



# La rupture amoureuse chez les hommes: des risques pour le corps et l'esprit

Philippe Roy, Ph.D

[Philippe.roy@criviff.ulaval.ca](mailto:Philippe.roy@criviff.ulaval.ca)

Twitter: @philippeRoy3

Marc-André Dufour

psychologue, Base militaire de Valcartier

[madpsychologue@gmail.com](mailto:madpsychologue@gmail.com)

Twitter: @madpsychologue



Les gens se préoccupent de voir les jeunes jouer avec des fusils ou des jeux vidéos violents, comme si une certaine culture de la violence allait s'emparer d'eux.

Personne se préoccupe des jeunes qui écoutent des milliers, littéralement, des milliers de chansons de cœurs brisés, rejet, douleur, misère et pertes.



# La vie après la séparation...

- ▶ «Je pouvais tirer mes vaches à 3h dans la nuit, à 11h le matin pendant un certain temps, parfois juste une fois par jour. Des fois, je me lavais et me changeait seulement une fois par semaine. Malgré ça, je pensais m'en sortir tout seul. À un moment donné, je pensais juste à me suicider. Ça aurait réglé tous les problèmes, mais par contre, ça en laisse tout un : mes animaux. Je pense que j'ai vécu pour eux. Parce qu'ils avaient besoin de nourriture» (Jocelyn, producteur laitier).

## Stress chez les agriculteurs

(entreprise, conciliation travail-famille, **conflits interpersonnels**)

Rupture  
amoureuse

### Pratiques masculines conformes à l'idéologie masculine traditionnelle (IMT)

- Faible sensibilité aux symptômes de stress ou déni
- Croyance de pouvoir s'en sortir seul
- Ignorance des services psychosociaux et des résultats attendus

### Pratiques masculines non-conformes à l'IMT

- Situation de crise (prise au sérieux)
- Expérience antérieure d'aide positive
- Indépendance p/r aux pressions sociales de l'IMT
- Témoignages des modèles identitaires

### Stratégies négatives

- Isolement
- S'investir excessivement dans le travail
- Idéations suicidaires

### Stratégies positives

- Congés, vacances
- Activités sportives et sociales
- Soutien ou demande d'aide du réseau naturel et formel

Aggravation de la détresse  
Tentative de suicide

Bien-être, équilibre  
Rétablissement

### ICD-10 Épisode dépressif

- Humeur dépressive
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Baisse d'énergie
- Fatigue marquée après le moindre effort
- Baisse de la concentration
- Baisse de l'estime et de la confiance en soi \*
- Sentiment de culpabilité et d'être sans valeur
- Vision pessimiste de l'avenir
- Idéations suicidaires ou tentatives de suicide
- Sommeil perturbé
- Baisse d'appétit \*

### DSM-IV Épisode dépressif majeur

- Humeur dépressive
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Perte de poids
- Insomnie ou hypersomnie
- Agitation psychomotrice
- Fatigue
- Sentiment d'être sans valeur \*
- Baisse de concentration

### Éléments non-diagnostics

- · Dépendance à l'alcool durant des moments difficiles †
- · Douleurs physiques \*
- · Hostilité (non-verbale) †
- · Hostilité (trait) †
- · Baisse des interactions †
- · Mouvements ralentis †
- · Langage ralenti †
- · Posture corporelle affaissée\*

- 
- \* Symptômes plus spécifiques aux femmes
  - † Symptômes plus spécifiques aux hommes

(Branney & White, 2010)

# Iceberg des hommes

## Dimension PUBLIQUE

« Indépendent »  
« Prend en charge les autres »  
« Doit tout savoir »  
« Doit toujours être capable »

« Aime le pouvoir »  
« N'a jamais peur »  
« A du succès, des conquêtes »  
« Doit mener/diriger »

## Dimension PRIVÉE

- « A besoin d'être rassuré »  
« Dépend de sa conjointe »  
« A des doutes; vit de la confusion »

« A peur... quelquefois »  
« Manque de confiance en lui »  
« Est sensible »





# Rupture et risque suicidaire: quelques facteurs de protection

Risque suicidaire: quels facteurs de protection ?

Les **enfants**:  
incompatibilité entre  
le suicide et le rôle de  
protecteur





Risque suicidaire: quels facteurs de protection ?

Les **parents**: *Ce n'est pas dans l'ordre naturel d'enterrer son enfant.*



# Risque suicidaire: quels facteurs de protection ?

Un chat (!)





# Risque suicidaire: quels facteurs de protection ?

## 2. Un troupeau





Échange et discussion



# Questions commentaires:

Philippe Roy

[Philippe.roy@criviff.ulaval.ca](mailto:Philippe.roy@criviff.ulaval.ca)

Twitter: @philippeRoy3

Marc-André Dufour

[madpsychologue@gmail.com](mailto:madpsychologue@gmail.com)

Twitter: @madpsychologue

## Références

- ▶ Branney, P., & White, A. (2010). On the edge? An introduction to men's mental health. Dans D. Conrad & A. White (Eds.), *Promoting men's mental health* (pp. 7-17). Oxford, UK: Radcliff.
- ▶ Tremblay, G., & L'Heureux, P. (2010). Des outils efficaces pour mieux intervenir auprès des hommes plus traditionnels. Dans J.-M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest-Dufault, D. Blanchette & J.-Y. Desgagnés (Eds.), *Regards sur les hommes et les masculinités* (pp. 125-152). Québec: Presses de l'Université Laval.