrice et plusieurs participants (Antoine, Eugène, François et Gaston) mentionnent à la fois s'investir dans le travail et éprouver des difficultés à l'effectuer correctement, ce qui ne favorise pas leur adaptation à la rupture : « J'avais lâché ça, parce que j'étais comme, ouf... explosé de partout. [...] le fait aussi de ne plus avoir la force de continuer à fonctionner » (François, 30 ans). Pierre souligne quant à lui s'être investi dans le travail afin de fuir ses pensées : « Il y avait un aspect de fuite, euh, latent, assez clair. » (Pierre, 32 ans).

Mis à part l'investissement dans le travail, certains participants rapportent la poursuite d'autres types d'activités : « tu te lances dans des exutoires, que ce soit de regarder des films, de faire des activités, de rencontrer des gens, prendre de la bière » (Denis, 47 ans). Trois participants mentionnent ainsi que la rupture a eu un impact sur leur consommation d'alcool. Antoine et François rapportent une augmentation de la consommation à la suite de la rupture : « Bon, c'est sûr que je me suis mis à boire un petit peu plus d'alcool, mais différemment. » (Antoine, 61 ans). Au contraire, Carl (60 ans) souligne qu'il avait l'habitude de consommer avec son ex-partenaire, et que cette consommation a diminué à la suite de la rupture : « Fait que quand je me suis retrouvé seul, je me suis mis à moins boire. ». En outre, Carl, Denis et Gaston rapportent l'utilisation d'Internet ou des réseaux sociaux ainsi que de passer du temps devant la télévision, afin de tenter de combler le vide et d'éviter de penser.

En ce qui concerne la volonté de faire de nouvelles rencontres, les participants mentionnent l'importance d'un délai à respecter à la suite de la rupture avant de s'engager dans une nouvelle relation. Ainsi, Pierre (32 ans) souligne ne pas assez avoir attendu avant d'aller sur des sites de rencontre : « Je me suis tout de suite lancé, ce qui était beaucoup trop tôt, hein, mais, euh, dans... une tentative de rencontrer de nouvelles personnes. ». Cette stratégie s'est avérée positive pour Bernard et Denis, qui avaient attendu quelques mois avant d'amorcer de nouvelles rencontres : « Ça, ça m'a fait du bien. J'ai vécu mon adolescence, que je n'avais pas eu, avec cette femme-là. » (Bernard, 66 ans). Michel rapporte par ailleurs que la présence d'une nouvelle relation lui a donné l'opportunité de mettre un terme final à la relation.

Plusieurs participants rapportent aussi avoir recherché de l'aide professionnelle ou auprès de leur réseau social³. La recherche d'aide professionnelle semble consister en général en une stratégie de dernier

³ Rappelons que la recherche d'aide auprès du réseau social sera traité dans le second objectif du mémoire.

recours, comme l'exprime Antoine (61 ans) : « Je ne suis plus capable de rien faire. Ça ne me tente plus. Je suis devenu de même pendant cinq-six mois puis je suis venu à [organisme communautaire]. C'est la bouée de sauvetage, c'est [organisme communautaire] qui me l'a donnée. » Les participants rapportent avoir eu recours à des organismes communautaires ou professionnels en pratique privée. L'aide reçue provenant de professionnels ne faisant pas partie des objectifs de ce mémoire, les participants n'ont pas été invités à élaborer sur ce sujet. Néanmoins, certains facteurs influencent la demande d'aide, qu'elle soit faite auprès de professionnels ou de membres du réseau social. Ces facteurs sont présentés dans la section suivante.

4.1.4.3. Facteurs influençant la demande d'aide

Les propos des participants permettent de faire ressortir trois principaux facteurs ayant eu un impact sur leur demande d'aide : la capacité à nommer l'émotion ou le besoin, la crédibilité et la disponibilité perçues de l'aidant, ainsi que les normes de masculinité.

Michel (59 ans) décrit bien l'importance de posséder la capacité de nommer ce qui se passe en soi : « Mais j'ai le goût de parler, moi je suis quelqu'un... il faut que j'extériorise... finalement, je pense que c'est ça qui m'a sauvé euh... toute ma vie dans les événements stressants que j'ai vécus. C'est que j'ai une capacité d'extérioriser. ». Au contraire, la difficulté à nommer est rapportée comme obstacle à la demande de soutien : « Pis moi, j'essayais de dire à [beau-père] à l'époque puis c'est resté bloqué... » (François, 30 ans).

En ce qui concerne la crédibilité accordée à l'aidant, elle peut s'appliquer à différentes sources d'aide selon le participant. Par exemple, pour Antoine (61 ans), cette crédibilité concerne les intervenants: « Fait qu'ils savaient comment nous mener à une situation d'améliorer, même si on était complètement déprimé, prêt, à la limite, pour vous dire le vrai terme, d'arrêter, de se suicider. ». Carl rapporte quant à lui s'être tourné vers des proches qu'il percevait comme étant plus ouverts et intéressés par des discussions profondes ou intimes. François souligne quant à lui s'être tourné vers les proches qu'il percevait comme ayant davantage d'expériences que lui-même : « Surtout qu'ayant 10 ans de plus que moi, bah, je voyais en lui aussi comme un mentor, qui a plus d'expériences aussi. » (François, 30 ans).

Cependant, il peut aussi arriver que certains types de relations soient perçus comme étant non propices à la demande d'aide. Antoine mentionne par exemple qu'il ne lui viendrait pas à l'esprit de se confier à ses enfants, alors que François souligne de son côté un certain malaise à se confier à ses parents. Denis et Michel mettent quant à eux l'accent sur le fait que certains amis peuvent choisir de prendre parti pour l'ex-conjointe, ce qui ne facilite pas la demande d'aide. Finalement, Jean rapporte avoir minimisé devant certains proches l'ampleur de ce qu'il vivait, afin de ne pas trop les inquiéter.

Finalement, parmi les facteurs ayant un impact sur la recherche de soutien, il importe de mentionner que certains peuvent être associés aux normes de masculinité. François (30 ans) mentionne par exemple avoir vécu beaucoup de honte en lien avec la rupture, un peu comme s'il n'était pas « assez bon » et qu'il perdait « un trophée », surtout étant donné qu'il a subi la rupture : « C'est comme si je faisais part d'une défaite, comme si je faisais part d'une... je ne sais pas, d'une tare ou... ». De la même manière, Michel souligne que l'orgueil peut faire prendre de mauvaises décisions et qu'il s'agit d'un élément venant nuire à la capacité de réflexion de l'individu. Les normes de masculinité ne favorisent donc pas la demande d'aide dans ces cas-ci.

4.1.5. Conclusion

Cette section a mis en évidence l'expérience de rupture conjugale des participants. Les propos des participants permettent de décrire l'expérience de rupture conjugale selon quatre caractéristiques non mutuellement exclusives. De plus, l'analyse des données indique que la rupture peut se dérouler de façon rapide ou au contraire s'étaler dans le temps, selon la perception du participant. Il s'agit aussi d'une expérience qui s'avère essentiellement difficile et douloureuse et dont les répercussions, diverses et multiples, peuvent perdurer à moyen ou long terme. Certaines répercussions demeurent spécifiques à un type de rupture (ex. : culpabilité, exiger des réponses) alors que d'autres s'appliquent tant à la rupture abrupte qu'à la rupture étalée. Des stratégies cognitives et comportementales sont utilisées par les participants afin de faire face à la rupture. La section suivante s'attarde sur l'une des stratégies comportementales, soit celle de la recherche de soutien auprès de proches. Selon la littérature examinée, il s'agit en effet d'une stratégie fréquemment utilisée par les hommes lorsqu'ils vivent des difficultés.

4.2. Influence du soutien des proches sur l'adaptation à la rupture

Cette section présente les résultats en lien avec le second objectif de ce mémoire, soit l'identification des proches et des interventions considérées comme aidantes ou nuisibles par les participants à la suite de leur rupture conjugale. À ce sujet, plusieurs participants nomment apprécier la bonne volonté et les efforts des proches, mais soulignent qu'ils avaient l'impression que ces derniers ne pouvaient pas vraiment leur venir en aide en lien avec leur expérience de rupture conjugale. La plupart des interventions de soutien sont donc considérées comme étant bénéfiques par les participants, mais comme ayant tout de même peu d'impacts par rapport à la souffrance provoquée par la rupture conjugale. Les quatre catégories de soutien social selon Carpentier et White (2001) ont été utilisées pour l'analyse, soit le soutien émotionnel, le soutien à la communication, le soutien instrumental et le soutien à la résolution de problèmes. Ces quatre catégories ont été relevées dans les propos des participants et sont présentées, de même que les proches qui ont offert le soutien, dans les prochains paragraphes. Elles sont suivies des impacts associés au soutien reçu.

4.2.1 Soutien émotionnel

Le soutien émotionnel fait référence aux expressions de réconfort, de tendresse et d'approbation et vise à combler les besoins d'amour, d'estime et de confiance en soi. Les participants décrivent le soutien émotionnel avant tout comme une présence à l'autre. Ainsi, Denis (47 ans) rapporte : « Oui, oui. Mais, juste la présence c'était déjà... C'était déjà beaucoup. ». Les types de soutien émotionnel spécifiques consistent quant à eux en : 1) l'écoute empathique, 2) la normalisation et le partage d'expériences, 3) la confrontation et 4) les encouragements.

En premier lieu, la notion d'écoute empathique est mentionnée en lien avec le soutien émotionnel. L'extrait suivant illustre bien cette notion.

On a besoin juste d'avoir une oreille, juste d'exprimer pis d'écouter. Les gens ne donnent pas nécessairement de... j'allais dire de réponse, mais ils ne feront pas nécessairement de commentaires. Mais juste d'être entendu, d'être... de l'exprimer, ça permet d'organiser, de structurer un peu ta pensée pis de le... de le... l'assimiler. (Denis, 47 ans)

Antoine demeure le seul participant à avoir demandé et obtenu de l'écoute d'une connaissance qui fréquentait son lieu de travail. Ce participant possédait un réseau social important, mais peu de proches à qui se confier. La crédibilité perçue de cette connaissance a influencé la demande d'aide : « j'ai senti que cette personne-là était extrêmement compétente au niveau lecture, approfondissement... il venait me rejoindre dans ma façon de voir les choses. » (Antoine, 61 ans). L'écoute et les discussions avec cette personne ont été bénéfiques en lui permettant de relativiser l'expérience de rupture et de le faire réfléchir sur sa part de responsabilité dans sa survenue.

La plupart des participants mentionnent que les sources de soutien en ce qui concerne l'écoute empathique proviennent soit des membres de la famille, des amis ou d'une nouvelle conjointe. Ainsi, en ce qui concerne la famille, Bernard, Carl, Michel et Pierre soulignent la présence d'une bonne écoute chez des membres de leur fratrie. Eugène, Jean et Pierre rapportent aussi avoir obtenu de l'écoute de leur mère ou de leurs parents respectifs. Concernant les relations amicales, tous les participants excepté Antoine rapportent de l'écoute de la part d'au moins un ami. Un participant (Jean) a aussi mentionné avoir organisé un « cercle de paroles », pour lequel il avait réuni différents amis masculins afin de discuter de la rupture conjugale chez les hommes. Finalement, trois participants (Denis, Gaston et Jean) rapportent s'être sentis soutenus et écoutés par leur nouvelle conjointe concernant leur rupture conjugale.

Plusieurs participants (Antoine, Eugène et Michel) soulignent que le facteur le plus important d'une bonne écoute est le non-jugement. Ainsi, Michel (59 ans) mentionne : « Ils me faisaient confiance. Puis ça, c'est gratifiant, tu sais, c'est vraiment, là, émotivement, ça m'a vraiment aidé beaucoup. Pas de jugement ». Carl

ajoute que de façon générale, les proches sont capables d'être à l'écoute de propos en lien avec une rupture, mais qu'ils ont tout de même tendance à changer de sujet ou à parler d'eux, ce qui déçoit ce participant et ne l'encourage pas à demander de l'aide. Pierre (32 ans) rapporte aussi que certains proches ont exprimé de la tristesse en lien avec l'annonce de la rupture, en nommant par exemple souhaiter que le couple revienne ensemble. Ce participant souligne qu'une telle approche n'est pas aidante pour lui puisqu'elle favorise l'apparition de questionnements concernant le bien-fondé de la rupture, même s'il ne l'a pas initiée : « Ça, je trouve que ça... ça fait poser des grosses questions, là... tu te dis "bien, mon Dieu, euh, peut-être que j'ai perdu la femme de ma vie et que je ne m'en suis pas rendu compte..." ».

En deuxième lieu, certains participants rapportent aussi que des proches ont tenté de normaliser la rupture. Ainsi, les parents de François et la mère d'Eugène signalaient qu'il s'agit d'une expérience normale ou soulignaient la possibilité de faire de nouvelles rencontres. Ce type d'intervention est considéré comme aidant chez les participants lorsqu'il provient de membres de la famille. Toutefois, certains participants (par exemple Antoine et Michel) soulignent que le même type de commentaire provenant d'amis serait peu apprécié. D'un autre côté, François mentionne qu'une amie tentait de « faire descendre [l'ex-conjointe] de son piédestal ». Cette amie possédait un lien fort avec le participant ainsi qu'une crédibilité élevée et s'est avérée une proche aidante durant une période où il ressentait une haine des femmes : « J'avais comme besoin d'une image féminine rassurante dans mon entourage, parce qu'à l'époque j'étais, comme je disais, très misogyne aussi. » (François, 30 ans). À ce sujet, Denis (47 ans) mentionne que les discussions avec sa nouvelle conjointe de l'époque ont favorisé sa compréhension des réactions de son ex-conjointe : « d'avoir quelqu'un qui a ... qui est de l'autre côté, dans le sens que c'est une femme pis qui a vécu la même chose que... une séparation. Fait que moi, ça me reconnectait un peu sur, comment mon ex-conjointe pouvait vivre la chose... ». Carl souligne de son côté avoir regretté de ne pas avoir de confidente féminine pour le soutenir à la suite de la rupture.

Six participants rapportent aussi que certains de leurs amis tentaient de normaliser l'expérience de rupture en partageant leur propre expérience de rupture. Ainsi, Bernard, Denis, Eugène, François, Gaston et Pierre soulignent apprécier les partages d'expérience, qui leur ont permis de normaliser leur perception en lien avec la rupture et de se sentir moins seuls dans cette situation : « Oui, ça normalise, on se rend compte que... on se rend compte qu'il y a des situations pires, on se rend compte que [rires]... que tout le monde vit des trucs, euh, comme ça, on apprend beaucoup, voilà. » (Pierre, 32 ans). Gaston (37 ans) ajoute avoir aussi partagé son expérience avec son frère et que les partages se sont avérés « très salutaires ». Cependant, ce participant souligne qu'il importe de relativiser l'expérience d'autrui : « sauf que tu risques d'avoir l'opinion de tes amis, tu n'auras pas ton opinion à toi en faisant ça. Ça fait du bien d'en parler, mais ce que tu reçois, ça ne s'applique pas nécessairement. ».

En troisième lieu, quatre participants (Carl, Denis, François et Gaston) rapportent que des proches tentaient aussi de les confronter à la réalité de leur situation, ce qui peut dans certains cas favoriser le lien de confiance lorsque la crédibilité de l'aidant est élevée ou le lien affectif, fort : « mais lui [confident] c'est le genre de choses qu'il ose, qu'il osait dire au risque de choquer : "Regarde, c'est la réalité des choses, ça ne sert à rien de se cacher, d'être hypocrite". Donc, ça aussi a contribué au fait que j'osais m'ouvrir à lui. » (François, 30 ans). Carl nomme de son côté que certains amis lui « rentraient dedans » en lui conseillant d'accueillir la souffrance, de s'y confronter tout en y allant à son rythme. Ce type d'intervention s'est avéré bénéfique pour ce participant qui semblait par ailleurs prêt pour ce type de soutien, en lien avec une démarche de cheminement personnelle. Denis rapporte de son côté avoir apprécié qu'une collègue de travail, qui était devenue sa confidente, lui avait mentionné trouver qu'il ne prenait pas le temps nécessaire pour faire son deuil : « Moi, ma collègue de travail elle me disait ça, "il me semble que tu vas vite un peu, te remettre en couple avec quelqu'un d'autre" ». De son côté, Gaston rapporte avoir trouvé aidant le fait que certains amis soulignent les multiples différences existantes entre lui et son ex-conjointe, ce qui le confortait dans sa décision de rompre.

Finalement, quatre participants (Eugène, François, Jean et Pierre) rapportent la présence d'encouragements de la part de certains proches. Jean signale par exemple avoir apprécié que des amis l'encourageaient dans sa décision de couper les contacts avec l'ex-conjointe, alors que les proches de Pierre l'encourageaient dans sa démarche de recherche d'aide professionnelle : « Je pense que ce qui a été le plus aidant, c'était que les personnes... me soutenaient dans les réponses que j'allais chercher, dans mon processus d'aller voir une psy, euh, d'en parler... » (Pierre, 32 ans). Dans le même ordre d'idées, Eugène rapporte que des amis ainsi que sa mère l'encourageaient à se concentrer sur un projet d'études, important pour lui, ce qui l'a aidé à se recentrer sur lui-même. De plus, il est intéressant de noter que dans le cas de François (30 ans), la présence d'un ami favorisait le fait qu'il poursuive certaines activités qu'il n'aurait pas faites seul autrement : « C'était encore ça mon moteur, parce que mon ami était là... ».

4.2.2. Soutien à la communication

Le soutien à la communication fait référence aux aspects permettant de se distraire ou pouvant mettre l'individu en relation avec d'autres personnes. Carl (60 ans) souligne l'importance d'aller vers ses proches, en plus de travailler sur soi, afin de se changer les idées : « Quand je vois que je n'ai pas de communications... j'appelle, ou par les réseaux sociaux, je communique, tu sais, [...] il faut que je sorte, il faut que je voie du monde. ». Gaston (37 ans) nomme quant à lui que la rupture a été une occasion de recommencer certaines activités et de renouer avec d'anciens amis : « on retrouve le goût d'aller au cinéma, d'aller dans les bars, d'aller au billard, ainsi de suite. De passer du temps chez des amis... ».

Bernard, Denis, Eugène, Gaston et Michel nomment que l'aspect « distraction » du soutien à la communication survient fréquemment par l'entremise de repas pris avec des proches, le plus souvent des amis

ou des membres de la famille élargie. Les discussions autour du repas servent alors à se changer les idées en « essayant de prendre la vie du bon côté » (Eugène, 32 ans).

D'autres participants (Bernard, Gaston et Michel) rapportent que certains proches tentaient de leur changer les idées par l'entremise d'activités sportives ou de loisirs. Ainsi, Bernard rapporte qu'il faisait du vélo et du canot avec un ami alors que Michel mentionne avoir fait du camping avec un groupe d'amis. Ce participant apprécie par ailleurs s'évader dans la nature pour gérer les pensées envahissantes. Bernard (66 ans) ajoute de son côté qu'un ami lui avait donné une collection d'émissions humoristiques sur les relations de couple, ce qui s'est avéré aidant pour ce participant : « il est venu me porter... Ah... Une dizaine de DVD, des montages de *Juste pour rire* en anglais sur les relations de couple. ».

Certains participants tentaient aussi de s'occuper avec des proches afin de moins réfléchir à la rupture. Par exemple, Gaston rapporte avoir passé l'été suivant la rupture à aider un collègue de travail dans des réparations sur la maison de ce dernier, ce qui lui a permis de se changer les idées tout en favorisant les occasions de discussions pouvant mener à des confidences. De son côté, François (30 ans) mentionne qu'il se changeait les idées avec certains amis de son programme d'études de l'époque. Sans parler de rupture, ce participant souligne qu'il participait à des discussions profondes sur la notion d'amour, ce qui lui était bénéfique : « on parlait plus, vraiment de la notion en tant que telle de l'amour pis on défaisait tout ça pis ça faisait beaucoup de bien [rire]. ».

Six participants (Bernard, Denis, Eugène, François, Gaston et Michel) rapportent finalement que des ami-e-s « jouaient les intermédiaires » (Eugène, 32 ans) en mettant le participant en contact avec d'autres personnes célibataires, le but étant de leur faire oublier l'ex-conjointe. De façon générale, ce genre de tentatives ne débouche pas sur de nouvelles relations amoureuses ou intimes, bien que les participants mentionnent qu'il s'agit d'une belle intention : « Ouais, elle essayait de me matcher avec d'autres personnes aussi, mais... c'était bien correct. J'ai apprécié. J'appréciais l'effort. » (François, 30 ans).

4.2.3. Soutien instrumental

Le soutien instrumental fait référence à l'aide pratique et concrète dans le quotidien, par exemple le transport, l'aide pour un déménagement ou l'assistance financière. Quatre types de soutien instrumental ont été relevés dans les propos des participants, soit le déménagement, l'hébergement, le soutien financier et le transport.

Bernard, Denis et Gaston mentionnent avoir reçu de l'aide d'amis lors du déménagement. De plus, Bernard souligne que son frère l'a aidé pour effectuer des travaux à la suite du déménagement, et que ces

derniers étaient des occasions de discussions qui pouvaient être propices aux confidences. Gaston souligne de son côté l'aide d'amis pour s'installer à la suite du déménagement.

Gaston et Michel rapportent quant à eux avoir reçu de l'aide de proches en étant hébergés chez ces derniers pendant quelques mois. Ainsi, Gaston rapporte avoir été hébergé chez sa mère, alors que Michel souligne avoir été hébergé chez un ami. Dans les deux cas, l'hébergement a duré deux mois. Les deux participants rapportent avoir grandement apprécié ce type d'aide. Cependant, alors que Michel nomme que l'hébergement chez son ami favorisait les discussions pouvant déboucher sur des confidences, Gaston rapporte qu'il discutait peu avec sa mère.

En ce qui concerne l'aide monétaire, Denis souligne que sa mère a pu l'aider sur le plan financier à la suite de la rupture. Il ajoute qu'il s'agit d'un type d'aide qu'il a apprécié autant que d'autres types d'aide, mais qu'il ne sentait pas à l'aise de se confier à sa mère. De la même façon, François souligne un malaise à se confier à ses parents, mais nomme apprécier d'autres types d'aide provenant de ces derniers. La source de soutien influence donc aussi le type de soutien recherché ou demandé. Eugène mentionne quant à lui avoir éprouvé des difficultés financières lors de son arrivée au Québec à la suite de la rupture. Il souligne qu'un ami l'aidait en lui apportant de la nourriture et que ces moments étaient propices aux confidences.

Finalement, François (30 ans) mentionne que ses parents allaient le chercher chez son confident chaque samedi, ce qui l'a aidé à briser son isolement et à obtenir le soutien de ce proche : « le lendemain, mes parents venaient me chercher. La petite routine du vendredi, c'était bien plaisant. Là, je fonctionnais encore là-dessus, mais sinon, pour tout le reste, je ne faisais plus rien. ».

4.2.4. Soutien à la résolution de problèmes

Le soutien à la résolution de problèmes fait référence aux « conseils et au guide directif qui permet de résoudre des problèmes pratiques de tous les jours » (Carpentier et White, 2001, p. 294). Les conseils peuvent provenir de différentes sources, que ce soit une connaissance (Antoine), des amis (Carl, Eugène, François), des membres de la famille (Eugène, Gaston) ou une nouvelle relation (Gaston). De plus, d'après les propos des participants, les conseils portent sur l'importance de se remettre en action ainsi que sur le rôle de père.

Ainsi, en ce qui concerne la mise en action, alors qu'Antoine mentionne qu'une connaissance à son travail lui a conseillé de demander de l'aide à l'organisme communautaire impliqué dans le mémoire, Carl rapporte de son côté qu'un ami lui a conseillé de reprendre l'activité physique. François souligne quant à lui avoir reçu des conseils de deux amis de reprendre une routine de vie plus normale à la suite de la rupture. De son côté, Eugène rapporte que des amis ainsi que des membres de sa famille l'encourageaient à fréquenter d'autres femmes. À l'opposé, Gaston (37 ans) souligne que sa mère lui conseillait au contraire de reprendre

avec l'ex-conjointe, ce qui ne s'est pas avéré aidant : « Justement, ma mère avec ses conseils de « tout peut se réparer » tout ça pis ça, ça pas été bénéfique du tout [...] Je veux dire, j'étais pas du tout ouvert à ce conseil, là. Je l'ai pris pis je l'ai rejeté. ». Gaston souligne aussi qu'une nouvelle relation lui a prodigué des conseils afin de se rapprocher de sa fille à la suite de la rupture, ce qui s'est avérée bénéfique dans la relation père-fille. Ce type de soutien a donc favorisé la reprise d'une routine de vie saine ainsi que dans le développement du lien père-fille.

4.2.5. Impacts associés au soutien social

L'adaptation à la rupture peut être favorisée par la présence de soutien social adéquat. Le soutien social favorise ainsi l'adaptation des participants face aux répercussions mentionnées précédemment. Toutefois, le soutien social provoque aussi des conséquences davantage globales. À partir des propos des participants, il a été possible de regrouper ces dernières selon trois catégories : la résilience, le renforcement de l'estime personnelle et l'universalité ou le fait de se sentir moins seul.

En premier lieu, le soutien social reçu à la suite de la rupture peut influencer la résilience chez les participants. Cette dernière peut se définir comme « la capacité intérieure qu'ont tous les individus de tous les âges de puiser à même leurs ressources intérieures, de s'engager dans des relations avec autrui et de chercher des ressources externes pour réussir à transformer les situations stressantes ou l'adversité en des possibilités d'apprendre et de s'épanouir » (Liebenberg, Joubert et Foucault, 2017, p. 4). La résilience implique donc à la fois des ressources internes et des ressources externes comme le soutien social. En contrepartie, le soutien social peut exercer une influence sur les ressources internes ainsi que sur la résilience même, de façon directe ou indirecte. Il est possible de remarquer des exemples chez certains participants de ce mémoire qui illustrent les associations possibles entre différents degrés de soutien social et la résilience. Par exemple, Antoine (61 ans), qui a reçu peu de soutien de proches, exprime bien sa fragilité, cinq ans après la rupture : « aujourd'hui je suis fragile beaucoup plus que j'étais avant [...] j'ai des peurs, des grandes craintes pis c'est dû à [la rupture]. ». Jean rapporte de son côté avoir réalisé, entre autres avec l'aide de proches, qu'il devait se centrer davantage sur lui que sur l'autre. Ce dernier a reçu davantage de soutien social et rapporte aussi davantage de résilience, comme l'exprime l'extrait suivant : « Je suis très heureux d'avoir accueilli l'amour à nouveau, d'avoir eu assez confiance en moi et en l'autre ». La situation est similaire pour Carl et François, chez qui le soutien social semble aussi avoir influencé la résilience. Ces deux participants rapportent voir maintenant la rupture comme un événement douloureux, mais nécessaire à leur développement. Le soutien social pourrait donc faire partie des facteurs favorisant la résilience à la suite d'une rupture conjugale.

En second lieu, Antoine, Denis et François rapportent que le soutien social reçu a favorisé la reconstruction de leur estime personnelle. Par exemple, Denis (47 ans) souligne que le soutien reçu l'a aidé à réagir adéquatement ainsi qu'à cheminer personnellement, ce qui a favorisé son estime personnelle : « je suis

quand même fier de comment j'ai fait les choses, mais ce n'est pas de la fierté, dans le sens que j'ai cheminé les choses, mais les circonstances, les événements et [mon réseau social] m'ont permis de faire ça. ». De plus, François (30 ans) rapporte que le soutien d'une amie l'a aidé à se reconstruire une estime personnelle : « [nom de l'amie] m'avait mis en contact avec quelques amies qui m'a... qui m'ont remonté mon égo, ça c'est certain. ». Ce participant explique que le fait de rencontrer de nouvelles personnes lui a permis de relativiser sa perception de lui-même à la suite de son expérience de rupture et de se rendre compte que d'autres personnes peuvent encore s'intéresser à lui.

Finalement, Eugène, Denis et François rapportent qu'un aspect important associé au soutien reçu consiste à se sentir moins seul face à la situation : « je voyais que je n'étais pas seul, qu'ils m'avaient compris. » (Eugène, 32 ans). Denis ajoute que l'expérience de rupture d'une nouvelle relation, débutée à la suite de la rupture, l'a aidé en ce sens. Dans le même ordre d'idées, François mentionne que le soutien reçu l'a aidé à normaliser son expérience de rupture : « il m'expliquait aussi de ses histoires à lui pis me rendre compte que finalement, je ne suis pas... je ne suis pas tout seul. ».

4.2.6. Conclusion

Cette section a permis de mettre en évidence les différents types de soutien social que les participants ont pu recevoir de leurs proches, regroupés selon les quatre catégories de Carpentier et White (2001). Les participants rapportent apprécier le soutien des proches, bien que la plupart mentionne avoir l'impression que ce dernier a peu d'impacts sur leur adaptation à la rupture conjugale. Le soutien émotionnel demeure quant à lui le plus utilisé par les participants par rapport aux quatre types de soutien. Selon les propos des participants, les différentes formes de soutien sont associées à des effets davantage bénéfiques et non néfastes. Le soutien reçu est aussi associé à des impacts positifs davantage globaux pour l'individu. La section suivante est celle de la discussion et servira à faire le lien entre les résultats obtenus et la recension de littérature.

Chapitre 5 Discussion

Ce chapitre discute des résultats du mémoire. Chacun des deux objectifs est analysé à la lumière de la recension des écrits et du cadre conceptuel, en abordant l'expérience de rupture conjugale, particulièrement les réactions des participants à cette dernière, ainsi que les caractéristiques et les types de soutien perçus comme étant aidants par les participants. Finalement, les limites méthodologiques du mémoire et ses implications pour la recherche et la pratique viendront clore ce chapitre.

5.1. L'expérience de rupture

Un premier constat issu de cette recherche est que la rupture conjugale demeure une expérience difficile à vivre, ce qui est cohérent avec les écrits recensés (Amato, 2001; Genest Dufault, 2013; Määttä, 2011; Simon, 2002; Williams et Dunne-Bryant, 2006). La rupture conjugale constituerait ainsi un stress important (Amato, 2000; Strizzi et al., 2021; Williams et Umberson, 2004). La littérature sur la rupture conjugale suggère aussi que les hommes demeurent moins nombreux à l'initier (Baum, 2003; Symoens et al., 2013) et présentent un mal être associé à cette dernière (Gähler, 2006; Waite et al., 2009) qui perdure dans le temps (Gähler, 2006; Johnson et Wu, 2002). Les résultats du présent mémoire vont aussi en ce sens.

Tout d'abord, la plupart des participants n'ont pas initié la rupture. En effet, seulement trois hommes sur 10 mentionnent avoir initié la rupture et un seul l'avait réellement planifiée à l'avance, les deux autres y ayant réfléchi mais ayant surtout réagi à une situation en saisissant l'opportunité de mettre fin à la relation. Il s'agit du même pourcentage que celui observé par Bouffard et Deslauriers (2022) concernant le profil des pères séparés qui fréquentent l'organisme *Pères séparés inc.* Ces résultats rejoignent aussi ceux de Symoens et ses collaborateurs (2013) qui, sur la base d'une enquête nationale belge, soulignent que davantage de femmes que d'hommes rapportent être l'initiateur de la rupture conjugale. Baum (2003) a de son côté exploré, dans un article théorique, les possibles différences entre les hommes et les femmes relativement au processus de deuil lors d'un divorce. L'une de ses conclusions est que les femmes débutent généralement le processus de deuil de la relation plus tôt que les hommes, possiblement avant même la rupture. L'auteur ajoute que les femmes seraient plus conscientes que les hommes des difficultés vécues dans le couple, et que les hommes ne prendraient quelquefois conscience de la possibilité de rupture qu'une fois que la décision de rompre a bel et bien été prise. Cela est cohérent avec le constat, dans le présent mémoire, que peu de participants ont initié la rupture et d'ailleurs, que peu d'entre eux avaient envisagé les possibilités d'une rupture. Ainsi, il est possible de poser l'hypothèse qu'ils débutent le processus de deuil plus tard. Cela est consistant avec les propos de Roy et ses collaborateurs (2014) qui rapportent, dans leur méta-synthèse sur les perceptions des hommes québécois de leurs besoin psychosociaux et de santé ainsi que leur rapport aux services, que les hommes auraient davantage tendance que les femmes à éprouver un malaise face à l'expression de leurs faiblesses, échecs ou

vulnérabilités. Ainsi, les hommes auraient tendance à éviter les situations délicates, par exemple les confrontations avec le partenaire, bien que ces situations pourraient potentiellement mener au règlement d'un conflit. Il est aussi possible de poser ici l'hypothèse de l'existence d'une période d'anticipation préalable au processus de deuil de la relation, qui serait présente chez les femmes ainsi que chez certains hommes qui initient la rupture, mais absentes chez ceux qui la subissent. Le manque de planification quant à l'initiative de la rupture chez la majorité des hommes peut par ailleurs témoigner d'un certain déni face à la situation de rupture, réaction masculine soulevée par différents auteurs dans la littérature (Deslauriers et al., 2010; Dulac, 2001; Dulac et Laliberté, 2003; Gähler, 2006; Roy et al., 2022). Par exemple, Gähler (2006), qui a réalisé une étude longitudinale sur 10 ans à l'aide des données d'une enquête nationale suédoise, mentionne qu'alors que le mal être débute avant la rupture chez les femmes, il apparaît davantage à la suite de cette dernière chez les hommes et dure plus longtemps. Cela correspond aux résultats de ce mémoire, alors que certains participants qui ont subi la rupture mentionnent avoir réalisé après coup ne pas avoir voulu voir que la relation n'allait pas bien.

Ces constats sont aussi consistants avec les résultats de Määttä (2011), qui rapporte que les réactions à la rupture débutent avant cette dernière chez les participantes de sa recherche, dont la majorité ont aussi initié la rupture ($n = 71$ vs les trois hommes qui y ont aussi pris part). L'autrice rapporte par exemple l'étape de la contemplation, qui consiste à éprouver des sentiments d'ambivalence en lien avec la relation conjugale précédemment à la rupture. Les participants de la présente étude nomment aussi de l'ambivalence, mais la rapportent plutôt comme étant une répercussion cognitive présente à la suite de la rupture, surtout lorsque cette dernière n'est pas initiée par le participant. L'ambivalence constituerait donc une étape qui doit être traversée dans l'accomplissement du processus de deuil lié à la relation, peu importe l'ordre dans lequel ce processus se traverse. Il peut sembler surprenant que l'ambivalence puisse survenir à la suite d'une rupture, puisque la relation est alors terminée. En ce sens, ce type d'ambivalence peut constituer un signe d'un certain déni face à la finalité de la rupture. Dans la présente étude, cette ambivalence s'exprime d'ailleurs soit par l'entremise de pensées envahissantes concernant l'ancienne vie de couple, soit par des tentatives de reprises de contact. L'ambivalence serait alors associée à l'idée de tenter de reprendre la relation, que cette possibilité soit réelle ou non. Selon Genest Dufault (2013), qui s'est penché sur l'expérience de rupture amoureuse de jeunes hommes, il serait difficile pour les hommes de débiter le deuil de la relation sans la présence de facteurs externes à la relation de couple. L'auteur donne l'exemple de la présence d'une nouvelle relation chez l'ex-partenaire qui indiquerait à l'homme que la relation est bel et bien terminée. Par ailleurs, dans la présente étude, l'ambivalence a été gérée par les participants à l'aide de différentes stratégies cognitives ou comportementales (ex. : la rationalisation ou le surinvestissement dans le travail). Les hommes tenteraient alors de demeurer dans l'action afin d'éviter les émotions difficiles. Il pourrait aussi s'agir d'une ambivalence symbolique représentant une tentative de reprise de contrôle devant le fait accompli ou devant le peu de contrôle perçu sur la situation qu'ont les participants ayant subi la rupture. Il demeure important de souligner que la durée de cette ambivalence dans

le temps ne semble pas favoriser le deuil de la relation. En effet, les résultats de la présente étude laissent croire que plus l'individu demeure ambivalent quant à l'ancienne relation, plus il peut éprouver des difficultés à clore le processus de deuil.

Qu'ils aient initié ou non la rupture, tous les participants de ce mémoire rapportent un mal être associé à la rupture conjugale, ce qui est consistant avec la littérature examinée (Amato, 2001; Genest Dufault, 2013; Määttä, 2011; Simon, 2002; Strizzi et al., 2021; Williams et Dunne-Bryant, 2006). Par exemple, Strizzi et ses collègues (2021) ont examiné la perception de stress chez des individus récemment divorcés et concluent qu'elle demeure plus élevée par rapport à la population toujours en couple ou divorcée depuis longtemps. Il est possible de penser que la présence de stress constitue un environnement propice à l'apparition d'un mal être. De son côté, Gähler (2006) conclut que la rupture conjugale est difficile pour les deux membres du couple sur le plan du bien être psychologique, tel que mesuré par six différents indicateurs présents dans l'enquête longitudinale suédoise. Cela rejoint aussi les résultats du présent mémoire, alors que les trois participants ayant initié la rupture rapportent tout de même, à différents degrés, un mal être associé à la rupture. Le mal être demeure cependant plus important chez les participants qui n'ont pas initié la rupture.

Le mal être s'exprime dans les écrits entre autres par la présence de symptômes d'anxiété ou de dépression, ainsi que des idées suicidaires (Baum, 2003; Bloom et al., 1978; Buffel et al., 2015; Chatav et Wishman, 2007; Horwitz et Davies, 1994; Kølves et al., 2010; Rottermann, 2007; Waite et al., 2009). Bien que ce mémoire ne visât pas à évaluer les niveaux d'anxiété ou de dépression, il n'en demeure pas moins que les propos des participants, en particulier ceux qui ont subi la rupture, soulignent l'existence de tels symptômes. Plusieurs rapportent directement la présence de symptômes dépressifs ou d'idées suicidaires. L'anxiété est quant à elle surtout exprimée par l'entremise d'une altération du fonctionnement, par exemple des difficultés à accomplir le travail ou des problèmes de sommeil. De plus, le mal être perdure dans le temps, allant jusqu'à neuf ans pour un participant. Selon Johnson et Wu (2002), qui ont effectué une collecte de données sur 12 ans auprès de plus de 2000 participants, hommes et femmes, cette durée du mal être pourrait s'expliquer majoritairement par le fait que le rôle social du célibataire est davantage stressant que celui de l'individu en couple, entre autres en raison d'un isolement social plus grand. Les participants de la présente étude ayant subi la rupture pourraient alors la vivre comme un échec d'un de leur rôle social. Cela pourrait être particulièrement vrai chez les hommes, qui accordent une grande importance à la vie de famille ainsi qu'à leur rôle de père, comme l'explique Baum (2003), qui rapporte que le deuil de la relation chez les hommes concerne davantage la perte de la vie de famille, plutôt que principalement celle de la partenaire.

Entre autres exprimé par une altération du fonctionnement, le mal être peut s'extérioriser chez les hommes de différentes façons. Cependant, l'abus de substances est rapporté de façon moindre par les participants de la présente étude en comparaison avec la littérature recensée. Par exemple, Buffel et ses

collègues (2015) ont utilisé les données d'une enquête sur le divorce, auprès de plus de 6 000 participants et participantes, et rapportent une augmentation de la consommation de substances psychotropes chez les hommes divorcés. Cette différence entre la littérature recensée et les résultats de ce mémoire peut être liée à un effet de désirabilité sociale, qui peut survenir dans le cadre d'une entrevue qualitative. Certains participants du présent mémoire pourraient ainsi avoir minimisé ou passé sous silence une éventuelle augmentation de leur consommation d'alcool ou d'autres substances. Ces résultats diffèrent aussi de ceux de Genest Dufault, qui rapporte une augmentation de la consommation de substances psychotropes. Les participants de la présente étude étant plus âgés (moyenne d'âge de 46 ans) que ceux de l'étude de Genest Dufault (moyenne d'âge de 25 ans), il est possible de poser l'hypothèse qu'ils aient choisi de réagir différemment, par exemple en utilisant moins la consommation comme stratégie de gestion du mal être. Cela est cohérent avec les observations du Rapport du comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes (2004), qui conclut que le consommateur type de drogues illicites consiste en un homme jeune et célibataire. Bien que l'alcool ne constitue pas une substance illicite, le même principe pourrait s'appliquer ici. Par ailleurs, de manière générale, l'enivrement demeure une pratique davantage répandue chez les jeunes (Tremblay et al., 2004).

Il n'en demeure pas moins que les hommes de la présente étude ont réagi à la rupture en tentant d'extérioriser leurs difficultés, ce qui rejoint les observations du Rapport du comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes (2004) ainsi que celles de la recherche de Tremblay et Morin (2007) sur la dépression chez les hommes. Dans le présent mémoire, l'extériorisation s'est traduite par une volonté de demeurer le plus possible et le plus rapidement possible dans l'action, ce qui est cohérent avec les résultats de Genest Dufault (2013). Les participants de la présente étude vont ainsi rapidement tenter de s'occuper afin de tenter de s'adapter à la rupture. Cependant, bien que la mise en action semble être une stratégie souvent utilisée par les participants, elle ne semble pas avoir un impact positif significatif. Tout se passe comme si les hommes souhaitent montrer qu'ils sont capables de demeurer fonctionnels à la suite d'une rupture, bien que ce fonctionnement soit perturbé par cette dernière. Cela constitue un bel exemple des propos de Roy et ses collaborateurs (2014), qui mentionnent, dans leur méta-synthèse sur les perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que leur rapport aux services, que les hommes accordent une grande importance au fait de demeurer autonomes. Ainsi, les participants de ce mémoire tenteraient de demeurer autonomes, ce qui s'avérerait difficile à la suite d'une rupture conjugale. Ces résultats sont aussi concordants avec ceux de Hewitt et ses collaborateurs (2012) qui ont réalisé une étude longitudinale sur l'impact de la séparation ou du veuvage sur la santé mentale de plus de 6 000 hommes et femmes en Australie. Les auteurs soulignent que les hommes qui n'ont pas initié la rupture éprouvent davantage de difficultés à accomplir leur travail ainsi qu'une plus grande occurrence de symptômes liés à l'anxiété et à la dépression. Les hommes ayant été laissés éprouvent donc plus de difficultés à demeurer fonctionnels par rapport à ceux qui ont initié la rupture. Dans le cadre de la présente étude, bien que l'emploi constitue une sphère importante dans leur

quotidien, certains participants qui ont été laissés nommaient aussi éprouver des difficultés de fonctionnement dans leur vie en général, par exemple sur le plan de l'alimentation ou du sommeil, ce qui témoigne d'une altération globale du fonctionnement, alors que ces difficultés ne sont pas rapportées chez ceux qui ont initié la rupture. Les participants parlent ainsi d'une perte de repères provoquant un état de confusion ainsi qu'une impression de tout perdre à la suite de la rupture. Cela laisse entrevoir l'ampleur de la détresse, qui peut aller jusqu'au questionnement identitaire.

Les participants de la présente étude utilisent la mise en action principalement afin de faire face à la solitude ou dans le but de gérer les pensées envahissantes, deux éléments qui peuvent être associés à la présence de fortes émotions. En effet, selon les résultats de Genest Dufault (2013), les hommes peuvent vivre, à la suite d'une rupture conjugale, une panoplie d'émotions complexes, entremêlées et intenses, allant du choc catatonique à l'irritabilité et la colère, en passant par la peine et la déception ou la culpabilité et l'impuissance. Ces émotions favoriseraient la survenue de pensées envahissantes, que l'individu tenterait de gérer par la mise en action. De plus, Buffel et ses collègues (2015) soulignent, dans leur enquête sur l'utilisation des soins de santé mentale, des médicaments psychotropes et des services sociaux par les personnes divorcées, que les pensées envahissantes peuvent constituer la manifestation d'une anxiété en lien avec la perte.

Dans le cadre de ce mémoire, les sujets des pensées envahissantes diffèrent selon les individus, mais semblent liés soit, à l'idéal du couple perdu, soit à des émotions désagréables. Par exemple, alors que les participants qui initient la rupture semblent vivre davantage de culpabilité que ceux qui la subissent, ces derniers rapportent davantage de la honte, une baisse d'estime personnelle ou un sentiment d'échec en lien avec la rupture. Ces résultats sont similaires à ceux de Genest Dufault (2013), qui rapporte plutôt un sentiment de rejet ainsi qu'un questionnement identitaire lié à une baisse d'estime personnelle chez les hommes qui n'ont pas initié la rupture. Il est possible de poser l'hypothèse que des éléments comme la baisse d'estime personnelle ou le questionnement identitaire se rapportent davantage à de la honte considérée en termes de trait de caractère (« trait shame ») plutôt qu'une honte liée à l'événement (« state shame »), selon la distinction qu'en fait Kôlves et al. (2010). La honte internalisée (« trait shame ») serait associée, lorsque conjuguée à la honte liée à l'événement (« state shame »), à davantage de problèmes de santé mentale, comme la dépression, ainsi qu'à davantage d'idées ou de comportements suicidaires. Un participant de ce mémoire ira jusqu'à mentionner en être arrivé à la conclusion qu'il était « nul » (François, 30 ans) à la suite d'une rupture initiée par son ex-partenaire. Ce sentiment semble davantage associé à de la honte internalisée (« trait shame »), généralisée à l'ensemble de l'être qui n'est pas bon. La mise en action sert souvent à tenter de gérer de telles pensées et émotions, alors que ces dernières ne favorisent pas la mise en place d'un fonctionnement adéquat.

La solitude et l'isolement, qui s'influencent mutuellement, demeurent par ailleurs particulièrement présents chez les participants de la présente étude et sont associés aux pensées envahissantes, c'est-à-dire

que ces dernières sont plus présentes lorsque l'individu est seul. Cela est consistant avec les propos de Dykstra et Fokkema (2007) qui ont analysé les données d'une enquête sur le divorce aux Pays-Bas et qui concluent que les hommes accordent une plus grande importance au fait d'être en relation de couple que les femmes et se sentent donc davantage isolés à la suite d'une rupture conjugale. Cela rejoint aussi les propos de Johnson et Wu (2002) dans leur étude longitudinale à propos du rôle social davantage stressant du célibataire et du sentiment d'échec à la suite d'une rupture. Cela est aussi cohérent avec les résultats de Genest Dufault (2013), qui rapporte que le sentiment de solitude prédomine chez les hommes à la suite d'une rupture conjugale et que ceux-ci éprouvent rapidement le besoin de demeurer en action (ex. : activité professionnelle ou sociale). Or, il semble que ne pas être celui qui met fin à la relation peut entraver cette mise en action en diminuant la capacité des hommes à accomplir leurs activités en général, entre autres en raison d'une augmentation de problèmes physiques et de difficultés émotionnelles (ex. : anxiété, dépression). Il est possible de poser l'hypothèse que ces résultats puissent être liés, du moins en partie, à une baisse d'estime de soi, à un questionnement identitaire et au sentiment de rejet chez les hommes qui ont subi la rupture, tel que mentionné par Genest Dufault.

Devant leurs difficultés à gérer les émotions vécues, les participants de la présente étude pourraient donc utiliser la mise en action afin de combler la solitude et de tenter d'éviter les pensées envahissantes qui semblent les habiter à la suite de la rupture, et ainsi extérioriser leurs difficultés par la poursuite de différentes activités. Ainsi, la mise en action posséderait un double tranchant : d'un côté, elle pourrait agir comme facteur de protection par rapport à une éventuelle désorganisation et de l'autre, elle pourrait constituer un facteur de risque lorsque surutilisée dans une forme de déni, possiblement afin de faire comme si tout allait bien, en lien avec le besoin pour l'homme de montrer son autonomie. Dans le cadre de cette étude, les participants semblent donc tenter de s'occuper par tous les moyens afin d'éviter de penser et de ne pas ressentir de la solitude en même temps qu'ils vivent des perturbations relativement à l'accomplissement de leurs activités significatives.

Parmi ces activités se retrouvent celles liées à la recherche d'une nouvelle relation amoureuse. Les participants de la présente étude rapportent qu'une période de célibat de quelques mois est nécessaire, mais soulignent que le besoin d'une nouvelle relation revient rapidement. Il est possible que cela reflète l'importance accordée par les hommes aux relations amoureuses et à la vie familiale, comme le souligne Baum (2003), mentionné précédemment. Les nouvelles rencontres favoriseraient aussi la reconstruction de l'estime personnelle. Par ailleurs, comme deux fois plus d'hommes que de femmes signalent n'avoir que leur partenaire comme confident (Tremblay et al., 2005), il est possible que les hommes recherchent à la fois une nouvelle relation ainsi qu'une plus grande disponibilité sur le plan du soutien social. D'ailleurs, comme discuté dans la prochaine section, de nouvelles relations ont quelquefois aussi servi de sources de soutien en lien avec la rupture vécue.

La mise en action peut aussi être utilisée afin de faire face plus spécifiquement au ressentiment. Ce dernier est souvent associé dans la présente étude à une impression d'avoir été utilisés chez les participants ayant subi la rupture, alors qu'il demeure peu présent chez ceux l'ayant initiée. Toutefois, malgré cette impression d'avoir été utilisés, la haine envers l'ex-partenaire est peu nommée par les participants de la présente étude, contrairement aux résultats de Määttä (2011). Dans la recherche de Määttä, la haine envers l'ex-partenaire est alimentée par les souvenirs négatifs liés à la relation. Il importe de noter que l'échantillon de Määttä est composé principalement de femmes et que l'auteur ne distingue pas ses résultats selon le genre. Dans la présente étude, les souvenirs ne sont pas précisément associés à des éléments négatifs et sont davantage en lien avec l'idéal du couple perdu. L'idéalisation de la relation remplacerait ici les souvenirs négatifs associés à cette dernière, du moins pour les participants ayant subi la rupture. Les participants du présent mémoire vivraient donc à la fois du ressentiment ainsi qu'une impression d'avoir été utilisés en concomitance avec une ambivalence alimentée par des pensées idéalisées à propos de la relation. Ces résultats diffèrent de ceux de Genest Dufault (2013) qui rapportent que les émotions dominantes sont la tristesse et la colère. Il est possible que l'âge des participants joue un rôle dans les différences observées ici, les participants de l'étude de Genest Dufault étant en général plus jeunes (moyenne de 25 ans) que ceux de la présente étude (moyenne de 46 ans). Il est possible que les hommes plus vieux s'étaient davantage investis dans des projets de vie commune, ce qui contribuerait à expliquer les résultats concernant l'idéalisation de la relation. Cela serait cohérent avec les propos de Simon et Marcussen (1999) qui soulignent que les hommes plus âgés présentent de plus fortes convictions quant à l'importance du mariage comparativement aux plus jeunes, et pourraient donc avoir tendance à davantage idéaliser la relation conjugale. Les participants de l'étude de Genest Dufault étaient aussi légèrement plus nombreux à avoir initié la rupture par rapport à ceux de la présente étude, ce qui pourrait contribuer à expliquer les différences. À ce sujet, dans le présent mémoire, les trois participants ayant initié la rupture rapportaient effectivement davantage de colère par rapport à ceux l'ayant subie. Il semble donc qu'il soit plus naturel pour les hommes d'en vouloir à leur ex-partenaire s'ils ont initié la rupture, ou peut-être qu'il est plus facile pour les hommes de laisser leur partenaire s'ils éprouvent de la colère à leur égard.

Pour deux participants de la présente étude, ayant subi la rupture, le sentiment de haine n'est pas dirigé vers leur ex-partenaire mais se généralise plutôt à l'ensemble de la population féminine, provoquant de la misogynie. Bien que temporaire, cette dernière constitue une réaction extrême qui pousse à croire que les émotions associées à la rupture sont intenses et difficiles à vivre. Il est aussi possible que la misogynie survienne en raison d'une difficulté des participants ayant subi la rupture d'en vouloir directement à l'ex-partenaire. À ce sujet, Athenstaedt et ses collègues ont effectué une série de trois études, publiées dans un article en 2020, et soulignent que les hommes ont tendance à conserver des attitudes plus positives à l'égard de leur ex-conjointe comparativement aux femmes par rapport à leur ex-conjoint. Il pourrait alors y avoir déplacement de la colère vers un objet moins menaçant et plus diffus, vers lequel il est moins dangereux d'éprouver du ressentiment. Ce

constat pourrait particulièrement s'avérer dans la présente étude, surtout chez les hommes qui ont subi la rupture. Ces derniers vivraient davantage d'ambivalence post-rupture, éprouveraient des difficultés à en vouloir directement à leur ex-partenaire et tenteraient alors de s'adapter à la rupture par une mise en action effrénée, possiblement afin de montrer que la rupture ne les affecte pas. Il serait possiblement aussi plus difficile pour les hommes de la présente étude d'en vouloir directement à leur ex-partenaire en raison des souvenirs idéalisés, liés à la relation, mentionnés plus haut.

Sur un plan plus positif, dans la présente étude, plusieurs hommes, indépendamment du fait qu'ils aient ou non initié la rupture, soulignent que la rupture conjugale leur a permis en quelque sorte de renaître et de retrouver qui ils étaient vraiment. Ces résultats sont similaires à ceux de Genest Dufault (2013), qui rapporte aussi un sentiment de renaissance chez certains de ses jeunes participants masculins. Cette renaissance semble aussi liée à une certaine forme de mise en action. Plus spécifiquement, les participants de la présente étude soulignent l'importance de reprendre de l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne, réactiver des projets personnels importants et débiter une réflexion sur soi. Ces trois éléments se retrouvent aussi dans les trois dernières étapes du processus associé au deuil de la relation, rapportées dans l'étude de Määttä (2011). Dans ces étapes, les participantes rapportaient apprécier leur nouvelle liberté, accepter leur nouvelle réalité et prendre conscience de certaines perceptions faussées sur soi. Il est aussi possible de voir des liens entre ces étapes et les trois participants de la présente étude qui ont initié la rupture. Or, comme les participants de l'étude de Määttä ont pour la plupart initié la rupture, il est possible de poser l'hypothèse selon laquelle être l'initiateur de la rupture constitue un facteur important dans l'adaptation à cette dernière (Amato, 2000; Hewitt et al., 2012; Kolodziej-Zaleska et Przybyla-Basista, 2020; Sweeney et Horwitz, 2001; Symoens et al., 2013). De plus, dans la présente étude, les trois participants qui ont initié la rupture mentionnent une augmentation rapide de leur bien-être à la suite de cette dernière comparativement à ceux ne l'ayant pas initié et ce, malgré la présence d'une plus forte culpabilité par rapport à ceux qui ont subi la rupture. Il demeure important de noter toutefois que ces hommes ont tout de même tendance à demeurer rapidement dans l'action par rapport aux participantes de l'étude de Määttä.

L'importance de la mise en action pourrait s'avérer d'autant plus que la plupart des participants de la présente étude semblent penser devoir s'en sortir seul, c'est-à-dire traverser la période suivant la rupture conjugale sans avoir recours à l'aide de proches, de professionnels ou, à tout le moins, sans montrer leur souffrance. Cela est concordant avec la littérature, selon laquelle les hommes éprouvent un malaise à demander de l'aide en général (Deslauriers et al., 2010; Dulac et Laliberté, 2003; Dulac, 2001; Lamy, 2014) et particulièrement dans le cas d'une rupture conjugale (Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes, 2004). Ces résultats rejoignent aussi ceux de Genest Dufault (2013), qui rapporte que la solitude prédomine et demeure difficile à vivre à la suite d'une rupture conjugale, bien qu'elle soit quelquefois choisie

dans le but de se retrouver. Les hommes seraient alors mal à l'aise de demander de l'aide en lien avec la perception de l'échec de leur couple.

Cependant, le fait de savoir que des proches demeurent disponibles si le besoin s'en faisait sentir constitue un facteur protecteur important chez les participants de la présente étude. La disponibilité du soutien – la possibilité d'une présence accueillante – semble ici d'une réelle importance dans l'adaptation à la rupture. Cela est concordant avec les propos de Caron et Guay (2005) qui rapportent que les mesures de la disponibilité du soutien sont celles qui peuvent le plus prédire les effets positifs entre le soutien social et la santé. Cela pourrait être aussi en lien avec l'estime personnelle, souvent touchée à la suite d'une rupture conjugale (Genest Dufault, 2013). Ainsi, les hommes associeraient cette disponibilité à l'idée qu'ils sont acceptés par leurs proches et non jugés, malgré la rupture. Cependant, cette dernière implique souvent une diminution des occasions de fréquenter des proches, en plus d'une diminution de la quantité de proches disponibles, ce qui est rapporté à la fois dans la présente étude et dans celle de Genest Dufault. Les hommes se retrouveraient donc avec un réseau social plus limité alors qu'ils auraient besoin de ressentir une plus grande disponibilité de la part de ce dernier.

Plusieurs participants nomment aussi apprécier la bonne volonté et les efforts des proches, mais soulignent qu'ils avaient l'impression que ces derniers ne pouvaient pas vraiment leur venir en aide en lien avec leur expérience de rupture conjugale. La plupart des interventions de soutien sont donc considérées comme étant bénéfiques par les participants, bien que ces derniers soulignent que la souffrance associée à la rupture conjugale demeure. La souffrance serait davantage d'ordre existentiel et nécessiterait un retour sur soi. Les interventions qui demeurent bénéfiques sont cependant discutées dans la section suivante.

5.2. Types et caractéristiques de soutien

Lamy (2014) mentionne qu'un lien de protection existe entre le soutien social et la santé, c'est-à-dire que la présence d'autrui protégerait la santé et assurerait d'un plus grand bien être. L'auteur ajoute que les hommes seraient moins autonomes sur le plan affectif et profiteraient davantage que les femmes de la présence d'un soutien affectif adéquat car leur réseau social serait plus limité. Les hypothèses avancées afin d'expliquer ce phénomène ont trait à la fois à un effet de protection direct du soutien social sur la santé et à un effet d'atténuation du stress provoqué par le soutien social (Caron et Guay, 2005; Lamy, 2014). Dans le premier cas, le réseau social favoriserait la présence d'expériences positives régulières et d'un ensemble de relations sociales stables qui renforceraient l'adoption de comportements sains ainsi que le désir de prendre soin de soi. Dans le deuxième cas, le soutien social jouerait davantage un rôle de médiateur dont les effets bénéfiques apparaîtraient surtout lors de périodes de stress. Le soutien social agirait alors de façon à compenser les effets du stress. De plus, la perception de soutien demeure davantage bénéfique que le soutien réel reçu : si être apprécié est bénéfique, avoir l'impression d'être apprécié l'est encore plus (Lamy, 2014). Les prochains

paragraphes présenteront donc les perceptions des participants quant au soutien de leurs proches, selon les quatre catégories du cadre conceptuel, soit le soutien émotionnel, le soutien à la communication, le soutien à la résolution de problème et le soutien instrumental.

Il importe avant tout de noter que plusieurs participants soulignent que la rupture conjugale provoque des changements importants dans la structure de leur réseau, ce qui semble agir comme facteur de stress dans leur adaptation à cette dernière. La structure du réseau fait référence au système dans lequel évolue l'individu avec d'autres personnes, potentiellement elles-mêmes reliées entre elles. Dans le cas précis de ce mémoire, ces changements font souvent référence à la perte du réseau lié à l'ancienne belle-famille ou à des amis communs qui « choisissent leur camp ». (Denis, 47 ans). Des liens forts entre le participant et certains membres de son réseau peuvent alors se fragiliser ou tout bonnement disparaître. Cela est similaire à ce qui est rapporté par Genest Dufault (2013), qui mentionne que la fréquentation d'amis communs cesse souvent à la suite de la rupture conjugale. Ces changements influencent l'individu en amont du soutien social perçu, c'est-à-dire qu'ils semblent s'ajouter au stress provoqué par la rupture conjugale. Ainsi, certains participants semblent vivre une adaptation en lien avec ces changements en plus de leur adaptation à une rupture conjugale. Il est aussi possible de remarquer que plus le soutien social implique de l'intimité entre le participant et l'aidant, plus le lien entre ces derniers se doit d'être harmonieux, c'est-à-dire que le participant doit ressentir qu'il s'entend bien avec l'aidant avant de demander de l'aide. Par exemple, le lien doit être plus harmonieux dans le cas du soutien émotionnel que dans les autres formes de soutien, puisque ce soutien nécessite davantage d'intimité entre l'individu et le proche.

5.2.1. Soutien émotionnel

Avant tout considéré par les participants de ce mémoire comme une présence à l'autre, le soutien émotionnel provient de façon générale de personnes proches du participant, soit d'amis, de membres de la famille ou d'une nouvelle conjointe. Dans ce dernier cas, le soutien survient en raison de modifications dans la structure du réseau, une nouvelle personne offrant alors du soutien à l'individu. Cela est en partie consistant avec les résultats de Buffel et ses collaborateurs (2015). En effet, ces derniers rapportent que les hommes ayant vécu une rupture conjugale ne peuvent en général compter que sur des proches qui ne sont pas membres de la famille en ce qui concerne les formes de soutien émotionnel. Il est possible que les hommes de cette étude n'aient pas osé s'adresser à des membres de leur famille concernant leurs besoins émotionnels ou qu'ils aient considéré que certains membres de leur famille (par exemple des parents âgés) pouvaient difficilement leur apporter le soutien escompté. Certains participants du présent mémoire rapportent de tels propos, mentionnant par exemple qu'il ne leur viendrait pas à l'esprit de se confier à leurs parents. D'ailleurs, il importe de noter que, de façon générale, les participants de ce mémoire se tournent davantage vers leurs amis que vers les membres de leur famille concernant leurs besoins de soutien émotionnel. Il importe toutefois de noter que deux

participants se sont aussi confiés à leurs parents à la suite de la rupture conjugale. Il s'agit des participants dont la famille habite à l'extérieur du Québec. Il est possible de penser que les membres de la famille revêtent différents rôles selon la culture ou le contexte.

Les liens unissant l'aidant et l'aidé sont aussi en général forts, à l'exception d'un participant de ce mémoire mentionnant avoir obtenu du soutien émotionnel d'une connaissance. Les liens sont aussi caractérisés comme étant harmonieux et les relations, réciproques, c'est-à-dire que l'aidant et l'aidé participent à l'échange. Une caractéristique importante décrivant les liens propres au soutien émotionnel semble être que l'aidé accorde une forte crédibilité à l'aidant. Par exemple, François (30 ans) parle d'un ami à qui il se confiait comme d'un mentor en qui il avait une grande confiance, ce qui a influencé de façon positive le soutien perçu. Cette crédibilité favorise non seulement le dévoilement de l'aidé, mais peut aussi faciliter les interventions de l'aidant, les rendant par exemple plus « acceptables » aux yeux de l'aidé. Le soutien émotionnel demeure aussi celui qui semble le plus important chez les participants du présent mémoire. Cela est cohérent avec les propos de Caron et Guay (2005) qui rapportent que les événements incontrôlables, par exemple vivre une rupture conjugale non décidée ou choisie, entraînent davantage de besoin de soutien émotionnel.

Dans le cadre de ce mémoire, le soutien émotionnel a pris différentes formes, soit l'écoute empathique, la normalisation, la confrontation et les encouragements. L'écoute empathique implique pour le proche de ne pas juger, de bien circonscrire le besoin exprimé et d'être en mesure de tolérer la charge émotionnelle exprimée. Il s'agit de qualités recherchées dans le cadre d'une intervention professionnelle et d'ailleurs rapportées comme tel par Roy et ses collaborateurs (2014) dans leur méta-synthèse sur les perceptions des hommes québécois concernant leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que leur rapport aux services. Il pourrait donc être intéressant d'encourager le développement de telles compétences chez les proches aidants d'un homme vivant une rupture, lorsque cela s'avère possible, sans toutefois leur demander de remplacer le soutien provenant de professionnels de la santé.

L'écoute empathique est surtout le fait de proches spécifiques, choisis par le participant. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de la famille ou d'une nouvelle conjointe. L'écoute empathique nécessite une certaine réciprocité dans les échanges, faute de quoi le participant aidé peut ressentir une forme de dette envers la personne aidante. La normalisation de la rupture comme faisant partie de la vie est quant à elle bien reçue lorsqu'elle est exprimée par des membres de la famille, mais certains participants soulignent qu'elle ne le serait pas provenant d'amis. Toutefois, la normalisation par l'expérience, qu'il est possible de voir comme un partage d'expériences, est considéré comme aidante lorsqu'elle provient d'amis. Bien que les deux cas de figure impliquent des liens forts entre l'aidant et l'aidé, il est possible que les attentes des participants diffèrent selon la personne à qui ils s'adressent, les participants pouvant éprouver des attentes plus élevées envers certains amis et considérer certaines interventions comme étant plus légitimes lorsqu'elles proviennent de certains

proches. De plus, le partage d'expériences peut impliquer davantage de réciprocité que la normalisation de l'événement, ce qui pourrait favoriser davantage l'accueil de l'aide proposée.

La confrontation est quant à elle utilisée principalement par des amis proches et exige un lien fort et une crédibilité élevée. Un participant en particulier rapporte que la confrontation l'a aidé à s'ouvrir davantage à l'aidant, qui était alors considéré comme un mentor. Sinon, de façon générale, la confrontation est nommée comme étant aidante lorsqu'elle sert à éloigner symboliquement le participant de son ex-partenaire, par exemple en confrontant l'individu aux multiples différences qui existaient entre lui et son ex-partenaire. Les encouragements demeurent quant à eux bénéfiques lorsqu'ils sont utilisés dans le même sens que la confrontation et servent aussi à recentrer l'individu sur lui-même, par exemple en l'incitant à poursuivre des projets personnels. La force des liens demeure moins importante dans ce dernier cas.

5.2.2. Soutien à la communication

Le soutien à la communication fait référence aux aspects permettant à la personne de se distraire ou pouvant la mettre en relation avec d'autres. Dans le cadre de ce mémoire, certains participants soulignent l'importance de faire preuve d'une certaine proactivité dans l'obtention de ce type de soutien. Ainsi, les participants mentionnent l'importance d'aller vers ses proches et de renouer avec d'anciens amis ou d'anciennes activités. Il peut alors y avoir des changements dans la structure de réseau et certains liens, plus faibles, peuvent se renforcer. Toutefois, les liens ne semblent pas devoir être aussi forts que dans le cas de soutien émotionnel, les sujets de conversation étant aussi plus légers. La réciprocité est de mise dans ces échanges, mais les sujets ne sont la plupart du temps pas intimes ou, à tout le moins, pas en lien avec la rupture vécue. Certains participants mentionnaient par exemple la prise de repas avec des membres éloignés de leur famille afin de se changer les idées.

D'autres participants mentionnent réaliser des activités sportives ou de loisirs avec des proches. Le lien demeure alors fort, bien que cela soit moins nécessaire que dans le cadre du soutien émotionnel. Ce type de soutien peut toutefois aussi servir de porte d'entrée au soutien émotionnel. En effet, alors que de façon générale le soutien à la communication est utilisé afin de se changer les idées, dans certains cas, l'activité avec le proche peut servir de prétexte aux confidences. Comme Lamy (2014) le mentionne, recevoir de l'aide n'est pas toujours perçu comme valorisant. Certains hommes pourraient ainsi avoir tendance à proposer une activité quelconque afin de provoquer une situation propice au dévoilement de soi. Cela serait cohérent avec le constat que les hommes sont réticents à demander de l'aide, en particulier lors de situations vécues comme honteuses, par exemple une rupture conjugale non planifiée (Tremblay et al., 2015). Cela est similaire à ce que Genest Dufault (2013) a observé auprès de ses participants, qui mentionnaient se retrouver « entre gars » et obtenaient le soutien émotionnel par l'entremise d'activités sportives ou de loisirs.

Finalement, le soutien à la communication peut impliquer que certains proches jouent en quelque sorte les intermédiaires, présentant le participant à de nouvelles partenaires potentielles, généralement dans le but de favoriser l'oubli de son ex-partenaire. Dans le cadre de ce mémoire, dans ces situations, le lien avec le participant doit être fort, car l'individu doit être en mesure de comprendre les intentions réelles du proche derrière le geste. Les participants ayant vécu une telle situation mentionnent d'ailleurs avoir apprécié les efforts de leur proche, bien que les tentatives de rencontre n'aient pas nécessairement mené à une nouvelle relation. Cela souligne toutefois l'importance accordée à la perception du soutien reçu.

5.2.3. Soutien à la résolution de problèmes

Le soutien à la résolution de problèmes fait référence aux conseils et au guide directif en lien avec la résolution de problèmes pratiques. Dans le cadre de ce mémoire, ce type de soutien concernait surtout des conseils sur l'importance de prendre soin de soi et de se rapprocher de ses enfants. Ce type de soutien peut provenir d'une connaissance, d'amis, de membres de la famille ou d'une nouvelle relation, impliquant donc un changement sur le plan du réseau dans ce dernier cas. Le lien peut être fort (amis ou membres de la famille) ou plus faible (connaissance). Toutefois, le lien se doit d'être harmonieux afin de favoriser l'écoute et l'adoption du conseil. Les conseils peuvent aussi consister en la suggestion de demander de l'aide. Cela est consistant avec certains éléments de la littérature examinée (Dubé-Rousseau 2021, Fortin, 2016). Par exemple, Dubé-Rousseau (2021) a réalisé un mémoire portant sur les éléments pouvant favoriser la demande d'aide des hommes en difficulté. Parmi ses résultats, l'auteur mentionne que l'un des éléments qui influençaient la demande d'aide de ses participants, qui vivaient pour la plupart des problèmes conjugaux ou une rupture, consistait en la présence de proches qui suggéraient une consultation psychosociale.

Le soutien à la résolution de problèmes demeure peu utilisé parmi les participants du présent mémoire. Il est possible de poser l'hypothèse que ce type de soutien entrerait en contradiction avec la quête d'autonomie manifestée par les hommes dans leur rapport aux autres et mentionnée par Roy et ses collaborateurs (2014) dans leur méta-synthèse sur les perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que de leur rapport aux services

5.2.4. Soutien instrumental

Le soutien instrumental se réfère à l'aide pratique et concrète dans le quotidien. Dans le cadre de ce mémoire, ce type de soutien comprend l'aide au déménagement, l'hébergement, l'aide financière et le transport. L'aide peut provenir d'amis ou de membres de la famille. De plus, ce type de soutien implique la présence d'un lien fort, faute de quoi les participants ne se sentiraient pas à l'aise d'effectuer la demande. Par ailleurs, ce type de soutien peut quelquefois être proposé spontanément par l'aidant. Cependant, le lien n'est pas obligatoirement harmonieux. Par exemple, un participant rapporte avoir été hébergé chez sa mère, avec qui il ne s'entendait

pas. Le soutien instrumental peut aussi servir de porte d'entrée au soutien émotionnel, mais de façon moindre que dans le cas du soutien à la communication, plusieurs participants mentionnant un malaise à se confier aux proches impliqués dans le soutien instrumental. Il est ici aussi possible de poser l'hypothèse que ce type de soutien demeure peu utilisé entre autres car il entre en contradiction avec le besoin d'autonomie que les hommes semblent éprouver dans leur rapport aux autres (Roy et al., 2014).

5.3. Limites

Il demeure important d'interpréter les résultats de ce mémoire à la lumière de certaines limites, notamment la taille plus restreinte de l'échantillon, en partie tributaire des réalités inhérentes à un mémoire de maîtrise. Cependant, cela implique que la saturation des données n'a pas pu être atteinte en ce qui concerne le sujet du mémoire, autant pour l'expérience de rupture conjugale des hommes que pour le rôle des proches dans l'adaptation à cette dernière. La population à l'étude – soit les hommes majeurs de la région de Québec ayant vécu une rupture conjugale – étant relativement large, un échantillon de 10 individus ne peut évidemment pas bien représenter la diversité des expériences de rupture conjugale vécue. Un bon exemple peut être relevé dans le fait que l'échantillon ne comporte que des hommes ayant vécu une rupture avec une femme. Il aurait été intéressant d'obtenir un plus grand échantillon afin de davantage favoriser la diversité liée au sujet à l'étude. Néanmoins, il importe de noter que certaines mesures ont été prises afin de s'assurer de la diversité possible des expériences de rupture conjugale. Premièrement, le recrutement s'est effectué dans deux endroits différents, soit à l'aide de la liste d'envoi de courriel de l'Université Laval et par l'entremise de l'organisme communautaire AutonHommie. Cette mesure peut favoriser la diversité de l'échantillon, entre autres en incluant des hommes n'ayant pas nécessairement demandé une aide professionnelle. De plus, un second recrutement a eu lieu et les propos de deux nouveaux participants ont pu être recueillis. L'échantillon est donc passé de huit à 10 participants, recueillis à deux moments différents. Bien que ce second recrutement visât avant tout à actualiser les données, la diversité s'est tout de même vue favorisée par la démarche, l'expérience de rupture de deux nouveaux participants s'ajoutant à l'échantillon, dont l'un étant né à l'extérieur du Québec. Par ailleurs, une certaine diversité existe au sein de ce dernier, certains participants étant nés au Québec ($n=7$) et d'autres non ($n=3$).

Une seconde limite a trait à la nature même de l'entrevue qualitative. En effet, la désirabilité sociale doit être prise en compte dans l'interprétation des résultats puisqu'elle peut représenter un biais dans la recherche. Les participants pourraient ainsi avoir eu tendance à minimiser ou passer sous silence certains aspects relatifs à leur expérience de rupture conjugale, par exemple dans le but de mieux paraître aux yeux de l'étudiant-chercheur. Malgré le fait que l'étudiant-chercheur ait abordé ce point en début de rencontre et qu'il ait été souligné que l'entrevue ne s'inscrit pas dans une perspective de performance, il n'est pas possible d'exclure un possible effet lié à la désirabilité sociale. De plus, bien que cela soit inhérent à la recherche qualitative, le fait

que les participants étaient volontaires à participer à l'étude peut aussi jouer, certains d'entre eux pouvant avoir tendance à donner une version plus positive – ou négative – des événements entourant la rupture conjugale, selon leur état en lien avec la rupture.

Une troisième limite a trait au fait que les données ont été obtenues uniquement à partir des souvenirs des participants et que l'expérience de rupture conjugale peut avoir eu lieu jusqu'à neuf ans avant l'entrevue. Ainsi, il est possible que l'expérience partagée ait été altérée par le passage du temps. Il est aussi possible que certains participants expérimentent des trous de mémoire ou des distorsions dans leurs souvenirs (Nisbett et Wilson, 1977). Par ailleurs, l'utilisation d'une carte du réseau social aurait pu s'avérer pertinente afin d'approfondir les réponses des participants concernant le soutien social reçu ou perçu. Enfin, le fait que le codage ait été effectué par une seule personne, l'étudiant-chercheur, peut éventuellement avoir affecté l'objectivité des résultats. À ce sujet, durant les premières étapes de codage, des rencontres régulières ont eu lieu entre l'étudiant-chercheur et sa superviseuse de mémoire, afin d'en arriver à un accord concernant l'arbre de codes et la codification. Trois entrevues ont ainsi été analysées à la fois par l'étudiant-chercheur et sa superviseuse.

Malgré ces limites, cette recherche a permis de mieux comprendre l'expérience de rupture conjugale des hommes ainsi que le rôle des proches dans l'adaptation à cette dernière, ainsi qu'à faire ressortir certaines pistes prometteuses, tant sur le plan de la recherche que de l'intervention.

5.4. Recommandations

Les résultats amènent à émettre certaines recommandations, tant sur le plan de la recherche que sur celui des implications pour la pratique.

5.4.1. Implications pour la recherche

En ce qui concerne les pistes de recherches futures, bien que les résultats de cette étude fournissent des informations intéressantes sur l'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle du soutien social dans l'adaptation à cette dernière, il s'agit d'un sujet relativement large. Une recherche similaire menée à plus grande échelle serait intéressante afin de favoriser la saturation des données et de mieux comprendre la diversité possible de l'expérience de rupture conjugale des hommes. À ce sujet, il serait pertinent de se pencher sur les réalités de catégories spécifiques d'hommes qui pourraient être plus à risque de vivre des difficultés à la suite d'une rupture conjugale. Roy et ses collaborateurs (2015) soulignent que certains groupes d'hommes pourraient être davantage vulnérables, par exemple les hommes en difficultés socioéconomiques, les hommes vivant seuls, avec peu ou pas de réseau et les hommes âgés. D'après les résultats de ce mémoire, il pourrait aussi être intéressant de se pencher plus spécifiquement sur l'expérience de rupture conjugale des hommes qui

ont été laissés par leur partenaire. Il semble en effet que cet élément joue un rôle de premier plan dans l'adaptation, cette dernière étant plus difficile chez ceux ayant été laissés. Une telle étude permettrait de mieux comprendre la réalité des hommes qui sont laissés et favoriser le développement d'interventions plus ciblées les concernant. Une telle étude pourrait aussi permettre de comparer entre les individus ayant initié la rupture et ceux qui la subissent, ce qui pourrait favoriser l'obtention d'informations pertinentes concernant les facteurs de risque et de protection associés à l'adaptation à la rupture conjugale.

Dans le même ordre d'idées, il pourrait être intéressant d'examiner les différences sur le plan de l'expérience de rupture conjugale d'hommes jeunes versus celle d'hommes plus âgés. Il est en effet possible que des différences générationnelles surviennent quant aux réactions des hommes à la suite d'une rupture ainsi que sur le plan de la recherche de soutien. Tel que mentionné dans la section sur les facteurs de risque, Simon et Marcussen (1999) soulignent que les hommes plus âgés présentent de plus fortes convictions quant à l'importance du mariage comparativement aux hommes plus jeunes, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils éprouvent davantage de difficultés à s'adapter à la rupture conjugale. De plus, de telles différences ont d'ailleurs été observées entre les résultats de la présente étude et celle de Genest Dufault (2013), par exemple concernant la consommation. Il est possible ici de poser l'hypothèse que les hommes plus jeunes subiront moins les effets de la masculinité traditionnelle et les normes sociales entourant la conjugalité évoluent aussi dans le temps. En effet, Roy et ses collègues (2014) rapportent que les nouvelles générations exprimeraient une certaine forme de distanciation par rapport aux rôles de la masculinité traditionnelle, entre autres en ce qui concerne leur rôle de père. De plus, selon Tremblay et ses collaborateurs (2015), les jeunes hommes se montreraient plus ouverts que les plus vieux en ce qui a trait à l'expression de leurs émotions, aux comportements affectueux entre hommes ainsi qu'en ce qui concerne le partage des tâches entre conjoints. Il semble donc exister un effet générationnel à ce sujet, qu'il serait intéressant d'approfondir; une telle étude pourrait favoriser le développement d'interventions davantage adaptées et personnalisées.

Finalement, l'expérience de rupture conjugale ne se limite par ailleurs pas à l'événement de rupture. Il semble qu'il s'agisse plutôt d'un processus qui impliquerait plusieurs étapes différentes qui seraient similaires au processus de deuil (Genest Dufault, 2013; Määttä, 2011). Il pourrait être intéressant de s'attarder sur certaines de ces étapes, en examinant par exemple spécifiquement la période qui précède l'événement de rupture en tant que tel. En effet, il semble que la majorité des hommes du présent mémoire n'avaient pas envisagé la rupture et ont été surpris de sa survenue. De plus, l'ambivalence en lien avec la rupture survient après cette dernière chez les participants de ce mémoire, alors que Määttä (2011) souligne que cette ambivalence précéderait la rupture chez les femmes. Il semble que les représentations mentales liées au couple soient associées, chez certains hommes, au principe de fusion entre deux individus (Vasselier Novelli et Bosquet, 2018). Ainsi, il pourrait être plus difficile pour ces hommes d'envisager la rupture, même lorsque cette

dernière est déjà survenue, car ils auraient alors l'impression de tout perdre. L'ambivalence ne pourrait alors être possible qu'à la suite de la rupture, devant les faits accomplis. Devant l'importance perçue de la perte, les hommes éprouveraient alors des difficultés à débiter le processus de deuil de la relation et demeureraient à l'étape du déni. Un examen plus en profondeur de ces aspects de l'expérience de rupture conjugale des hommes pourrait favoriser sa compréhension et fournir des pistes d'intervention afin de mieux accompagner l'individu vivant une rupture conjugale. De la même façon, il pourrait être intéressant de se pencher sur la période qui suit l'épisode de rupture, afin d'identifier éventuellement des obstacles qui pourraient entraver la demande d'aide envers leurs proches. En effet, les données du présent mémoire montrent que certains participants sont proactifs dans la recherche de contacts avec leur réseau social alors que d'autres le sont beaucoup moins. De plus, certains participants ont mentionné qu'il ne leur venait pas à l'esprit de demander de l'aide malgré leur mal être en lien avec la rupture conjugale. Il pourrait être intéressant de questionner les hommes sur ce qui les pousse à demeurer dans une forme de *statu quo* quant à leur mal être plutôt que de rechercher le soutien d'un proche. De plus, considérant que les hommes se tournent avant tout vers leurs proches et non vers des professionnels de la santé lorsqu'ils décident de demander de l'aide (Turcotte et al., 2002), il pourrait être intéressant d'examiner les facteurs qui influencent le fait qu'un homme se tourne ou non vers un proche pour du soutien. Une telle étude pourrait donner des pistes afin de favoriser le renforcement des liens sociaux des hommes. Un tel renforcement des liens sociaux fait d'ailleurs partie des recommandations de Roy et ses collaborateurs (2014) dans leurs méta-synthèse sur les perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que leur rapport aux services.

5.4.2. Implications pour la pratique

Les résultats du présent mémoire fournissent des pistes en vue d'améliorer les interventions auprès des hommes vivant une rupture conjugale et la façon dont les proches peuvent les accompagner afin de favoriser leur adaptation à cette dernière.

En premier lieu, la rupture conjugale demeure une expérience difficile et les participants ont, jusqu'à un certain point, l'impression de devoir la traverser seul. Cela est consistant avec les propos de Tremblay et ses collaborateurs (2015), qui rapportent que, de façon générale, les hommes sont réticents à recevoir de l'aide et peuvent éprouver de la honte à effectuer une demande d'aide. Il serait pertinent à ce sujet d'effectuer un travail de sensibilisation en amont de l'intervention auprès des hommes. Ainsi, il serait pertinent de favoriser davantage la présence de publicités ciblées concernant la demande d'aide masculine et même, d'aller au-devant des hommes en proposant des services, par exemple dans des endroits typiquement fréquentés par ces derniers. Il s'agit d'une tendance qui mériterait d'être renforcée, afin de rejoindre davantage la population masculine. Il serait aussi pertinent de s'attaquer aux préjugés entourant la demande d'aide, toujours à l'aide de publicités ciblées, afin d'encourager les hommes à rechercher du soutien ainsi qu'à reconnaître et accepter le besoin de

soutien. Bien que de telles interventions existent déjà, il pourrait être pertinent d'en augmenter la fréquence. À ce sujet, il pourrait s'avérer pertinent d'aller vers les hommes, particulièrement vers les jeunes hommes, par exemple les élèves du secondaire, dans une perspective d'éducation sur les relations amoureuses et la rupture conjugale. À l'instar de différents programmes de prévention qui existent, par exemple, concernant la violence ou l'intimidation, il pourrait être intéressant de créer des ateliers sur les relations amoureuses et la rupture, afin de mieux connaître et comprendre les réalités des jeunes mais aussi de confronter les mythes et préjugés qui peuvent exister concernant les relations amoureuses (par exemple, en normalisant, sans les minimiser, la rupture conjugale et ses conséquences).

En ce qui concerne l'expérience de rupture conjugale, les résultats du présent mémoire suggèrent qu'il existe une honte associée à l'expérience de rupture comme telle, à laquelle viendrait s'ajouter la honte de demander de l'aide, ce qui pourrait avoir tendance à isoler le participant. D'ailleurs, une image qui revient en tête lorsqu'il est question de l'expérience de rupture des participants de la présente étude est celle de la traversée d'un désert. Il s'agit donc d'une expérience avant tout intime et solitaire, bien que les proches soient considérés de façon générale comme étant aidants. De plus, cette traversée de désert implique aussi un retour sur soi afin de mieux se comprendre et se connaître et ainsi grandir à travers cette expérience. Il demeurerait donc important de garder ces aspects en tête lors de l'intervention, par exemple en favorisant tout d'abord le dévoilement de l'individu. L'écoute active, la reformulation et le reflet de sentiments pourraient alors s'avérer de bons outils d'intervention, tant pour les professionnels que pour les proches, afin de favoriser la réflexion dans un cadre ouvert et accueillant. De plus, comme il est possible que les hommes éprouvent des difficultés à demander formellement de l'aide, il pourrait être pertinent de favoriser l'offre d'aide dans un cadre moins formel. Lavoie et ses collègues (2021) recommandent par ailleurs de s'attarder le plus possible à respecter la dignité de l'homme lors des interventions, entre autres afin d'éviter de provoquer davantage de honte ou de culpabilité. Des interventions comme celles mentionnées ci-dessus (l'écoute active, la reformulation et le reflet de sentiments) s'avèreraient en ce sens pertinentes. Roy et ses collaborateurs (2014) recommandent de leur côté d'utiliser l'approche salutogène, une approche davantage centrée sur les forces de l'individu comme leviers devant les difficultés vécues, plutôt que de mettre l'accent sur les déficits. Ainsi, il importe de souligner les compétences et les accomplissements de l'homme, alors que ce dernier vit un sentiment important d'échec en lien avec sa rupture conjugale. Les hommes auraient aussi tendance à éprouver un malaise à dévoiler leurs vulnérabilités (Roy et al., 2014). Il peut donc être intéressant d'aborder la situation ou la difficulté en utilisant des stratégies davantage cognitives comme porte d'entrée aux émotions, par exemple en utilisant des métaphores ou autres types d'images.

Les données du présent mémoire renforcent l'idée que lorsque les hommes recherchent de l'aide, ils le font majoritairement pour du soutien émotionnel (Roy et al., 2015). Ainsi, les participants apprécieraient

particulièrement l'écoute et le non-jugement de leurs proches, ce qui est consistant avec la littérature examinée. Toutefois, il n'est pas certain que les proches soient outillés afin de répondre adéquatement, tant aux besoins exprimés par les hommes à la suite d'une rupture qu'à la charge émotionnelle que peuvent impliquer de tels échanges. Certains participants du présent mémoire mentionnent d'ailleurs avoir choisi les proches à qui ils se confiaient selon leurs perceptions de la capacité de ces derniers à les écouter. Il serait donc pertinent de mettre en place des stratégies afin d'outiller les proches quant aux réactions masculines connues lors d'une rupture conjugale et sur les moyens qu'ils pourraient utiliser pour favoriser l'adaptation des hommes devant une telle situation. Par exemple, il est connu que les hommes accordent une grande importance au fait de demeurer autonomes malgré leurs difficultés (Roy et al., 2014). Il demeure donc important, tant pour les proches que pour les professionnels, de ne pas tenter de jouer aux experts en conseillant l'homme qui vit une rupture, mais plutôt de l'écouter, sans jugement, afin de l'amener à nommer ses émotions et son malaise. De plus, comme les hommes ont tendance à demeurer davantage dans l'action que dans la réflexion, il importe, à la suite de l'écoute, de les orienter relativement rapidement vers des pistes de solution.

Finalement, les travaux de Roy et ses collaborateurs (2014) mettent en évidence le fait que, de façon générale, les réseaux sociaux des hommes sont moins soutenant que ceux des femmes et que la qualité plus faible des liens sociaux de certains hommes exercerait une influence négative sur leurs conditions de santé et leur bien-être. Les résultats de ce mémoire montrent que ces liens sont importants lors d'une rupture conjugale et il serait donc important de favoriser leur renforcement. Il s'agit d'ailleurs d'une recommandation retrouvée dans la littérature (Roy et al., 2014). D'un point de vue pratique, il s'agirait donc pour les professionnels de la santé de trouver des stratégies afin de favoriser le développement d'un soutien social adéquat. Caron et Guay (2005) soulignent entre autres de favoriser l'acquisition chez l'individu d'habiletés à exprimer ses émotions et besoins, d'intégrer au besoin certains proches dans le processus thérapeutique ou, au contraire, de demander à l'individu d'affaiblir certains liens avec des membres davantage négatifs du réseau. Les professionnels pourraient aussi amener l'homme à ne pas négliger ou minimiser les différents types de soutien possibles. En effet, il importe de favoriser chez l'homme la demande de tous les types de soutien, même ceux considérés comme moins importants par l'homme ou impliquant des membres plus éloignés du réseau social.

Conclusion

Le but général de ce mémoire était de mieux comprendre la façon dont les hommes vivent leur expérience de rupture conjugale ainsi que de documenter le rôle des proches dans l'adaptation à cette expérience. La rupture conjugale constitue en effet une expérience généralement difficile pour laquelle il peut être nécessaire de demander de l'aide. Or, les hommes se tournent avant tout vers leurs proches lorsqu'ils décident de demander de l'aide. Il est donc possible de penser qu'ils se tourneront avant tout vers leurs proches à la suite d'une rupture conjugale. La problématique et la recension des écrits présentées ont permis de faire ressortir différentes conséquences associées à la rupture conjugale, ainsi que différents facteurs de risque et de protection en lien avec l'adaptation à cette dernière. Entre autres, les hommes rencontreraient des difficultés sur le plan de l'anxiété, la dépression et des idées suicidaires à la suite d'une rupture conjugale. De plus, les hommes rapportent souvent leur conjointe comme principale confidente, ce qui peut poser un problème lorsqu'il y a rupture conjugale. Les hommes perdraient alors leur principale confidente au moment où ils en ont le plus besoin. Toutefois, bien que la littérature souligne la présence de difficultés associées à la rupture conjugale chez les hommes, l'expérience subjective masculine en tant que telle a été peu documentée. Considérant les conséquences importantes qui peuvent être associées à la rupture conjugale chez les hommes, notamment le suicide ou le féminicide, ainsi que le fait que les hommes ont tendance à nier leurs difficultés et à ne pas consulter les services malgré la présence de difficultés personnelles, il demeurerait pertinent de s'attarder aux facteurs qui peuvent influencer l'adaptation des hommes à la suite d'une rupture conjugale ainsi qu'aux rôles que peuvent avoir les proches dans l'adaptation à cette dernière.

La question de recherche était la suivante : « Quelle influence les proches ont-ils sur l'expérience de rupture conjugale vécue telle que décrites par des hommes? ». De façon plus spécifique, les objectifs du mémoire étaient de (1) décrire l'expérience de rupture conjugale des hommes participants à l'étude et (2) identifier les proches et les interventions considérées comme aidantes ou nuisibles par les participants à la suite de leur rupture conjugale. Les dimensions du réseau social de Vaux (1988) et la typologie de Carpentier et White (2001) ont été utilisées afin d'identifier les proches impliqués dans le soutien ainsi que les différents types de soutien utilisés. Une étude qualitative descriptive exploratoire a été privilégiée afin de réaliser des entrevues semi-dirigées auprès de 10 participants. L'entrevue semi-dirigée abordait de façon chronologique la vie de couple en général, la vie de couple quelques temps avant la rupture, l'expérience de rupture en tant que telle et la vie du participant après la rupture ainsi que le rôle que les proches ont pu jouer afin de les aider à traverser cette épreuve.

Les entretiens avec les participants ont mis en lumière plusieurs éléments concernant l'expérience de rupture conjugale et le rôle des proches dans l'adaptation à cette expérience. La rupture conjugale constitue une expérience difficile qui peut, par ailleurs, permettre de se retrouver ou de renaître dans une certaine mesure.

La rupture se vit différemment selon qu'elle est initiée ou non, et semble plus difficile à traverser lorsqu'elle est davantage subie. De plus, la majorité des participants n'ont pas initié la rupture conjugale. Elle peut donc tout d'abord être associée à un sentiment de surprise, puisque la majorité des participants ne l'avaient pas planifiée et beaucoup ne l'ont pas vu venir ou n'ont pas voulu la voir venir. L'impression de pertes est alors importante et est associée à une perception d'un échec et des sentiments de honte qui peuvent pousser l'individu à faire comme si tout allait bien. De plus, sachant que les hommes peuvent vivre de la honte de façon importante à la suite d'une rupture et qu'ils peuvent vivre de la honte simplement du fait de demander de l'aide (Tremblay et al., 2015), il est possible de poser l'hypothèse que la demande d'aide à la suite d'une rupture conjugale est difficile. Certains participants vont ainsi tenter de demeurer fonctionnels alors que d'autres mentionnent d'emblée des difficultés sur le plan du fonctionnement quotidien, par exemple, en lien avec le travail, l'alimentation ou le sommeil. Les pensées en lien avec l'ancienne relation sont alors omniprésentes et envahissantes, et la solitude demeure difficile à vivre. Les participants tentent alors de s'occuper alors qu'ils éprouvent des difficultés dans l'accomplissement de leurs activités. Les hommes accordent en effet beaucoup d'importance au fait de demeurer autonomes (Roy et al., 2014) et peuvent avoir tendance à vouloir s'en sortir seul. Toutefois, le soutien social, particulièrement le soutien émotionnel, s'avère bénéfique afin d'aider les participants à s'adapter à la rupture conjugale. L'absence de jugement et le sentiment d'être compris constituent des éléments essentiels à la présence d'un soutien émotionnel adéquat. Certains participants soulignent par ailleurs leur appréciation en lien avec d'autres types de soutien, comme les prêts financiers ou l'hébergement. En ce sens, tous les types de soutien sont considérés comme ayant leur utilité. Simplement, il semble que le soutien émotionnel soit celui qui demeure le plus recherché et utilisé à la suite d'une rupture conjugale.

Il n'en demeure pas moins qu'en bout de ligne, l'expérience vécue reste avant tout intime et personnelle, et l'impression de devoir la traverser seul prédomine. Il s'agit potentiellement d'un élément important à considérer pour les professionnels de la santé qui ont à intervenir avec des hommes vivant une rupture conjugale. Il importerait alors à la fois d'accueillir cette impression de tout perdre tout en respectant ce besoin d'autonomie, possiblement entre autres en revoyant le lien entre ce besoin et la demande d'aide, et notamment en s'attaquant à normaliser l'expérience de rupture conjugale ainsi que la demande d'aide.

Bibliographie

- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15, 355–370.
- Aseltine, R. H. Jr., et Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 237-251.
- Ashbourne, L. M., Whitehead, D. L., et Hawkins, L. (2013). Orienting services for separated/divorced fathers: A conceptual framework. *Family Court Review*, 51(4), 666-680.
- Athenstaedt, U., Brohmer, H., Simpson, J.A., Müller, S., Schindling, N., Bacik, A., et Van Lange, P.A.M. (2020). Men view their ex-partners more favorably than women do. *Social Psychological and Personality Science*, 11(4), 483-491.
- Aucoin, K. (2005). *La violence familiale au Canada : un profil statistique*. Statistique Canada; Centre canadien de la statistique juridique.
- AutonHommie (2014). *Rapport annuel 2013-2014*. Québec: AutonHommie.
- Barrett, A. E. (2000). Marital trajectories and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 41, 451-464.
- Baum, N. (2003). The male way of mourning divorce: When, what and how. *Clinical Social Work Journal*, 31(1), 37-50.
- Beaupré, P., Béchar, M., Dryburgh, H. et Trainor, C. (2006). *L'enquête sociale générale : survol des nouvelles données*. Ottawa : Statistique Canada.
- Bibliothèque et Archives Canada. (2011). Acte de divorce, 1841-1968. [en ligne] [<http://www.bac-lac.gc.ca/fra/decouvrez/etat-civil-naissances-mariages-deces/divorce-1841-1968/Pages/actes-divorce-1841-1968.aspx>]. Consulté le 15 avril 2014.
- Bierman, A., Fazio, E. M., et Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*, 27(4), 554-582.
- Bilsker, D., Fogarty, A.S., et Wakefield, M.A. (2018). Critical issues in men's mental health. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 1-7. <https://doi.org/10.1177/0706743718766052>
- Blais, M., et Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens aux données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- 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.
- Booth, A. et Amato, P. R. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of health and social behavior*, 32, 396-407.

- Bouffard, R. et Deslauriers, J.-M. (2022, 17 mai). *Intervenir auprès des pères séparés ayant des difficultés d'accès à leurs enfants : l'approche de Pères Séparés Inc.* [Conférence]. 8^e Rendez-vous national en Santé et Bien-Être des Hommes (SBEH). <https://www.rpsbeh.com/colloque-2022.html>.
- Bourgeois, I. (2016). La formulation de la problématique. Dans B. Gauthier (sous la dir.) *La recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (pp. 51-76). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Bozinni, L., et Tessier R. (1985). Support social en santé. Dans J. Dufresne, F. Dumont et Y. Martin (sous la dir.) *Traité d'anthropologie médicale, l'institution de la santé et de la maladie* (pp. 905-939). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Buffel, V., Colman, E., Dereuddre, R., et Bracke, P. (2015). The use of mental health care, psychotropic drugs and social services by divorced people: Does informal support matter? *European journal of social work*, 18(2), 262-283. <https://doi.org/10.1080/13691457.2014.888050>
- Caldwell, R. A., et Bloom, B. L. (1982). Social support: It's structure and impact on marital disruption. *American journal of community psychology*, 10(6), 647-667.
- Caron, J., et Guay, S. (2005). Soutien social et santé mentale : concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 15-41. <https://doi.org/10.7202/012137ar>
- Carpentier, N., et White, D. (2001). Le soutien social. Dans H. Dorvil et R. Mayer (sous la dir.), *Problèmes sociaux* (pp. 277-304). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Centre d'études sur le stress humain (CESH) (s.d.). *Stratégies d'adaptation*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/etape-de-gestion-du-stress-instantanee/> (s.d.). Consulté le 12 mars 2022.
- Chatav, Y., et Wishman, M. A. (2007). Marital dissolution and psychiatric disorders: An investigation of risk factors. *Journal of Divorce and Remarriage*, 47(1/2), 1-13.
- Descarries, F. (2007). *Chronologie de l'histoire des femmes au Québec et rappel d'événements marquants à travers le monde*. Institut de Recherches et d'Études Féministes (IREF). UQAM, 2007.
- DeGarmo, D. S., Patras, J., et Eap, S. (2008). Social support for divorced fathers' parenting: Testing a stress-buffering model. *Family Relations*, 57, 35-48.
- Deslauriers, J.-P., et Kérisit, M. (1997). Le devis de recherche qualitative. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. P. Pires, *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 85-112). Montréal : Gaétan Morin.
- Deslauriers, J. M., Tremblay, G., Genest Dufault, S., Blanchette, D et Desgagnés, J. Y. (2010). *Regards sur les hommes et les masculinités*. Québec, Québec : Presses de l'Université Laval.
- Devault, A. et Fréchette, L. (2002). *Le soutien social et l'intervention de nature psychosociale ou communautaire*. Cérès, série recherches, 19 : Université du Québec en Outaouais.
- Douglas, K. (2008). Le divorce – état du droit au Canada. Service d'information et de recherche parlementaires : Bibliothèque du Parlement.

- Drouin, C., Lindsay, J. Dubé, M., Trépanier, M. et Blanchette, D. (2012). *Intervenir auprès des hommes pour prévenir l'homicide conjugal*. Montréal et Québec : Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes. https://www.aceurdhomme.com/sites/default/files/guide-a_coeur_dhomme_version_finale8328613.pdf.
- Dubé-Rousseau, J.-M. (2021). *Les éléments qui facilitent la demande d'aide psychosociale des hommes en difficulté* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Thèses et mémoires. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/70932>.
- Dulac, G. (1998). Que nous disent les pères divorcés à propos des transitions familiales? Dans R. B. Dandurand, P. Lefebvre et J. P. Lamoureux (sous la dir.), *Quelle politique familiale à l'aube de l'an 2000? Actes du colloque international du 65^{ième} congrès de l'ACFAS de mai 1997 tenu à l'UQTR*. Paris : Édition l'Harmattan.
- Dulac, G. (2001) *Aider les hommes... aussi*. Montréal : VLB Éditeur.
- Dulac, G. et Laliberté, A (2003). *Les trajectoires de demande d'aide des hommes à risque de suicide présentant des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale dans le processus suicidaire*. Montréal : Le centre d'études appliquées sur la famille, Université McGill.
- Duran-Aydintug, D. (1998). Emotional support during separation. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29(3-4), 121-141.
- Dykstra, P. A. et Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12.
- Fletcher, R. J. et StGeorge, J. (2010). Men's help-seeking in the context of family separation. *Advances in Mental Health*, 9, 49-62.
- Fortin, M.-P. (2016). *L'influence des proches dans la demande d'aide formelle des hommes en difficultés* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Thèses et mémoires. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/27034>.
- Gähler, M. (2006). To divorce is to die a bit...: A longitudinal study of marital disruption and psychological distress among Swedish women and men. *The family Journal*, 14(4), 372-382.
- Gaudet, J., et Devault, A. (2006). *Quelles sont les conditions associées à une bonne adaptation au rôle paternel post-rupture? Parcours paternels et points de vue de pères*. *Revue Canadienne de Santé Mentale Communautaire*, 25(1), 17-32.
- Genest Dufault, S. (2013). *L'expérience masculine de la rupture amoureuse : Perspective sur le deuil, le genre et le sens dans l'hypermodernité*. Thèse de doctorat inédite, Université Laval, Québec, Canada.
- 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 Force*, 64(1), 84-101.
- Hallman, M., Dienhart, A., et Beaton, J. (2007). A qualitative analysis of fathers' experience of parental time after separation and divorce. *Fathering*, 5(1), 4-24.

- Hesmtrom, O. (1996). Is marriage dissolution linked to differences in mortality risks for men and women? *Journal of Marriage and the Family*, 58, 366-378.
- Hewitt, B., Turrell, G., et Giskes, K. (2012). Marital loss, mental health and the role of perceived social support: Findings from six waves of an Australian population-based panel study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66, 308-314.
- Horwitz, A. V., et Davies, L. (1994). Are emotional distress and alcohol problems differential outcomes to stress: An exploratory test. *Social Science Quarterly*, 75(3), 607-621.
- Institut de la statistique de Québec (2011). *Nombre de divorces et indice synthétique de divortialité*. Québec, 1969-2008. Statistique Canada
- Institut de la statistique de Québec (2013). *Nombre de divorces et indice synthétique de divortialité*. Québec, 1969-2008. Statistique Canada
- Institut National de Santé Publique. (2016, octobre). *Trousse média sur la violence conjugale*. <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/statistiques/ampleur>.
- Johnson, D. R., et Wu, J. (2002). An empirical test of crisis, social selection and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled time-series analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and Family*, 64, 211-224.
- Kalmijn, M., et Monden, C. W. S. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependant on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68, 1197-1213.
- Kamiya, Y., Doyle, M., Henretta, J. C., et Timonen, V. (2013). Depressive symptoms among older adults: The impact of early and later life circumstances and marital status. *Aging & Mental Health*, 17(3), 349-357.
- Kolodziej-Zaleska, A., et Przybyla-Bassista, H. (2020). The role of ego-resiliency in maintaining post-divorce well-being in initiators and non-initiators of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 61(5), 366-383. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1768487>
- Kólves, K., Ide, N. et De Leo, D. (2010). Marital breakdown, shame, and suicidality in men: A direct link? *Suicide and life-threatening behavior*, 41(2), 149-159.
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W. et Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce and Remarriage*, 46(3-4), 145-166.
- Lamy, L. (2014). L'impact du soutien social sur la santé. Dans : Jacques Lecomte éd., *Introduction à la psychologie positive* (pp. 125-138). Paris: Dunod. <https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.3917/dunod.lecom.2014.01.0125>
- Lavoie, B., L'Heureux, P., Houle, J., Martel, B., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond- Rivard, M., Martin, R. et Tremblay, G. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Bonnes pratiques en intervention auprès des hommes*. Vitalité – Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). [https:// www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes](https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes).
- Liebenberg, L., Joubert, N. et Foucault, M.L. (2017). *Understanding core resilience elements and indicators: A comprehensive review of the literature*. Public Health Agency of Canada. <http://www.drnatashajoubert.com/documents/Rapportresilience2017.pdf>

- Laperrière, A. (1997). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. P. Pires, *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 85-112). Montréal : Gaétan Morin.
- Määttä, K. (2011). The throes and relief of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 52, 415-434.
- McDonald, S., et Mair, C. A. (2010). Social capital across the life course: Age and gendered patterns of network resources. *Sociological Forum*, 25(2), 335-359.
- Madden-Derdich, M. A., et Arditti, J. A. (1999). That ties that bind: Attachment between former spouses. *Family Relations*, 48, 243-249.
- Mastekaasa, A. (1995). Marital dissolution and subjective distress: Panel evidence. *European Sociological Review*, 11(2), 173-185.
- Mayer, R., et Deslauriers, J.-P. (2000). Quelques éléments d'analyse qualitative. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques, D. Turcotte et collaborateurs (sous la dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 159-188). Montréal : Gaétan Morin.
- Mayer, R., et Saint-Jacques, M.-C. (2000). L'entrevue de recherche. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques, D. Turcotte et collaborateurs (sous la dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 115-131). Montréal : Gaétan Morin.
- Mercklé, P. (2004). *Sociologie des réseaux sociaux*. Paris : Découverte.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2004). *Rapport du comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes*. Gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). *Rapport du comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux*. Gouvernement du Québec.
- Nisbett, R. E., et Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84(3), 231-259.
- Ogrodniczuk, J., Oliffe, J., Kuhl, D., et Gross, P.A. (2016). Men's mental health: Spaces and places that work for men. *Canadian Family Physician*, 62, 463-464.
- Ouellet, M. (2008). *La place du réseau social et de soutien dans le parcours migratoire et d'insertions des migrants établis à Rivière-du-Loup* [mémoire de maîtrise]. Université Laval, Québec, Canada.
- Ouellet, F., et Saint-Jacques, M.-C. (2000). Les techniques d'échantillonnage. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques, D. Turcotte et collaborateurs (sous la dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 91-106). Montréal : Gaétan Morin
- Pacaut, P. (2013). Les mariages au Québec en 2012 : les cérémonies religieuses représentent tout juste un mariage sur deux. Institut de la Statistique du Québec : *Coup d'œil sociodémographique*, 28, 2-6.
- Paillé, P., et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4^e édition). Armand Colin.

- Pires, A. P. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. P. Pires, *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113-167). Montréal : Gaétan Morin.
- Rondeau, G., Mercier, G., Camus, S., Cormier, R., Gagnon, L., Gareau, P., Garneau, L., Lavallée, M., Roy, C., Saint-Hilaire, Y., et Tremblay, G. (2004). *Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins*. Rapport du comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes. Québec : Bibliothèque nationale du Québec.
- Rottermann, M. (2007). Rupture conjugale et dépression subséquente. Statistique Canada : *Rapport sur la santé*, 18, 2, 35-46.
- Roy, L. (1981). *Les divorces et les séparations au Québec*. Gouvernement du Québec, Ministère des Affaires sociales.
- Roy, J., Trembaly, G., Guilmette, D., Bizot, D., Dupéré, S. et Houle, J. (2014). *Perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé – Méta-synthèse*. Québec : Masculinités et Société.
- Roy, J., Cazale, L., Tremblay, G., Cloutier, R., Lebeau, A., Paré, L. et Sirois-Marcil, S. (2015). *Un portrait social et de santé des hommes au Québec : des défis pour l'intervention*. Rapport final. Québec : Masculinités et Société.
- Roy, J., Tremblay, G., et Houle, J. (2022). Les hommes et leur rapport aux services : deux mondes? Dans Deslauriers, J.-M., Tremblay, G., Genest Dufault, S., Blanchette, D., et Desgagniers, J.-Y. (dir.), *Regard sur les hommes et les masculinités : comprendre et intervenir (2^e édition)* (pp. 61-91). Les Presses de l'Université Laval.
- Rueger, H., Schneider, N. F., Zier, U., Letzel, S., et Muenster, E. (2011). Health risks of separated or divorced over-indebted fathers: Separation from children and financial distress. *Social Work in Health Care*, 50(3), 242-256.
- Rugel, E.J., et Carpiano, R.M. (2015). Gender differences in the roles for social support in ensuring adequate fruit and vegetable consumption among older adult Canadians. *Appetite*, 1, 102-109.
- Sabourin, P. (2010). L'analyse de contenu. Dans B. Gauthier (sous la dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données (2^e éd.)* (pp. 415-444). Québec : Presses de l'Université Laval.
- Savoie-Zajc, L. (2010). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (sous la dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données (2^e éd.)* (pp. 337-360). Québec : Presses de l'Université Laval.
- Schwarzer, R., et Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99-127.
- Silvestri, S. (1992). Marital instability in men from intact and divorced families: Interpersonal behaviour, cognition and intimacy. *Journal of Divorce and Remarriage*, 18(1-2), 79-108.
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationship among gender, marital status and mental health. *American Journal of Sociology*, 107(4), 1065-1096.

- Simon, R. W., et Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 40, 111-125.
- Stone, G. (2002). Nonresidential father postdivorce well-being. *Journal of Divorce and Remarriage*, 36(3-4), 139-150.
- Statistique Canada. 2017. *Histoire de famille : être séparé ou divorcé au Canada*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2019033-fra.htm>
- Streeter, C. L., et Franklin, C. (1992). Defining and measuring social support: Guidelines for social work practitioners. *Research on Social Work Practice*, 2(1), 81-98.
- Strizzi, J.M., Cipric, A., Sander, S., et Hald, G.M. (2021). Divorce is stressful, but how stressful? Perceived stress among recently divorced Danes. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(4), 295-311. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871838>
- Sweeney, M. M., et Horwitz, A. V. (2001). Infidelity, initiation and the emotional climate of divorce: Are there implications for mental health? *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 295, 309.
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., et Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 54(3), 177-196.
- Tremblay, G., Fonséca, F., et Lapointe-Goupil, R. (2004). *Portrait des hommes québécois en matière de santé et de services sociaux*. Québec : Collection Études et Analyses.
- Tremblay, G., Cloutier, R., Antil, T., Bergeron, M.-È. et Lapointe-Goupil, R. (Eds.) (2005). *La santé des hommes au Québec*. Québec : Ministère de la Santé et des Services Sociaux.
- Tremblay, G. et Morin, M.-A. (2007). *Conflits de rôles de genre et dépression chez les hommes*. Québec : Collection Études et Analyses.
- 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. 91-123). Québec : Presses de l'Université Laval.
- Tremblay, G., Delorme, A., Ménard, C., Rochette, É., Côté, G., Martel, G., Lepage, J., Monastesse, M., Fréchette, M., Trépanier, M., Hamel, M., Lavallée, M., Dubé, M., Gagnon, S., et Nadeau, S. (2012, novembre). *Rapport du comité d'experts sur les homicides intrafamiliaux, remis au ministre de la Santé et des Services sociaux et ministre responsable des aînés*. La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-803-02.pdf>.
- Tremblay, G., Roy, J., de Montigny, F., Séguin, M., Villeneuve, P., Guilmette, D. et Sirois-Marcil, S. (2015). *Où en sont les hommes québécois en 2014? Sondage sur les valeurs, les rôles sociaux et le rapport des hommes québécois avec les services*. Rapport final. Québec : Masculinités et Société.
- Turcotte, D., Dulac, G., Lindsay, J., Rondeau, G., et Dufour, S. (2002). La demande d'aide des hommes en difficultés : trois profils de trajectoires. *Intervention*, 116, 37-51.

- Turner, R. J., et Marino, F. (1994). Social support and social structure: A descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193-212.
- Vasselier Novelli, C., & Bosquet, C. (2018). Séparation, violences conjugales et parentalité : l'expertise psychologique familiale, une aide à la décision. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 2(61), 73-92.
- Vaux, A. (1988). *Social support: theory, research and intervention*. Praeger : New York.
- Vézina, M. (2011). La qualité des réseaux personnels : vivre seul fait-il une différence? Canada : Statistique canada.
- Vinther, J. L., Conklin, A. I., Wareham, N. J., et Monsivais, P. (2016). Marital transitions and associated changes in fruit and vegetable intake: Findings from the population-based prospective EPIC-Norfolk, UK. *Social Science & Medecine*, 157, 120-126.
- Waite, L. J., Luo, Y. et Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Research Science*, 38, 201-212.
- Walters-Chapman, S. F., Price, S. J. et Serovich, J. M. (1995). The effects of guilt on divorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage*, 22(3-4), 163-177.
- Wang, H., et Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655-668.
- Williams, K, et Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1178-1196.
- Williams, K., et Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45, 81-98

Annexe A Invitation à participer à un projet de recherche portant sur la rupture conjugale

Titre de la recherche : « L'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle des proches en lien avec cette expérience »

Si vous êtes un homme et avez vécu une rupture amoureuse et que vous avez envie de partager votre expérience, une étude est présentement en cours concernant l'expérience de rupture conjugale et le rôle des proches dans cette expérience. Cette étude s'effectue dans le cadre du projet de mémoire de Jean-Michel Lavertu, étudiant-chercheur à la maîtrise à l'École de service social de l'Université Laval, sous la direction de Valérie Roy, professeure à l'École de service social de l'Université Laval.

Le but de cette recherche est de mieux comprendre l'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle des proches en lien avec cette expérience. L'entrevue individuelle, d'une durée de 60 à 90 minutes, portera sur les éléments suivants : 1) éléments liés à l'expérience de vie conjugale et de rupture conjugale; 2) éléments liés aux changements liés à la rupture conjugale; 3) éléments liés aux proches et au soutien de ces derniers à la suite de la rupture conjugale et 4) éléments d'informations sociodémographiques sur les participants.

L'étude s'adresse aux hommes de 18 ans ou plus, ayant vécu une rupture conjugale d'une relation qu'ils jugent significative. La relation conjugale doit avoir durée plus de six mois et la rupture conjugale doit avoir eu lieu il y a trois mois ou plus et il y a moins de 10 ans.

Cette rencontre est une occasion pour vous de regarder comment vous avez vécu votre rupture conjugale. Votre participation pourra éventuellement aider d'autres hommes à comprendre leur propre rupture conjugale.

Votre participation demeurera confidentielle et la rencontre peut avoir lieu à l'endroit de votre choix.

Pour toutes informations ou pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter :

Jean-Michel Lavertu, étudiant-chercheur responsable du projet

Numéro de cellulaire : (XXX) XXX-XXXX (boîte vocale)

@ulaval.ca

Annexe B Informations transmises lors du contact téléphonique

Cette annexe présente les informations transmises par le coordonnateur clinique lors du premier contact téléphonique avec les participants éventuels.

Prise de contact téléphonique

« Bonjour M. ... Je me nomme [nom du coordonnateur] et je suis le coordonnateur clinique de l'organisme AutonHommie. Je vous appelle pour vous faire part d'un projet de recherche concernant l'expérience de rupture conjugale chez les hommes. Avez-vous quelques minutes à m'accorder afin que je puisse vous expliquer en quoi consiste ce projet? »

Si l'homme rejoint n'est pas disponible pour le moment : « Serait-il possible de planifier un moment où je vous pourrais vous rappeler pour vous expliquer en quoi consiste le projet? »

Si l'homme rejoint ne désire pas obtenir plus d'informations concernant le projet : « Je comprends. Je vous remercie de votre temps et je vous souhaite une bonne journée. »

Description du projet

« Le projet porte sur la rupture conjugale chez les hommes adultes. Il vise à mieux comprendre la réalité des hommes ayant vécu une rupture conjugale ainsi que le rôle de leurs proches dans leur adaptation à cette rupture conjugale. Le projet est réalisé dans le cadre du mémoire de Jean-Michel Lavertu, étudiant-chercheur à la maîtrise en service social à l'Université Laval, sous la supervision de Valérie Roy, professeure à l'école de service social de l'Université Laval.

Dans ce contexte, on recherche des hommes ayant vécu une rupture amoureuse qui seraient intéressés à partager leur expérience dans le cadre d'une entrevue, d'environ 60 à 90 minutes. Cette entrevue, portera sur :

- 1) Le vécu des participants concernant leur rupture conjugale;
- 2) Leurs relations avec leurs proches à la suite de cette expérience;
- 3) Les rôles de leurs proches à la suite de cette expérience; »
- 4) Des questions vous seront aussi posées sur vos données sociodémographiques. »

Critères d'inclusion et d'exclusion

« Pour participer, vous devez :

- 1) Avoir vécu une relation conjugale que vous jugez significative pendant plus de six mois;
- 2) Cette rupture conjugale doit être survenue il y a trois mois ou plus et il y a moins de 10 ans;
- 3) Vous ne devez pas être ou avoir été un client de la personne en charge du projet, Jean-Michel Lavertu; »

« Il est en effet important que les participants et le responsable du projet n'aient pas de liens professionnels ni personnels afin d'assurer que chacun des répondants se sente libre de participer ou de mettre fin à sa participation sans contrainte. De plus, comme l'objectif de cette l'entrevue est d'obtenir des informations

concernant spécifiquement l'expérience de rupture sans toutefois impliquer une démarche d'aide, il est préférable qu'une telle démarche n'ait pas déjà débuté avec le responsable du projet. »

Avantages, risques ou inconvénients possibles liés à la participation

« Le fait de participer à cette recherche pourrait vous offrir une occasion de réfléchir et de discuter, en toute confidentialité, de votre expérience de rupture conjugale et de vos perceptions quant au soutien que vous avez reçu de vos proches en lien avec cette expérience.

En raison de la nature sensible du sujet à l'étude, il est possible que le fait de raconter votre expérience suscite des réflexions ou des souvenirs émouvants ou désagréables. En ce sens, il est prévu qu'une liste d'organismes et de ressources d'aide soit remise à la fin de la rencontre, au besoin. »

Participation volontaire, droit de retrait et confidentialité

« Votre participation serait volontaire et vous auriez le droit de vous retirer du projet sans conséquence négative ni préjudice, et sans avoir à justifier votre décision. D'ailleurs, vous n'avez pas à décider tout de suite si vous voulez participer et vous n'avez pas à me donner une réponse. Dans quelques instants, je vous remettrai les coordonnées de la personne en charge du projet, Jean-Michel Lavertu. Vous pourrez le contacter advenant le cas où vous seriez intéressé à participer à la recherche. Une rencontre pourra alors être planifiée. De mon côté, je ne serai pas informé de votre décision de participer ou non à la recherche.

L'enregistrement de l'entrevue sera détruit dès que son contenu aura été transcrit sur un support numérique protégé par un mot de passe. De plus, votre nom sera remplacé par un pseudonyme et les informations qui permettraient de vous identifier seront modifiées ou enlevées.

L'entrevue pourrait avoir lieu à l'endroit de votre choix (ex. : à votre domicile). Toutefois dans le cas où la rencontre aurait lieu à l'organisme AutonHommie, il sera impossible d'assurer la confidentialité de votre participation à l'égard des employés de l'organisme. »

Coordonnées de la personne en charge du projet

« Je vous laisse les coordonnées de la personne en charge du projet et vous pourrez le joindre advenant le cas où vous voudriez obtenir davantage de renseignements concernant le projet de recherche ou si vous choisissez de participer à la recherche :

- XXX-XXX-XXXX (cellulaire et boîte vocale);
- @ulaval.ca; »

Remerciements

« Votre collaboration est précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude. C'est pourquoi nous tenons à vous remercier d'avoir pris connaissance des informations concernant ce projet de recherche. N'hésitez pas à communiquer avec Jean-Michel Lavertu pour toute question.

Annexe C Formulaire de consentement

Présentation de l'étudiant-chercheur

Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de maîtrise de Jean-Michel Lavertu, dirigé par Valérie Roy, professeure à l'École de service social à l'Université Laval.

Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Ce document vous explique le but de ce projet de recherche, ses procédures, avantages, risques et inconvénients. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document.

Nature et objectifs du projet

Le but de cette recherche est de mieux comprendre l'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle des proches en lien avec cette expérience.

Déroulement du projet

Votre participation à cette recherche consiste à répondre à des questions qui vous seront posées dans le cadre d'une entrevue individuelle, d'une durée d'environ 90 minutes, et qui porteront sur les éléments suivants :

- Expérience de vie conjugale et de rupture conjugale
- Changements liés à la rupture conjugale
- Rôle de vos proches à la suite de la rupture conjugale
- Données sociodémographiques sur les participants

Avantages, risques ou inconvénients possibles liés à votre participation

Le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de réfléchir et de discuter, en toute confidentialité, de votre expérience de rupture conjugale et de vos perceptions quant au soutien que vous avez reçu de vos proches en lien avec cette expérience.

En raison de la nature sensible du sujet à l'étude, il est possible que le fait de raconter votre expérience suscite des réflexions ou des souvenirs émouvants ou désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec la personne qui mène l'entrevue. Celle-ci pourra vous remettre les coordonnées de ressources en mesure de vous aider, au besoin. Si vous choisissez que l'entrevue se déroule dans les locaux d'Authonhommie, il se peut que la confidentialité de votre participation à la recherche soit compromise. Vous pouvez demander à ce que l'entrevue ait lieu dans un autre endroit, à votre convenance.

Participation volontaire et droit de retrait

Vous êtes libre de participer à ce projet de recherche. Vous pouvez aussi mettre fin à votre participation sans conséquence négative ou préjudice et sans avoir à justifier votre décision. Si vous décidez de mettre fin à votre participation, il est important d'en prévenir l'étudiant-chercheur dont les coordonnées sont incluses dans ce document. Tous les renseignements personnels vous concernant seront alors détruits.

Tout le matériel permettant de vous identifier, incluant l'enregistrement de l'entrevue, et les données que vous aurez fournies seront alors détruits, à moins que vous n'autorisiez le chercheur à les utiliser pour la recherche, malgré votre retrait. Le cas échéant, ils seront conservés selon les mesures décrites ci-après et qui seront appliquées à tous les participants.

Confidentialité

En recherche, les chercheurs sont tenus d'assurer la confidentialité aux participants. A cet égard, voici les mesures qui seront appliqués dans le cadre de la présente recherche :

Durant la recherche :

- Votre nom et tous ceux cités durant l'entrevue seront remplacés par un code;
- Seul l'étudiant-chercheur aura accès à la liste contenant les noms et les codes, elle-même conservée séparément du matériel de la recherche, des données et des formulaires de consentement;
- Une fois les transcriptions des entrevues rendues anonymes, seuls l'étudiant-chercheur et sa directrice de recherche, Valérie Roy, y auront accès. AutonHommie n'aura aucun accès aux documents;
- Tout le matériel de la recherche, incluant les formulaires de consentement et les enregistrements, sera conservé dans un classeur barré, dans un classeur sous clé au domicile de l'étudiant-chercheur;
- Les données en format numérique seront, pour leur part, conservées dans des fichiers encryptés dont l'accès sera protégé par l'utilisation d'un mot de passe et auquel seul l'étudiant-chercheur aura accès;

Lors de la diffusion des résultats :

- Les noms des participants ne paraîtront dans aucun rapport;
- Les résultats seront présentés dans le mémoire de l'étudiant-chercheur et tout élément qui permettrait d'identifier un participant sera modifié;
- Les résultats de la recherche pourraient être publiés dans des revues scientifiques, et aucun participant ne pourra y être identifié ou reconnu;

Après la fin de la recherche

- Tout le matériel et toutes les données seront utilisés dans le cadre exclusif de cette recherche et ils seront détruits au plus tard en mai 2023;

Remerciements

Votre collaboration est précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude. C'est pourquoi nous tenons à vous remercier pour le temps et l'attention que vous acceptez de consacrer à votre participation.

Signatures

Je soussigné _____ consens librement à participer à la recherche intitulée : « *L'expérience de rupture conjugale des hommes et le rôle des proches en lien avec cette expérience* ». J'ai pris connaissance du formulaire et j'ai compris le but, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait des explications, précisions et réponses que l'étudiant-chercheur m'a fournies, le cas échéant, quant à ma participation à ce projet

Signature du participant

Date

Un court résumé des résultats de la recherche sera expédié aux participants qui en feront la demande en indiquant l'adresse où ils aimeraient recevoir ce document. Les résultats ne seront pas disponibles avant mai 2016. Si cette adresse changeait d'ici cette date, vous êtes invité à informer l'étudiant-chercheur de la nouvelle adresse où vous souhaitez recevoir ce document.

L'adresse (électronique ou postale) à laquelle je souhaite recevoir un court résumé des résultats de la recherche est la suivante :

J'ai expliqué le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et j'ai vérifié la compréhension du participant.

Signature de l'étudiant-chercheur

Date

Renseignements supplémentaires

Si vous avez des questions sur la recherche, sur les implications de votre participation ou pour se retirer du projet, veuillez communiquer avec Jean-Michel Lavertu, étudiant-chercheur en charge du projet, au numéro de téléphone suivant : (XXX) XXX-XXXX, ou à l'adresse courriel suivante : @ulaval.ca.

Plaintes ou critiques

Toute plainte ou critique sur ce projet de recherche pourra être adressée au Bureau de l'Ombudsman de l'Université Laval :

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3320
2325, rue de l'Université
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6
Renseignements – Secrétariat : (418) 656-3081
Ligne sans frais : 1-866-323-2271
Courriel : info@ombudsman.ulaval.ca

Copie du participant

Annexe D Guide d'entrevue semi-structurée

Nom du participant : _____

Numéro d'identification : _____ Date de naissance : _____

Date : _____ Lieu de l'entrevue : _____

L'utilisation de la 2^e personne du pluriel est utilisée (vouvoiement) au début de l'entrevue et demeure privilégiée par l'étudiant-chercheur. Cependant, l'utilisation de la 2^e personne du singulier pourrait être adoptée à la demande de l'interviewé, si ce dernier nomme se sentir plus à l'aise avec l'emploi du tutoiement. L'emploi du féminin concernant l'ex est aussi utilisé dans le guide d'entrevue, dans le but d'alléger le texte. Cependant, cet emploi serait évidemment modifié advenant le cas où le participant aurait vécu une rupture conjugale avec un autre homme.

Tout d'abord, je tiens à vous remercier d'avoir accepté de participer à cette recherche. Avant de débiter la rencontre, je vous propose que nous lisions le formulaire d'autorisation que vous devez signer afin de participer au projet. N'hésitez pas à me poser les questions qui vous viennent en tête.

La rencontre se divise en deux principales sections. Dans la première section, je vous poserai des questions en lien avec votre expérience de rupture conjugale, tel que vous l'avez vécue personnellement. Je vous poserai aussi des questions sur l'importance que vos proches ont eue dans le cadre de cette expérience ainsi que sur l'aide que vous avez reçue en lien avec votre rupture conjugale. La seconde section sera plus courte et portera sur des questions précises en lien avec votre âge, vos occupations, etc. Il est important que vous gardiez en tête qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses; je m'intéresse avant tout à votre expérience personnelle.

Section 1 : L'expérience de rupture conjugale des participants

Gardez en tête que l'entrevue porte sur ce qui s'est passé avant, pendant et après votre rupture conjugale.

Vie conjugale avant la rupture

- 1) Tout d'abord, j'aimerais que vous me parliez de la façon dont vous viviez votre relation avec votre ex-conjointe;

Importance de cette relation dans sa vie. Importance par rapport à d'autres sphères (travail, amis, loisirs) ou à des relations antérieures.

- 2) J'aimerais que vous me parliez de la relation avec votre ex-conjointe durant les semaines qui ont précédé la rupture;

L'expérience de rupture

- 3) J'aimerais que vous me parliez de la rupture conjugale en tant que telle;

Description des circonstances dans lesquelles la rupture a eu lieu. Initiateur de la rupture. Réactions (pensées, émotions, comportements) au moment de la rupture. Hypothèses sur les raisons de la rupture.

- 4) J'aimerais que vous me parliez de la période qui a suivi la rupture conjugale;

- a. Qu'est-ce qui a changé à la suite de votre rupture conjugale?
- b. De quelles façons la rupture conjugale a-t-elle affecté votre vie ou votre quotidien en général?

Pensées, émotions, comportements. Changements dans la routine, les habitudes de vie. Activités de la vie quotidienne et domestique. Santé physique et mentale. Loisirs et travail. Finances et situation matérielle.

- 5) J'aimerais que vous me parliez des moyens que vous avez utilisés pour faire face à la rupture et à tous ces changements?
- 6) J'aimerais que vous me parliez de la façon dont vous voyez la rupture en ce moment;

Les prochaines questions concernent l'éventail complet de vos proches : votre famille, votre ancienne belle-famille, vos enfants ou les enfants de votre ex-conjointe, vos amis, communs ou non avec l'ex-conjointe, vos groupes d'amis (ex. : équipe sportive, groupes sociaux, etc.), communs ou non avec l'ex-conjointe, vos collègues de travail, communs ou non avec l'ex-conjointe, etc.

Rôle des proches

- 7) Parlez-moi des changements en ce qui concerne plus précisément vos proches, vos relations interpersonnelles, sociales et amicales;

Annonce de la rupture aux proches. Pensées, émotions, comportements face aux proches en lien avec la rupture. Éloignement ou rapprochement de proches. Perte de contact ou reprise de contact avec des proches.

- 8) J'aimerais que vous me parliez de l'aide ou du soutien provenant de vos proches;
- 9) J'aimerais que vous me parliez des proches qui vous ont le plus aidé à la suite de la rupture conjugale;
- 10) J'aimerais que vous me parliez des proches qui vous ont le moins aidé ou que vous considérez qu'ils n'ont pas été aidants à la suite de la rupture conjugale;

Soutien émotionnel (tendresse – « être là »; approbation; soutien à l'estime personnelle et à la confiance, etc.); Soutien instrumental (aide financière – prêts ou dons; aide matérielle – déménagement, transport, nourriture et repas, etc.); Soutien à la communication (mettre la personne en contact avec d'autres – « résauter », faciliter la participation ou accompagner à des activités de loisirs, etc.); Soutien à la résolution de problèmes (donner des conseils, guider la personne sur ce qui doit être fait ou sur la façon de le faire, expliquer des procédures, etc.)

- 11) En terminant, quels conseils donneriez-vous à des hommes qui font l'expérience d'une rupture conjugale?

Section 2 : Le portrait sociodémographique des participants

En ce moment :

- 1) Quelle est votre principale occupation?
 - a. Salarié ou travailleur autonome
 - b. Étudiant

- c. En recherche d'emploi
- d. Soins de la famille
- e. En convalescence ou état d'invalidité
- f. Autres (préciser) : _____

2) Quel niveau de scolarité avez-vous complété?

- a. Études primaires
- b. Études secondaires
- c. Diplôme d'études collégiales (préciser) : _____
- d. Diplôme d'études universitaire (préciser) : _____

3) Dans quelles catégories se situe votre revenu brut, c'est-à-dire avant imposition?

- a. Moins de 10 000\$
- b. Entre 10 000\$ 19 999\$
- c. Entre 20 000\$ Et 29 999\$
- d. Entre 30 000\$ et 39 999\$
- e. Entre 40 000\$ et 49 999\$
- f. Entre 50 000\$ et 59 999\$
- g. 60 000\$ ou plus

4) Quel est votre état civil?

- a. Célibataire
- b. Union libre
- c. Conjoint de fait
- d. Séparé (préciser) : _____
- e. Divorcé (préciser) : _____
- f. Marié
- g. Veuf

5) Quel était votre état civil avant la rupture conjugale?

- a. Célibataire

- b. Union libre
 - c. Conjoint de fait
 - d. Séparé (préciser) : _____
 - e. Divorcé (préciser) : _____
 - f. Marié
 - g. Veuf
- 6) Si vous êtes en couple en ce moment, la relation a-t-elle débuté avant ou tout de suite après la rupture (préciser) : oui / non
- 7) Nombre de relations significatives (mariage, conjoint de fait, etc.) avant la dernière rupture conjugale (préciser) : _____
- 8) Avez-vous des enfants (préciser) : Combien _____ Lieu de résidence _____
- 9) Avez-vous eu des enfants avec votre ex-conjointe (préciser) : Combien _____ Lieu de résidence _____
- 10) Habitez-vous avec votre ex-conjointe (préciser) : oui / non
- 11) Quelle a été la durée de la relation conjugale? (des regroupements ou catégories seront fait par la suite)
- 12) À quand remonte la rupture? (des regroupements ou catégories seront fait par la suite)
- 13) Avez-vous utilisé des services d'aide professionnels à la suite la rupture conjugale?
- a. Services communautaires (préciser) : _____
 - b. Services publics (préciser) : _____
 - c. Services privés (préciser le type) : _____
 - d. Autres (préciser) : _____
- 14) En une phrase, qu'est-ce qui vous a motivé à participer au projet de recherche? _____

- 15) Avez-vous quelque chose que vous voudriez ajouter?

Merci beaucoup pour votre participation!

Annexe E Coordonnées d'organismes et de ressources d'aide

- Centre de Prévention du Suicide (C.P.S.) : 418-683-4588, 1866 APPELLE, 1-866-277-3553, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Tel-Aide :418- 686-2433, 1 877-700-2433
- Groupe d'Aide aux Personnes Impulsives, ayant des comportements violents (GAPI) : 418-529-3446
- Centre de Santé et de Services Sociaux de la Vieille-Capitale : 418-529-4777
- Centre Le Passage : 418-527-0916
- Centre Ex-Equo (secteur de Lévis)