

## COMMENT SOUTENIR LES HOMMES EN RUPTURE AMOUREUSE

*Camille Bisson-Cauchon, infirmière, 2019*

### LA PROBLÉMATIQUE

#### Une rupture amoureuse... Et alors ?

Même s'il y a eu des améliorations dans les dernières décennies, la société continue de véhiculer certains stéréotypes concernant les différents genres. Les normes sociales soutiennent encore que la masculinité se caractérise par la débrouillardise et l'indépendance. Ainsi, il peut être encore difficile pour un homme d'exprimer ses sentiments et de demander de l'aide, sans crainte de se faire juger (Deslauriers, Tremblay, Genest-Dufault, Banchette & Desgagnés, 2010).

Ceci se répercute sur les hommes récemment séparés qui vivent souvent une grande détresse, car plusieurs sphères de leur vie sont touchées (Scourfield & Evans, 2015). Les hommes veulent souvent vivre leur rupture sans l'aide de personne. Donc, en plus de vivre le deuil de leur relation, l'homme perd ses repères face à ses différents rôles sociaux : époux/conjoint, pourvoyeur, père de famille (Hartman, 2017).



(Source : Camille Bisson-Cauchon, 2019)

### LES IMPACTS

Les hommes attendent souvent pour demander de l'aide et le font lorsqu'ils n'en peuvent plus, c'est-à-dire lorsque la problématique est très avancée (Deslauriers et al., 2010).

Les conséquences peuvent alors être plus nombreuses et plus importantes (Scourfield & Evans, 2015). Elles peuvent survenir à court terme ou à long terme :

- Diminution de l'estime de soi
- Augmentation de l'isolement social
- Mauvaises habitudes de vie
- Problèmes de dépendances
- Gestion difficile des émotions
- Problèmes financiers
- Problèmes de santé mentale (*dépression, suicide*)
- Problèmes relationnels avec les enfants



(Source : Camille Bisson-Cauchon, 2019)

### INTERVENTIONS PROFESSIONNELLES

Repérer les hommes qui ont des facteurs de risque, suite à une rupture amoureuse, permet d'agir plus rapidement et de diminuer possiblement les conséquences pouvant affecter leur santé.

Comme infirmier ou infirmière, vous êtes probablement en contact avec des hommes de différents âges. Si vous apprenez qu'ils ont eu une séparation récente, vous pouvez les questionner sur leur situation et sur leurs besoins. Vous pouvez aussi les référer à d'autres services, s'ils sont en accord !



## Les facteurs de risque

Il s'agit principalement de prédispositions qui étaient déjà présentes avant la séparation. Ils peuvent augmenter les impacts de la rupture amoureuse et amplifier ainsi les conséquences :

- Problèmes de santé mentale
- Problèmes de consommation
- Isolement social (*l'ancien réseau social est parfois commun avec l'ex-conjointe*)
- Problèmes financiers
- Perte d'emploi

Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à évaluer le **risque suicidaire** en les questionnant directement.



(Source : Camille Bisson-Cauchon, 2019)

## QUOI FAIRE ?

### Méthode d'approche

Pour que les hommes acceptent de se confier, le non-jugement de la part de l'intervenant est essentiel (Cloutier, Roy, Bernard, & Beaulieu, 2018). Il peut arriver que l'homme exprime sa colère ou sa tristesse d'une manière très directe et parfois avec des mots choquants. Il ne faut pas nécessairement recadrer ou inciter la personne à s'exprimer différemment. Au contraire, permettre à l'homme de dire ce qu'il ressent favorise la création d'un lien de confiance avec celui-ci et le professionnel de la santé.

### L'empowerment

Puisque les hommes ne sont pas enclins à demander de l'aide, il faut que les intervenants et services puissent être adaptés et aller vers eux (avoir des services qui sont ouverts tard le soir, par exemple). Cependant, il faut laisser aussi le contrôle à l'homme sur sa vie!

L'empowerment ou l'autonomisation est une approche à privilégier avec la clientèle masculine. Il s'agit de donner le pouvoir aux hommes pour qu'ils puissent eux-mêmes agir sur leurs conditions et sur leurs problématiques (Peterson, 2014). En tant qu'intervenants en santé, outiller les hommes permet justement à ces derniers d'avoir le contrôle sur leur vie.

## LES RESSOURCES À QUÉBEC

### Organisme AutonHommie

Centre de ressources pour hommes axé sur le soutien aux hommes en difficulté. Contribue à la recherche sur la condition masculine. <http://www.autonhommie.org/?lg=Fr>

### Maison Oxygène vers l'autonomie

Offre un milieu d'accueil et d'hébergement temporaire pour les pères et leurs enfants. <https://www.maisonoxygenequebec.org/>

## RÉFÉRENCES

- Deslauriers, J. M., Tremblay, G., Genest Dufault, S., Blanchette, D., & Desgagnés, J. Y. (2010). Regards sur les hommes et les masculinités: comprendre et intervenir. Presses de l'Université Laval.
- Cloutier, R., Roy, J., Bernard, F.O., & Beaulieu, A. (2018). Intervenir auprès des hommes en difficulté. Presse de l'Université Laval. 220 pages.
- Hartman, T. (2017). Men, masculinity, and breakups: Resisting the tyranny of 'moving on'. *Personal Relationships*, 24(4), 953-969. doi: 10.1111/per.12223
- Peterson, N. A. J. A. J. o. C. P. (2014). Empowerment Theory: Clarifying the Nature of Higher-Order Multidimensional Constructs. 53(1), 96-108. doi: 10.1007/s10464-013-9624-0
- Scourfield, J., & Evans, R. (2015). Why Might Men Be More at Risk of Suicide After a Relationship Breakdown? *Sociological Insights. American Journal Of Men's Health*, 9(5), 380-384. doi: 10.1177/1557988314546395