

# Détresse masculine

## Comprendre et intervenir



**SUZANNE LÉVEILLÉE**

**PROFESSEURE - UQTR  
PSYCHOLOGUE**

**ROHIM – 14 NOVEMBRE 2019**

# Plan de la présentation



- Membre du pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes (Tremblay et coll.)
- Directrice du laboratoire de psychologie légale - UQTR

# Plan de la présentation



- 1. Introduction : Objectifs et Quelques constats
- 2. Quelques repères théoriques
- 3. Quelques études clés
- 4. Vignette clinique 1
- 5. Vignette 2
- 6. Discussion
- 7. Conclusion
- [suzanne.leveillee@uqtr.ca](mailto:suzanne.leveillee@uqtr.ca)



# Introduction



- L'objectif de la présentation :
- Mieux comprendre la détresse masculine, d'une part en abordant la séparation en tant que déclencheur
- Et d'autre part, décoder les enjeux sous-jacents à la détresse tels que les difficultés d'élaboration de la perte, la colère, les affects dépressifs ...
- Enfin, présenter deux vignettes cliniques afin d'illustrer les notions théoriques et les résultats des études sur le sujet

# Quelques constats



- Moins de dx de dépression chez les hommes
- L'intensité de la souffrance serait sous estimée
- ++ d'hommes se suicident comparativement aux femmes
- + Problématique d'alcool et de drogue
- + Comportements violents
- Normes masculines : impact ++ sur l'expression des émotions et des ... affects dépressifs

# Quelques constats



- Lien significatif entre l'adhésion aux normes masculines et difficultés psychologiques et moins de demandes d'aide
- **Quelques items** normes masculines : la valorisation de la force et pouvoir, l'importance de l'hétérosexualité, prise de risque, le pouvoir sur les femmes, le contrôle émotionnel, peu ou pas de demande d'aide, avoir plusieurs conquêtes féminines, l'agressivité
- Wong et coll., 2017; Gerdes et Levant, 2017

# Quelques repères théoriques



- La **séparation** – implique une perte d'une ou de plusieurs personnes
- Processus de deuil qui évolue dans le temps
- Implique une évolution dans les émotions partant du choc, la colère, la peine et l'acceptation...
- Émotions telles que la tristesse, la colère, le sentiment d'échec, d'impuissance .... La gestion d'émotions souvent vécu de manière intense

# Quelques repères théoriques



- Aussi, le processus de deuil implique la capacité de désinvestir la personne perdue
- Pour ensuite réinvestir une autre personne
- La séparation – Un **Déclencheur** de détresse psychologique particulièrement vive chez les hommes
- **Pourquoi ??**

# Mieux comprendre



- Détresse psychologique ? Questionner en quoi consiste cette détresse ?
- Notion de continuum ++ importante
- La détresse qui implique l'acceptation de la séparation ou encore la rage et la non acceptation
- Certains individus sont portés à fuir celle-ci

# Mieux comprendre



- -Acceptation ou du moins une certaine acceptation –  
Par ex. je suis malheureux de cette situation
- -Je pleure de rage et je n'accepte pas la situation
- Questionner le **continuum** entre accepter certains aspects et en refuser d'autres ?

# Quelques études



- Dans les études répertoriées, la rupture est initiée par la femme - dans la majorité des cas
  - Cyr-Villeneuve et Cyr, 2009
  
- Ce qui implique des différences entre les hommes et les femmes en ce qui concerne le début du processus de deuil à la suite d'une séparation
  - Genest-Dufault, 2013

# Quelques études



- De plus, la rupture implique une perte de personnes aimées, une certaine atteinte à la masculinité (ou virilité) surtout si l'ex conjointe a trouvé un autre homme dans sa vie
- Aussi, implique des changements dans le réseau social, quant à la garde des enfants, des pertes monétaires ....

# Mieux comprendre



- Certains individus n'arrivent pas à gérer l'intensité des émotions à l'intérieur d'eux
- **Déni de la séparation** implique le refus de se représenter la séparation, de faire le deuil, de vivre des émotions
- Le déni implique l'espoir que la conjointe va changer d'avis et revenir ... garder des fantaisies de **réconciliation** Ellis, Stuckless et Smith, 2015

# Mieux comprendre



- Le **déni de l'altérité** – ne pas accepter le choix de l'autre ; que l'autre fasse des choix qui lui appartiennent et que je n'y peux rien – impuissance intolérable pour certains individus
- Accepter le choix de l'autre ou le refuser ?
- Fragilités du Moi : implique une faible tolérance à l'angoisse et de l'impulsivité
- Lien avec l'expression de la violence

# Quelques études



- La séparation est un motif de consultation très fréquemment évoqué dans les recherches
- La consultation d'un médecin pour détresse psychologique (Bizot et Roy, 2019)
- La **détresse** implique des affects dépressifs, des comportements autodestructeurs, et parfois des comportements violents contre autrui (Léveillée et coll.2013)

# Quelques repères théoriques



- La notion de mentalisation : lier les émotions aux mots – et ensuite en arriver à communiquer à autrui
- La gestion des émotions au-dedans de soi
- La capacité de nommer son vécu émotif, mettre des mots sur ses émotions ; Certains mécanismes entravent ce processus de mentalisation

# Quelques repères théoriques



- Faiblesses de la mentalisation – de régulation émotionnelle :
- Il est possible que la socialisation des garçons tend à encourager certaines valeurs associées à la virilité, la force, la performance ....
- De plus, la socialisation masculine encourage peu l'expression des émotions qui seraient associées à la fragilité, à la faiblesse, au féminin

# Quelques études



- % (12%) plus élevé d'alexithymie chez les hommes de la population générale; et % encore plus élevé chez les auteurs de violence conjugale
- L'alexithymie serait en lien direct avec la mentalisation
- Il s'agit de la difficulté à identifier et à nommer ses émotions et la présence d'une pensée axée sur le concret plutôt que sur les émotions
- Lien entre l'alexithymie et les affects dépressifs
- Boivin et Léveillé , 2011 ; Léveillé et Touchette, 2013

# Quelques repères théoriques



- Certains hommes trouvent des moyens afin d'éviter de penser : l'action pour ne pas penser et parfois la consommation d'alcool ou de drogues
- La colère exprimée – moyen de ne pas ressentir la détresse, la peine, l'impuissance .... Une porte d'entrée aux émotions
- Consommation et violence – fonction anti dépressive

# Quelques repères théoriques



- L'agressivité à une fonction positive voire même essentielle à la survie si bien canalisée (sublimation)  
– pulsion fondamentale de l'être humain
- Si l'individu vit des événements stressants ou frustrants – se sent déstabilisé alors l'agressivité est moins bien dirigée
- L'agressivité pourrait même se transformer en violence

# Mieux comprendre



- Dépression et perte – un lien important
- Symptômes typiques toutefois d'autres symptômes seraient présents chez plusieurs hommes
- -Peine ou la tristesse qui se transforme en colère et irritabilité
- -Somatisation – maux de tête – vivre la dépression via le corps
- Levant, 2006, 2009 ; Boivin, 2015

# Mieux comprendre



- Les comportements autodestructeurs et affects dépressifs
- Désespoir et de colère
- La colère contre autrui ou retournée contre soi
- Coupure des liens – comme s’il n’y avait plus rien au devant
- Coupure des liens affectifs – peur d’être humilié, de paraître faible ... s’isoler avec ses émotions

# Quelques repères théoriques



- La demande d'aide – les hommes ont du mal à demander de l'aide surtout si les valeurs masculines sont ancrées ... Fletcher et St-Gorge, 2010
- Pourquoi ?
- Sentiment d'échec, l'image du masculin qui a le contrôle et capable de faire face seul à ses difficultés, l'homme performant ...
- Tolérer l'impuissance ... voire même la honte
- Parcel, 2010

# La demande d'aide



- Certains hommes attendent avant de consulter jusqu'à la limite du tolérable
- Ils consultent en tout premier un médecin
- Ils se retrouvent dans un état **d'urgence**
- L'accessibilité des services devient particulièrement important ?

# La demande d'aide



- Les étapes du changement : La capacité de reconnaître les difficultés
- Questionner cette demande d'aide ?
- Certaines personnes consultent à cause de pression externe
- Ou encore afin de garder les fantaisies de réconciliation – aider moi à reconquérir la personne qui veut me quitter
- La **clarification** du motif de consultation

# Quelques repères théoriques



- Quant la détresse se transforme en violence
- Il n'y a plus d'autres solutions envisageables ?
- Perception de l'échec de la demande d'aide
- La violence – une solution psychique afin de ne pas ressentir des émotions difficiles, et arrêter la souffrance ou l'angoisse
- La colère voire même la rage prend le dessus dans les cas de violence conjugale

# Quelques études



- Pour certains hommes l'agressivité (ou l'expression de frustration) est la porte d'entrée aux émotions
- Les intervenants doivent être à l'écoute sans adopter un ton moralisateur ou culpabilisant
- Comment offrir un espace de parole, sécuritaire et sans jugement Vasselier-Novelli et Heim, 2010

## 2 vignettes cliniques



- 1. Jean un homme qui consulte en pratique privée
- Référence de sa conjointe
- Il avait consulté un médecin pour symptômes physiques et .... Autres
- Demande de consultation individuelle (non pas en couple); sublimation de l'agressivité
- 2. Yves vit ++ de jalousie et exerce de la VC
- Consultation non volontaire ; L'agressivité s'est transformée en violence

# Vignette clinique 1



- Jean est âgé de 38 ans ; il occupe un emploi stable – typiquement masculin
- Il est en couple depuis 12 ans
- Il a 2 enfants – 8 et 10 ans
- Jean travaille beaucoup et il mentionne qu’il est parfois désagréable avec sa conjointe
- Cette dernière lui pardonne tout le temps
- La conjointe de Jean travaille beaucoup elle aussi

# Vignette clinique 1



- Dans les derniers mois sa conjointe est un peu plus distante, il pense qu'elle est fatiguée car elle travaille souvent le soir et s'occupe de plusieurs tâches de la maison
- Sa conjointe lui annonce il y a environ un mois – qu'elle pense se séparer ou du moins prendre une distance
- **Choc** pour monsieur

# Vignette clinique 1



- La conjointe mentionne à monsieur qu'elle trouve qu'il a vraiment un mauvais caractère
- Elle veut qu'il consulte en psychologie
- Jean devient très anxieux, se questionne ++
- Il repense aux fois qu'il s'est impatienté
- Et il décide de consulter
- Le premier contact téléphonique – c'est urgent

# Vignette clinique 1



- Exploration du motif de consultation :
- Jean veut comprendre, il est anxieux et pense aux moments d'impatience
- Il ne veut pas vivre la séparation et faire vivre cette situation à ses enfants
- Anxiété qu'il est porté à **minimiser**
- En discutant, il révèle une détresse importante – perte de sommeil, d'appétit, maux de tête, irritabilité et certaines ruminations

# Vignette clinique 1



- Minimisation
- Reconnaissance de certaines de ses difficultés
- Reconnaissance qu'il est possible que sa conjointe décide de la séparation pour de bon

# Vignette clinique 1



- Il pense ++
- Aux moments d'impatience, regrette ...
- Aussi, il pense a sa conjointe qui discute souvent avec un collègue de travail – et si elle le trompait
- Symptômes dépressifs, somatiques, ruminations obsessionnelles (la machine à penser s'emballe)
- Et les émotions - ???

# Vignette clinique 1



- Clarification des émotions ...
- Il demande des trucs
- Il va lire des livres sur la psychologie entre 2 rencontres de psychothérapie
- Se rend compte qu'il avait pris sa conjointe pour acquis

# Vignette clinique 1



- Un tournant dans la thérapie :
- Une entente était prise entre sa conjointe et lui – celle-ci désire prendre une distance de réflexion – sans aviser les enfants tout de suite...
- N'a pas le goût de retourner à la maison ? Lors d'une séance de psychothérapie il mentionne qu'il n'a pas l'intention de retourner dormir chez lui et il préfère dormir chez ses parents sans aviser sa conjointe ...
- Me demande **conseil** ?

# Vignette clinique 1



- C'est vous qui avez la décision en main toutefois ...
- Je peux vous aider à trouver les outils pour en arriver à une solution satisfaisante
- **Clarification** des émotions sous jacentes à cette décision de ne pas aller dormir à la maison...
- Frustration ?? lui faire vivre ce qu'il vit depuis des semaines

# Vignette clinique 1



- Cadre de travail psychologique sécuritaire, confidentiel
- Écoute sans jugement
- Demandes de conseils et de trucs – aider monsieur à trouver ses propres trucs

# Vignette clinique 1



- En résumé,
- -Choc et anxiété ++ et l'urgence de la demande
- -Inconfort ++ de consulter
- -Minimisation des émotions vécues
- -Symptômes dépressifs plutôt atypiques
- -Référence en psychologie – sa conjointe et son médecin
- Demande de trucs, des conseils – des lectures

# Vignette clinique 1



- Reconnaître ses sautes d'humeur qui affectent son entourage – souvenir de perte de patience avec sa mère qui ne disait rien
- Frustration sous-jacente
- Reconnaître qu'il prenait sa conjointe pour acquis – qu'elle ne dirait jamais rien et l'accepterait
- Il trouve des moyens concrets afin d'aider plus sa conjointe
- Éventualité d'une thérapie de couple...

# Vignette clinique 2



- Yves est âgé de 34 ans
- Il est séparé depuis quelques mois
- Il a été accusé de harcèlement et de voies de fait sur son ex conjointe
- Il évoque sa jalousie
- Il semble perturbé par cette jalousie qu'il dit - c'est plus fort que moi
- Et il se sent menacé par les autres hommes ...

## Vignette clinique 2



- Yves mentionne qu'au début d'une relation tout est beau toutefois, avec le temps il devient très jaloux
- Il se fâche quand sa conjointe parle à des amis ou un collègue de travail
- La conjointe qui veut s'éloigner – colère ++  
dénigrement

# Vignette clinique 2



- Doute ++ (détresse) quant à sa masculinité – est-ce que je suis à la hauteur ?
- Pour ne pas ressentir les émotions – contrôle de la conjointe – plusieurs texto et des insultes
- L'impuissance, les doutes quant à sa virilité se transforment en contrôle de l'autre ....

## Vignette clinique 2



- La séparation – refus
- Le contrôle augmente – ainsi que la violence contre la conjointe
- Harcèlement etc.
- Ces comportements viendraient combler le vide et les sentiments négatifs

# Vignette clinique 2



- Dénier de la séparation
- Dénier de l'altérité
- Faiblesse ++ de la mentalisation
- Yves agit pour ne pas penser, ni ressentir
- Sa virilité est mise en doute .... La jalousie augmente
- Il dénigre l'autre lui permettant de se sentir moins impuissant ....
- Yves vit de la honte et de l'humiliation

## Cas clinique 2



- Yves avait déjà commencé un suivi et a interrompu rapidement ...
- Il est intéressé par un organisme de traitement en VC
- Il semble reconnaître quelques difficultés en lui
- Toutefois, il est plutôt instable dans l'expression de ses émotions et la perception de ses relations

# Discussion générale



- Séparation – déclencheur
- Vivre la perte – un processus
- Processus qui débiterait – moment différent H et F
- Dépression – certains symptômes atypiques
- Symptômes physiques vs psychologiques
- La demande d'aide : Choc et urgence, minimisation, anxiété qui cache ++ d'émotions
- L'agressivité porte d'entrée ou sur le dessus mais en dessous il se cache des émotions difficiles tels que de la honte ...

# Discussion - suite



- Dans les cas **de violence conjugale** des enjeux supplémentaires sont à relever :
- Le déni de l'altérité – la conjointe n'a pas le droit de décider ??
- Le contrôle ++ de l'autre afin d'éviter de toucher à sa propre impuissance – le contrôle dure un temps
- La conjointe est le bouc émissaire des émotions, de la honte, de l'impuissance ...
- Évitement des émotions et plus spécifiquement des affects entourant la perte

# Conclusion



- Poursuivre les travaux de recherche clinique portant sur les particularités masculines
- - Les diverses facettes de la **détresse**
- - La séparation – des ateliers dans différents milieux de travail Léveillé et coll. 2019
- - Discuter des besoins des médecins qui rencontrent ++ d'hommes présentant des symptômes physiques entremêlés de souffrance psychologique

# Conclusion



- - Groupe de discussion pour les intervenants qui travaillent avec une clientèle masculine
- - Comment on entend, comprend ou écoute l'expression de l'agressivité
- - Comment on comprend la détresse des hommes
- - Le lien entre agressivité et détresse
- - Mieux définir en quoi consiste la détresse
- - Quant l'agressivité se transforme en violence

# Conclusion



- - Les émotions, les perceptions, les valeurs ... des intervenants s'avèrent importants à tenir en ligne de compte ...
- - La notion de **contre transfert** – le vécu émotif des intervenants face à la détresse des personnes qu'ils rencontrent ....

# Questions - commentaires



- Questions et commentaires
- Merci de votre écoute
- Pour me rejoindre :
- [Suzanne.leveillee@uqtr.ca](mailto:Suzanne.leveillee@uqtr.ca)