

L'interrogation des normes masculines lors de ruptures amoureuses chez les hommes à travers le concept de liminalité

Mémoire de Master en sciences sociales

Présenté à la Faculté des Lettres et Sciences Humaines

Institut de Psychologie et Education

Université de Neuchâtel

Par

Romane Crettenand

Sous la direction de la Professeur Tania Zittoun et l'expertise du Doctorant Simon Vuille

Soutenance le 11 septembre 2024

Remerciements

J'adresse mes remerciements :

À Madame Tania Zittoun, Directrice de ce mémoire, pour son suivi et ses conseils.

Aux participants qui ont accepté avec enthousiasme de s'ouvrir sur une thématique sensible et qui ont pris le temps de partager leurs expériences.

À mes parents, mon frère, ma sœur et ma grand-maman, pour leur soutien inconditionnel tout au long de mes études.

À mes ami-es, et particulièrement à Oumaima, Nastasia, Alex, Léa, Viviane, Manon, Perrine et Adrienne, qui m'ont accompagnée et soutenue durant toutes mes études de Master et lors de la rédaction de mon mémoire.

Résumé

Ce travail s'inscrit dans le cadre d'un mémoire de Master en Psychologie et Education. Il s'ancre d'une part dans une approche socioculturelle et développementale de la psychologie mais également dans les études genres et les masculinities studies. Il propose dès lors d'interroger comment les normes masculines peuvent être questionnées et renégociées chez les hommes dans le cadre de ruptures amoureuses, à travers le concept de liminalité. Un focus group exploratoire avec quatre participants hommes hétérosexuels et sept entretiens individuels centrés sur un problème avec des hommes âgés de 19 à 27 ans dans des relations hétérosexuelles constituent mon corpus de données. Ce travail s'articule en trois parties, à savoir une partie théorique dans laquelle sont développées la socialisation genrée et son rôle dans la construction identitaire des individus, les différentes normes de la masculinité dans le cadre de l'intimité mais également des ruptures amoureuses chez les hommes et enfin le concept de liminalité. La seconde partie aborde la méthodologie, les enjeux éthiques et la présentation des participants. Enfin, la troisième partie aborde les résultats des analyses et les conclusions.

Cette recherche a relevé que lors de la phase de relation et de rupture, les normes de l'invulnérabilité, du contrôle, de la maîtrise de soi, du *care* ou encore de l'agentivité ont été négociées. Cependant, ces conclusions varient selon plusieurs variables, à savoir l'âge, la durée de la relation ou encore le temps écoulé entre la rupture et le moment de l'entretien. Le niveau de réflexivité quant à leurs relations n'est pas similaire en fonction des participants. Ainsi, les normes de masculinité sont plutôt négociées de manière implicite, plutôt que de manière consciente par les participants. Les ruptures amoureuses peuvent cependant être des espaces et des moments propices à la réflexion et à l'expérience de renégociation des normes de la masculinité.

Mots-clés : rupture amoureuse - masculinités - expériences liminales -liminalité- transformations - transitions - masculinities studies

Table des matières

Introduction.....	8
Ancrage théorique.....	10
Construction identitaire.....	10
Les normes de masculinité.....	14
L'intimité masculine et ses transformations	17
Les ruptures amoureuses chez les hommes.....	21
Le concept de liminalité.....	25
Problématique et question de recherche.....	31
Méthodologie	33
Analyse	50
La masculinité pour les participants.....	51
La pré-liminalité : les relations amoureuses des participants.....	67
La liminalité : la rupture amoureuse	76
La post-liminalité : l'après-rupture	102
Synthèse des résultats	118
Conclusion.....	123
Bibliographie.....	125
Annexes I : déclaration sur l'honneur	131
Annexe II : Respect des codes de déontologie et d'éthique.....	132
Annexe III : Accord de participation à une recherche (version vierge)	133
Annexe IV : Respect de la confidentialité des données de recherche	134
Annexe V : Grille de l'entretien PCI	135

Introduction

Les ruptures amoureuses sont des expériences qui peuvent être plus ou moins significatives au cours de la vie. Qu'elles soient initiées, attendues ou imprévues, elles peuvent conduire à des périodes de transitions importantes, menant les individus à devoir développer de nouveaux outils afin de traverser cette période. Ces périodes de rupture amoureuses peuvent s'inscrire dans des expériences liminales (Stenner, 2013 ; 2018). L'expérience liminale définit une période d'entre-deux et d'ambiguïté, lors de laquelle les routines, les structures, en soi ce que nous connaissons, sont suspendues. À la sortie de la liminalité, l'ordre des choses peut avoir été chamboulé, changé ou transformé dans une certaine mesure. Ainsi, les choses ne sont plus exactement comme elles l'étaient auparavant, et ces transformations demandent une renégociation ou une adaptation à un nouvel environnement que nous ne connaissons pas encore. La rupture amoureuse est un événement qui peut mener à une suspension de ce qui était connu et semblait "acquis" lors de la relation, pour aller vers quelque chose d'inconnu et d'incertain. En ce sens, elle a à voir avec la liminalité.

La littérature souligne que les ruptures amoureuses chez les hommes sont des moments qui mettent particulièrement à rude épreuve les normes masculines. En effet, si la vulnérabilité, la perte de contrôle ou encore le dévoilement et l'expression de ses sentiments peuvent être des ressources précieuses pour traverser le deuil de la rupture, celles-ci ne répondent pas forcément aux comportements attendus de la part des hommes en cas de rupture amoureuse. Au contraire, il est attendu d'eux qu'ils restent stoïques, forts ou encore qu'ils passent rapidement à autre chose. Face à ces injonctions, la perte d'une relation amoureuse peut s'avérer difficile et mener à une grande précarité en termes de masculinités (Hartman, 2017 ; 2021). Néanmoins, elle est aussi une période qui peut être révélatrice de changements, de transformations et d'interrogations des normes masculines, mettant les hommes face à des paradoxes : d'un côté la douleur de la rupture et de l'autre la nécessité (selon les normes masculines) de ne pas l'exprimer et d'avancer le plus rapidement cette période difficile.

C'est donc à cette zone d'ambiguïté que je propose de m'intéresser, et plus globalement à l'expérience de rupture amoureuse chez les hommes comme expériences liminales. Ainsi, je pose comme question de recherche la question suivante : comment les ruptures amoureuses en tant qu'expériences liminales peuvent-elles participer à interroger certaines normes de

masculinité ? Je traite alors cette question en m'intéressant au moment de la rupture amoureuse, mais également à ce qui se passe avant celle-ci (développement de la relation amoureuse) et ce qui se passe après la rupture. Pour ce faire, je me concentre en premier lieu sur l'ancrage théorique qui aborde la socialisation genrée et son rôle dans la construction identitaire des individus. Je présente dans un second temps les différentes normes de masculinité qui découlent de cette socialisation, notamment dans le cadre de l'intimité masculine, avant de les inscrire dans le cadre des ruptures amoureuses. Je traite ensuite du concept de liminalité, tout d'abord en anthropologie, puis en psychologie socioculturelle. Dans un troisième temps, je développe la méthodologie, les enjeux éthiques ainsi que la problématique s, avant de présenter mes analyses et de finaliser ce travail par une conclusion.

Ancrage théorique

Construction identitaire

La notion d'identité est complexe à définir. Elle se construit dès la naissance des individus et ne cesse de changer, de se développer et de se transformer. En psychologie, l'identité fait référence à une série de questions personnelles : qui suis-je ? D'où est-ce que je viens? Où vais-je? » (Cannard, 2019, p.193 ; Lannegrand-Willems, 2014, p.101). Erikson (1968) est un des pionniers des recherches sur l'identité et son développement durant les cycles de la vie, notamment à l'adolescence. Il définit l'identité selon un processus de différenciation et de similitude et parle *d'identité personnelle* (qui renvoie à la différenciation, la singularité de l'histoire de chacun-e) et *d'identité sociale* (qui renvoie à la similitude, à ce qui nous permet de vivre ensemble autour de normes sociales communes, aux groupes d'appartenance et aux "Nous" possibles") (Cannard, 2018, p.194). Ses travaux sur la construction de l'identité mettent en évidence sa dimension psychosociale et développementale : chaque étape du développement est marquée par une crise. Il parle alors de crise identitaire, non pas dans un sens de catastrophe mais dans l'idée d'un passage et d'une transition nécessaire pour résoudre un conflit : « It is now being accepted as designating a necessary turning point, a crucial moment, when development must move one way or another, marshaling resources of growth, recovery, and further differentiation » (Erikson, 1968, pp- 14-15). Chaque stade comporte une crise bipolaire, qui met en exergue des conflits intérieurs et extérieurs que les individus doivent traverser.

I shall present human growth from the point of view of the conflicts, inner and outer, which the vital personality weathers, re-emerging from each crisis with an increased sense of inner unity, with an increase of good judgment, and an increase in the capacity "to do well" according to his own standards and to the standards of those who are significant to him (Erikson, 1968, pp-89- 90).

Erikson cite huit stades du processus identitaire, de la naissance à la vieillesse, qui sont à chaque fois habités de conflits et de tensions que l'individu est amené à traverser/résoudre, et desquels il ressort changé. Durant l'adolescence, la phase de crise est significative et l'adolescent-e doit jongler entre trouver son identité interne et répondre aux attentes extérieures de la société. Elle correspond au stade 5 d'Erikson et est tournée vers la crise bipolaire de *Identité versus Confusion des rôles*. Durant cette phase, les adolescent-es cherchent à construire une identité stable et unifiée, en se basant sur leurs expériences vécues, (Cannard, 2019), mais aussi à se

détacher de certaines normes et pressions de leur environnement et à se différencier des autres (Cannard, 2019 ; Erikson 1968). Cette phase se caractérise par l'expérimentation et l'exploration, via lesquelles elles et ils vont expérimenter et tester les limites pour construire leur propre système de références (valeurs, normes) expérimenter, tester les limites et petit à petit trouver leur "propre" soi. C'est une période confuse et mouvementée car elle comporte d'une part une "forte remise en question (introspection), des prises de rôles (exploration) et des transformations diverses (confusions)" (Cannard, 2019, p.195). Durant cette phase de développement, les adolescent-es sont tiraillé-es entre se conformer aux attentes sociétales (pairs, parents, école...) et se différencier/se détacher des normes, à travers l'exploration et l'expérimentation.

À l'âge adulte (jeune adulte ou adultes émergents), toujours selon Erikson, le conflit bipolaire se concentre sur *Intimité versus Isolement* (stade 6). L'individu a acquis son identité (sexuelle, personnelle et sociale), son système de référence (valeurs et normes), peut mieux poser des limites vis à vis de celui-ci et devient capable de s'engager dans des relations (amicales, familiales, intimes...) plus authentiques avec d'autres personnes (Cannard, 2019). C'est également une période riche en transition, marquée par l'entrée dans la vie d'adulte (premiers choix professionnels, désir d'indépendance, quitter le foyer familial etc...). Même si cette phase est généralement marquée par une plus grande stabilité que la précédente, elle n'en reste pas moins une période remplie de questionnements, de réflexions et de doutes pour le développement de l'identité personnelle et sociale, avec les enjeux de développer un sentiment d'unité de soi dans la continuité de l'espace et du temps (Erikson, 1968) et de trouver une place dans la société.

À la suite des travaux d'Erikson, James Marcia (1966, 1980) développe le modèle des statuts identitaires à partir des processus d'exploration et d'engagement.

Le sentiment d'identité serait, selon cette conceptualisation, basé sur les engagements individuels dans des domaines significatifs, engagements possibles après une période d'exploration, elle-même synonyme de période de «crise». L'exploration peut ainsi se définir comme l'observation et la recherche des différentes orientations et possibilités alternatives, et l'engagement fait référence à un choix effectué parmi les alternatives possibles dans les différents domaines de la vie (famille, travail-école, idéologies, amitiés, loisirs, orientation sexuelle, etc.) (Lannegrand-Willems, 2008, p.2).

Ainsi, l'individu passerait par des phases d'expérimentation (crises, découverte des possibles...) afin de trouver les sphères, les domaines qui ont du sens pour lui et dans lesquels il choisit de s'engager. Marcia distingue quatre statuts identitaires à l'adolescence : l'identité achevée (réalisée ou aboutie), l'identité moratoire, l'identité forclosée et l'identité diffuse. Plus récemment les modèles contemporains né-eriksonniens (Zimmermann, Lannegrand-Willem, Safont-Mottay & Cannard, 2015) ont complété cette approche en mettant en évidence que la formation identitaire ne s'arrête pas à l'engagement fait après une période d'observation (observation de surface), mais se poursuit activement en rassemblant d'autres informations sur cet engagement. Les jeunes (et les adultes) continuent donc à réévaluer et reconsidérer leurs engagements par une exploration en profondeur qui va permettre d'ajuster un premier engagement ou d'y renoncer. La construction identitaire ne s'inscrit donc pas dans un schéma linéaire. Elle est la résultante d'un processus continu et itératif d'exploration-engagement dans lequel différentes sphères identitaires se croisent.

Si la construction identitaire est particulièrement significative à l'adolescence, elle continue tout au long de la vie et n'est ni rigide ni immuable ; au contraire, elle est en constante transformation et se développe en dialogue avec plusieurs sphères d'expérience et l'environnement dans lequel évoluent les individus (Zittoun, 2012). En grandissant, les sphères d'expérience peuvent se multiplier et la négociation entre le "soi intérieur" et ces nouveaux lieux de socialisation peut s'avérer compliquée. L'enjeu réside dans l'équilibre à trouver entre d'une part l'exploration (se questionner, essayer de nouvelles choses, expérimenter, sortir de sa zone de confort) et d'autre part, la continuité ainsi que l'unité de soi dans cette exploration. L'identité est donc à la fois singulière/unique et plurielle, et sans cesse en transformation.

Le processus de construction identitaire s'inscrit également dans un mécanisme plus large, à savoir la socialisation. La socialisation est "un processus continu, qui s'exerce tout au long de la vie, non forcément de manière linéaire" (Zolesio, 2018, p.16). Elle « désigne les mécanismes de transmission de la culture ainsi que la manière dont les individus reçoivent cette transmission et intériorisent les valeurs, les normes et les rôles qui régissent le fonctionnement de la vie sociale » (Castrà, 2013, pp-97-98). Tout comme l'identité, la socialisation est plurielle et se transforme au cours de la vie. "À mesure que notre société se complexifie, les influences socialisatrices rencontrées par les individus sont de plus en plus multiples et plurielles" (Lahire, 1998 cité dans Zolesio, 2018, p.16). On distingue la socialisation primaire et la socialisation secondaire. La première se produit lors de l'enfance, à travers les parents, puis

l'école, les pairs et aussi via les médias (Castra, 2013 ; Zolesio, 2018 ;). Les individus intègrent dans un premier temps certaines normes et valeurs, ainsi que comment se comporter et évoluer dans la société. La socialisation secondaire, par la suite,

se fonde sur les acquis de la socialisation primaire, les prolonge et éventuellement les transforme. Elle permet aux adultes de s'intégrer à des groupes spécifiques (travail, association, parti politique...); chaque individu est socialisé aux différents rôles sociaux et statuts qui seront les siens au cours de sa vie (Castra, 2013, pp 97-98).

À travers la socialisation, les femmes et les hommes « intègrent les normes et les attentes de leur milieu à propos des comportements dits masculins ou féminins, et tentent habituellement de correspondre à cette représentation sociale des contraintes reliées à leur genre » (Pleck, 1981, 1995, cité dans Trembley, Morin, Desbiens & Bouchard, 2007, p.8). Ces différentes normes et attentes diffèrent en fonction du sexe assigné à la naissance (fille ou garçon), et s'acquièrent tout au long de la vie. Le prochain chapitre traite des normes masculines et de leurs transformations, que j'aborde à travers l'intimité masculine. La sociologie s'étant grandement intéressée à ces questions, je me repose notamment sur le travail de Germain Dulac (2003), sociologue québécois, dont les domaines d'expertise se concentrent sur les questions liées à la masculinité, la paternité et le genre. Concernant les normes masculines dans le domaine de la sexualité, je m'appuie sur le travail de Michel Bozon, sociologue français, dont les recherches traitent depuis les années 1990 notamment de la construction de la masculinité mais aussi des questions de genre et de sexualité. Il a entre autres mené des enquêtes quantitatives sur la sociologie de la sexualité notamment en France et en Amérique du Sud (notamment le Chili, le Brésil et le Mexique). Les travaux de Raewyn Connell et James W. Messerschmitt (1995 ; 2015) me permettront également de mettre en perspective ce qu'est la masculinité hégémonique ainsi que les différents modèles qui en découlent. Des travaux d'ordre qualitatif menés en psychologie développementale et sociale complèteront cette littérature, notamment à travers les travaux de Carol Gilligan et Naomi Snider (2021) et de Judy Y.Chu (2005).

Les normes de masculinité

“Dans la culture patriarcale, les garçons ne sont pas considérés comme dignes d’amour” (bell hooks, 2023, p.55). C’est le constat que fait bell hooks, dans son livre *La volonté de changer : les hommes, la masculinité et l’amour*. Elle décrit dans cet essai comment les hommes, dès leur plus jeune âge, sont contraints à ne pas recevoir ni donner de l’amour, et comment cette injonction est en réalité un *sacrifice* pour les hommes, qui “doivent” renoncer à l’amour (sous toutes ses formes), afin de répondre aux injonctions de virilité et de performance (travail ; sexe ; sport, etc.). Ainsi, les hommes auraient *peur de l’intimité*, peur de la partager dans des relations de toute nature (amoureuse, amicale, familiale...). Les différentes injonctions sont à l’œuvre dès le plus jeune âge, lors de la socialisation primaire. La socialisation genrée mènerait les hommes (...) à être “moins préparés que les femmes à explorer leurs sentiments intimes (...) à nommer et à exprimer les émotions” (Dulac, 2003, p.18). La sociologie s’est grandement intéressée à ces questions et relève que les codes de la masculinité mettent l’accent sur la compétition, l’indépendance, l’invulnérabilité et le pouvoir (Dulac, 2003, p.18), mais aussi le fait d’être actif, dans le contrôle ou encore ne montrer aucun signe de faiblesse (Bozon, 2018 ; Dulac, 2013), cette dernière étant souvent associée au féminin et pouvant être attribuées aux professions de relation d’aide, l’expression des émotions ou encore la vulnérabilité (Dufault & Meunier, 2017, p.11). Ces injonctions de « non-faiblesse » et d’indépendance amèneraient les hommes à ne pas parler d’eux, de leur sentiment et intimité. « Les garçons éduqués comme des « mecs » ne parlent pas d’eux » (Welzer Lang, 2007, p.45). Dans son ouvrage *Sociologie de la sexualité* le sociologue Michel Bozon (2018) souligne que ces normes et scripts se retrouvent également au niveau de la sexualité, domaine dans lequel il est exigé des hommes de montrer une sexualité proéminente avec des femmes, afin d’éviter toute manifestation de faiblesse ou d’homosexualité, mais aussi d’être actifs, performants, dominants et maîtres de leur sexualité (Bozon, 2018). Le contrôle social incite également les jeunes hommes à s’investir dans une sexualité précoce, via des relations avec de multiples partenaires, afin de prouver leur capacité à procréer et rejeter toute suspicion d’homosexualité et par la même occasion, prouver leur virilité et rejeter tout comportement efféminé (Bozon, 2018, p.19). Enfin, dans la sexualité (mais aussi dans d’autres domaines) se retrouve l’injonction à l’agentivité. L’agentivité implique être acteur-ice de ses actions propres et de les mener de manière intentionnelle (Bandura, 2009 ; Buot, Thomas & Delevoy-Turrell, 2007) et se réfère à l’idée de contrôle et de prise d’initiative (Lang, 2011 ; Smette, Stefansen & Mossige, 2009). Cette injonction se retrouve alors notamment dans le domaine de la sexualité ou de la séduction, où il est attendu

des hommes qu'ils fassent le premier pas, et en ce sens, qu'ils soient agents de leurs propres actions et non pas passifs.

Le modèle de référence en termes de masculinité est celui de la masculinité hégémonique. La masculinité hégémonique se réfère à l'idée de normes et d'injonctions, qui vont définir un modèle de référence en termes de masculinité, dictant la manière dont les hommes devraient se comporter. Si cette norme n'est pas majoritaire, elle n'en reste pas moins un idéal à atteindre pour beaucoup d'hommes (Dulong & Guionnet, 2012), car elle permet à ceux qui l'atteignent d'obtenir une position de subordination tout d'abord sur les femmes, mais aussi sur toutes les autres typologies de masculinité qui diffèrent de ce modèle, à savoir la masculinité complice, subordonnée et marginalisée (Connell, 1995). Ainsi, la masculinité hégémonique "a précisément pour fonction de renvoyer, au-delà des incarnations plurielles de la masculinité et de la virilité, à l'idée de normes qui s'imposent à tous sous la forme d'injonctions comportementales et morales" (Dulong & Guionnet, 2012, p.17). Elle a pour trait principaux

Le souci de se distinguer nettement par rapport au féminin (ne pas pleurer, ne pas être faible, émotif, sensible, douillet etc.), la recherche de la réussite, de la performance (être fort, courageux, combatif, agressif, ambitieux, pour obtenir des formes de reconnaissances notamment dans le domaine professionnel, sexuel et sportif), l'affirmation de soi, la capacité à imposer son autorité etc. (Dulong & Guionnet, 2012, pp.17-18).

À cela s'ajoute également la dimension de performance de la masculinité, et cela dans tous les domaines de la vie et dans toutes les relations (dans la sexualité, au travail, dans l'intimité, dans les relations masculines, relations amicales, amoureuses, etc.). La performance de la masculinité permet d'imposer son autorité sur d'autres hommes, afin de se retrouver au sommet du classement des strates d'hommes cités par Connell (1995). Si la masculinité hégémonique est le modèle dominant, elle reste "observable chez une minorité d'hommes" et ne peut en ce sens "être considérée comme normale dans un sens statistique" (Connell & Messerschmidt, 2015, p.155). Elle n'en reste cependant pas moins normative et "correspond à la façon actuellement la plus reconnue d'être un homme, implique que les autres hommes se positionnent par rapport à elle, et permet de légitimer d'un point de vue idéologique la subordination des femmes à l'égard des hommes" (Connell & Messerschmitt, 2015, p.155). Ainsi, la masculinité hégémonique ne doit pas « nécessairement s'envisager comme le modèle le plus répandu dans la vie quotidienne des hommes et des garçons » (Connell &

Messerschmidt, 2015, p.147), car il existe de multiples façons de performer la masculinité. De plus, “selon les sociétés, les époques et les origines culturelles, les modèles hégémoniques de la masculinité peuvent varier (Dulong et Guionnet, 2012, p. 17). “Les formes de masculinités ne sont pas seulement diverses, mais aussi sujettes au changement” (Connell & Messerschmidt, 2015, p.159), et s’inscrivent dans une culture et un contexte. Néanmoins, la plupart des hommes vont tenter de se conformer à ce modèle de masculinité hégémonique, car “greater adherence to the ideal allows individuals greater access to societal resources” (Migliaccio, 2010, p.228). La pression pour accéder à cet “idéal” est très forte et coûteuse, car c’est un statut et rang social qu’ils doivent gagner, “au prix d’investissements plus ou moins coûteux” (Dulong & Guionnet, 2012, p.18). Certains cependant tentent de ne pas s’y contraindre et de résister à la pression sociale de leurs pairs et de la société en général (Chu, 2005), mais cela n’est pas sans risque (perte des privilèges, se retrouver isolé et exclu des groupes d’hommes et de son entre soi, ne pas trouver d’ami-es, de partenaire etc.).

Ainsi, partager sa vulnérabilité, perdre la maîtrise de soi ou le contrôle de la situation, développer des relations proches avec les autres, faire preuve d’empathie, comprendre les émotions des autres et ses propres émotions et de ce fait de ses besoins fondamentaux sont autant de comportements qui ne répondent pas aux injonctions des normes de masculinité. Ne pas le faire signifie prendre le risque de se voir être “rejeté” du groupe des “vrais hommes”. Dans ce contexte, la construction de relations intimes ainsi que le partage d’une quelconque intimité (relations amicales, amoureuses, familiales etc.) peut s’avérer compliquées. Mais les hommes sont-ils réellement dépourvus de toute intimité ? Le prochain chapitre traite des relations intimes masculines à travers les deux piliers qui les soutiennent, à savoir les amitiés masculines et les relations amoureuses. J’aborde alors la nature et les espaces dans lesquels il est socialement accepté que les garçons à l’adolescence et les hommes partagent une intimité au cours de la vie, en soulevant les questions suivantes : dans quels espaces les hommes sont-ils autorisés à partager une intimité ? Avec quelles personnes ? Et comment ces espaces et ces personnes changent-ils au cours des différentes périodes de la vie (âge adulte, jeunes adultes/adult emerging et adolescence) ?

L'intimité masculine et ses transformations

“Traditional belief is that men are less able and less interested than women in self-disclosing to others, constantly struggling to develop intimacy with friends and family” (Migliaccio, 2010, p 226). Les recherches menées sur l'intimité masculine au début des années 60 ont alimenté cette idée à travers la thèse du « déficit ou de la pauvreté de l'intimité masculine », insinuant une incapacité des hommes à avoir une intimité et divulguant la croyance selon laquelle l'intimité masculine serait moindre en comparaison avec celle entre femmes (Dulac, 2003 ; Migliaccio, 2010). À la fin des années 80, de nombreuses critiques sont formulées à l'encontre de la thèse du déficit, soulignant que “la capacité d'intimité des hommes est analysée suivant des critères féminins” (Dulac, 2003, p.15), ne prenant pas en compte les modes d'expressions masculines de l'intimité. Pour les hommes, l'expression de l'intimité passerait par “des actions concrètes : aide, assistance et signes non-verbaux” (Cancian, 1987, 1988, cité dans Dulac, 2003, p.15) et se construirait plus sur l'action (closeness in doing), plutôt qu'à travers le dévoilement de soi (self-disclosure) (Migliaccio, 2010). Les hommes ne sont alors en réalité pas dépourvus de capacité à développer une intimité avec d'autres personnes (Dulac, 2003 ; Chu, 2005 ; Migliaccio, 2010), mais ne sont “autorisés” à le faire que dans certains contextes et toujours selon des attentes liées au genre (ne pas exprimer ses sentiments, éviter toute ressemblance avec la féminité, être stoïque etc.). L'expression de leur intimité se traduit sous d'autres formes que les formes stéréotypées féminines.

Dulac (2003) dans son article traitant de l'intimité et de la masculinité, retrace dans une approche sociologique, les différentes théories scientifiques contemporaines développées à propos de l'intimité des hommes, soulignant comment “la construction du domaine de l'intimité masculin” est confinée “à des pratiques, lieux, situations et moments particuliers” (p.11).

L'intimité masculine, particulièrement en ce qui a trait à l'amitié entre hommes, s'est radicalement transformée. Non seulement a-t-on assisté à un passage de l'amitié masculine vers le mariage hétérosexuel (entraînant inévitablement la dépendance affective envers les femmes), mais également au déclin et à une réduction des lieux appropriés à son expression (Dulac, 2003, p.11).

À la fin du XIX^{ème} siècle, l'intimité pour les hommes à l'âge adulte, ne peut être partagée (et acceptée) uniquement dans le cadre du mariage hétérosexuel. "Bientôt, l'intimité physique et affective avec un autre homme ne fait plus partie des comportements socialement acceptables, mais va de pair avec la crainte et le discrédit de l'homosexualité" (Dulac, 2003, p.11). Les hommes ont alors tendance à éviter "les relations intimes, car elles jouent sur leur sentiment de virilité, plus particulièrement sur les dimensions de contrôle et d'indépendance centrales au modèle hégémonique" (Dulac, 2003, p.20). Le passage à la conjugalité est une transition également significative en termes d'intimité, car "les amitiés masculines intimes résistent rarement à l'engagement amoureux" (Dulac, 2003, p.21). Dans le cadre du mariage et du couple hétérosexuel, la partenaire remplace rapidement le meilleur ami et devient alors la confidente et une des seules ressources pour le conjoint. Elle entretient les liens sociaux du couple avec l'extérieur (familiaux, amicaux, sociaux...), et devient le lien affectif et intime principal du conjoint. L'entrée dans la parentalité renforce cette tendance, et les amitiés sont souvent délaissées au profit des relations familiales.

Progressivement, le conjoint vient à dépendre exclusivement de sa conjointe pour ce qui relève du soutien affectif et de l'intime. Plus il se sent en confiance, non vulnérable et libre de dévoiler ses émotions à sa conjointe, moins il ressent le besoin d'avoir des amis masculins intimes (Dulac, 2003, p.22).

L'intimité chez les garçons est, lors de l'enfance, relativement acceptée par les pairs et la société. C'est lors du passage à la préadolescence /adolescence que certaines injonctions de la masculinité se renforcent et se font plus ressentir par les hommes, et où les relations entre hommes deviennent sujettes à controverses. Closer (2022), un film de Luka Dhont, dépeint par exemple la difficulté à maintenir des amitiés masculines intimes et profondes lors du passage à l'adolescence, à travers les personnages de Léo et Rémi, contraints par la pression sociale à abandonner de manière dramatique leur amitié si forte. Gilligan et Snider (2021) dans leur essai *Pourquoi le patriarcat* démontrent également au travers de l'histoire d'Adam, un étudiant, comment le patriarcat (et les normes masculines qui en découlent) a rendu son amitié fraternelle avec Ollie presque impossible et comment il a rompu "malgré lui" son amitié avec Ollie lors de son entrée au lycée, suite à la révélation de l'homosexualité de ce dernier.

Je m'étais éloigné de mon meilleur ami au moment de ma vie où les garçons ne sont plus censés avoir de meilleurs amis, et encore moins de meilleurs amis qui enfreindraient les lois de l'amour" (...). Je l'aimais et je lui étais très profondément

attaché (*care for*). Notre amour était fraternel, non pas d'ordre sexuel mais familial, ce qui n'enlevait en rien au caractère authentique de notre lien, que je ne désirais pas rompre. En dépit de tout cela, j'ai agi en contradiction avec cet élan (Gilligan & Snider, 2021, pp.8-10).

La crainte d'une trop grande proximité avec un autre homme (homosexualité, traits féminins), de se montrer vulnérable (parler de ses sentiments, partager ses secrets...), de ne pas être assez performant et maître de soi (partager ses problèmes, ses doutes...) ainsi que la pression des pairs (volonté de se conformer aux normes du groupe et aux attentes sociétales, particulièrement forte à l'adolescence) peuvent pousser les garçons à rompre leurs amitiés intimes ou à les transformer de manière à mieux correspondre aux attentes genrées. Dès lors, les relations à leur meilleur ami ou à leurs groupes d'amis peuvent changer de formes (prendre ses distances, garder contact par message, éviter le contact physique...), voire s'arrêter. Cependant, cela ne signifie pas que les garçons à l'adolescence n'apprécient pas leurs amitiés ou ne désirent pas avoir des relations intimes proches avec des pairs, ni qu'ils ne sont pas capables d'entretenir des relations profondes et affectives. Une étude menée par Chu (2005) interroge à travers une étude qualitative sur le développement psychosocial des adolescents, comment les garçons à l'adolescence réussissent, malgré les normes masculines et la pression sociale, à développer des relations amicales masculines fortes et significatives. Elle tire comme conclusions que les garçons interrogés sont "loin d'avoir une déficience sur le plan émotionnel ou relationnel", et qu'ils ont au contraire, démontré une sensibilité à l'autre et "un intérêt évident à développer des amitiés profondes avec leurs pairs", tout en étant relativement à l'écoute des normes masculines de leur groupe qui joue un rôle contrôlant et punissant envers ceux qui s'en écartent (Chu, 2005, p.18, ma traduction). Les garçons à l'adolescence qui tentent de se détacher de la pression du groupe et de ces normes masculines, finissent souvent par s'adapter et ne pas réellement exprimer qui ils sont, afin de se protéger et ne pas dévoiler une part trop grande de vulnérabilité. Par conséquent, ce sont ces comportements d'autoprotection limitants, qui "pourraient en fin de compte entraver les chances des garçons de développer des amitiés profondes" (Chu, 2005, p.19, ma traduction), et non pas un désintérêt pour les relations amicales masculines et l'intimité. La littérature relève également que l'intimité émotionnelle et physique est également acceptée dans le cadre de la *bromance*. La bromance serait une nouvelle forme de relations entre hommes hétérosexuels, dans laquelle les hommes développent une intimité avec leur(s) bro(s) (leur(s) frère(s) de cœur). Robinson, Anderson et White (2018) dans leur étude qualitative menée sur trente garçons sur l'expérience de bromance, concluent que les hommes partagent entre eux, dans ces formes de relations, une

intimité émotionnelle profonde. Ils expriment régulièrement et ouvertement leur amour pour leur(s) bro(s) et se sentent à l'aise de partager des secrets intimes sur leur fantasmes sexuels par exemple (qu'ils ne partagent pas forcément avec leur copine), mais aussi une intimité physique (les prendre dans leurs bras, contacts physiques, les embrasser etc.). Le Bro peut donc s'apparenter au meilleur ami, avec qui il est possible de partager des expériences négatives et de se montrer vulnérable dans des moments difficiles.

L'intimité et le rapport à l'intimité à l'adolescence se développent également à travers les relations amoureuses, qui sont plus ou moins significatives, et souvent valorisées. Ces relations permettent de développer de nouvelles formes de relations, différentes que celles entretenues dans le domaine familial, amical ou scolaire. Les relations amoureuses deviennent un aspect central du monde social des adolescent-es (Bouchery & Furman, 2018). Elles permettent dans un premier temps aux adolescent-es d'expérimenter (loisirs, expériences sexuelles...), d'avoir un statut et de vivre une première expérience de sexualité partagée (impliquant une autre personne). Une fois cette expérimentation et cette exploration faites, les adolescent-es "commencent à se tourner vers leurs partenaires romantiques pour satisfaire leurs besoins socio-émotionnels" (Bouchery & Furman, 2018, p.317). Pour les jeunes adultes (adult emerging, Arnett, 2000 ; 2023), les relations amoureuses sont aussi importantes. Les jeunes adultes ont acquis une certaine forme de "confiance" en leur identité, qui permet de développer des formes de relations intimes plus matures. Ainsi, "le développement normatif veut que les relations intimes intersexuelles prennent progressivement davantage de place" (Dulac, 2003, p.21) chez les jeunes adultes, et chez les hommes aussi.

Dès lors, la tendance à se focaliser majoritairement dans la vie de couple se dessine également chez les jeunes et les jeunes adultes hommes. La partenaire prend une place importante et les hommes semblent partager une forme d'intimité qu'ils ne partagent pas forcément dans d'autres relations et sphères, à savoir une intimité affective et sexuelle. L'intimité dans le cadre d'une relation amoureuse est particulière et significative pour les hommes qui s'y sentent suffisamment en confiance pour pouvoir partager des choses intimes avec leur partenaire (secrets, mal être, soucis etc.), là où à l'extérieur il n'est socialement pas toujours accepté qu'ils le fassent. L'intimité partagée avec leurs amis masculins se concentre plus sur l'action, le partage d'activités et d'intérêts (faire du sport, boire des verres...). Pour se connecter entre eux, les hommes utilisent souvent l'humour comme forme de communication et d'expression de leurs émotions. "Humor allows a man to discuss sensitive issues that might initially

characterize a man as feminine” (Migliaccio, 2014, p.123). Ce serait alors une manière détournée de parler de sujets intimes avec leurs pairs, sans prendre le risque de se rapprocher de traits stéréotypés féminins et de montrer une vulnérabilité trop prononcée. La forme que ces amitiés masculines prennent ont cependant tendance à se transformer au cours de la vie, et particulièrement lors de l’entrée dans la conjugalité ou du couple hétérosexuel, et peuvent parfois se perdre. La partenaire dans le couple hétérosexuel devient alors la meilleure amie et la confidente. Les relations amoureuses sont donc significatives dans la vie des jeunes hommes.

Mais que se passe-t-il en cas de rupture amoureuse ? Le prochain chapitre traite des relations amoureuses chez les hommes, plus particulièrement lors des ruptures. En quoi sont-elles significatives et touchent-elles à l’intimité ? Je m’intéresse d’abord au potentiel impact des ruptures amoureuses sur le rapport des hommes concernés aux normes masculines. Sont-elles remises en question ou au contraire sont-elles exacerbées dans ces périodes de crise ? Dans un second temps, l’accent est mis sur la manière dont les hommes se comportent et agissent à la suite d’une rupture à savoir quelles stratégies d’adaptation sont mises en place et quelles ressources sont sollicitées (genrées ou non, conscientes ou non) pour retrouver une certaine “stabilité”.

Les ruptures amoureuses chez les hommes

Les relations amoureuses au cours de la vie ont une place importante, également chez les adolescent-es et les jeunes adultes. La perte d’une relation intime est « une des épreuves de vie les plus difficiles à traverser » (Gehl, 2022, p.2) et est, chez les jeunes adultes âgé-es de 18 à 29 ans, particulièrement fréquente (Norona & Olmstead, 2017). Le sens commun et les stéréotypes de genre laissent présager que lors de ruptures, les femmes, qui sont perçues comme plus émotionnelles, vivraient moins bien que les hommes la situation (Shimek & Bello, 2014, p.25, ma traduction). En réalité, les recherches montrent que les hommes ont tendance à plus souffrir que les femmes en cas de rupture, car leurs besoins émotionnels et pratiques seraient davantage satisfaits que ceux de la partenaire au cours de la relation (Shimek & Bello, 2014). Lors de la perte de la relation, les hommes perdraient alors une ressource importante, rencontreraient des difficultés à combler ce vide et seraient plus à risque de mettre en danger leur santé mentale. Chez les hommes, la séparation de la partenaire peut entraîner une augmentation du stress, de l’anxiété ou encore de la dépression, qui peuvent être des facteurs aggravant du risque suicidaire (Oliffe, Kelly, Gonzalez Montaner, Seidler, Orgrdniczuk & Rice, 2022). La dimension genrée joue également un rôle important dans l’influence sur le

développement de maladie mentale chez les hommes. La littérature relève d'une part que chez les hommes, la partenaire est la personne de référence à qui parler en cas de problèmes de santé mentale, et donc est un soutien précieux, mais que d'autre part les injonctions à la stoïcité, à la maîtrise et au non-dévoilement de leurs émotions et problèmes de santé mentale empêchent certains hommes de parler de cette thématique avec leur partenaire (Oliffe et al., 2022). Ces injonctions sont liées à la masculinité hégémonique, qui rappelons-le, si elle n'est pas le modèle majoritaire, reste le modèle dominant et *idéal* que nombreux hommes tentent (de manière inconsciente) d'atteindre (Connell & Messerschmidt, 2015). Lors d'une rupture amoureuse, beaucoup d'hommes vont se réfugier dans certaines injonctions de la masculinité hégémonique, menant souvent à un isolement social et la rétention des émotions.

Ces mêmes normes sont également à l'œuvre dans les contextes de ruptures amoureuses. Ainsi, dans une telle situation, il est attendu des hommes qu'ils suivent un "script" précis, leur indiquant comment ils "doivent" se comporter. William Pollack (1998) parle de « Boy Code », qui suggère que les garçons doivent s'endurcir autant physiquement qu'émotionnellement, en réprimant toutes les émotions non viriles, telles que la peur, le désespoir, la faiblesse ou la vulnérabilité (cité dans Hartman, 2021, p.256, ma traduction). Michael Kimmel parquant à lui de « Guy Code ». Hartman (2021), explique alors que

In order to take advantage of promised "benefits," men are supposed to conform to a masculinity that is narrow, self-contradictory, psychologically unhealthy, and often physically and/or emotionally risky (Addis, 2008; Kaufman, 1999; Lomas et al., 2013; Real, 1997). These gender rules have changed little over time, as they loom consistently and decisively over successive generations of men (p.256).

Lors de ruptures amoureuses, le « Guy Code » peut s'avérer particulièrement strict et difficile à suivre. Il est attendu des hommes qu'ils passent rapidement à autre chose, qu'ils s'engagent dans une nouvelle relation le plus tôt possible, sans exprimer une quelconque vulnérabilité, faiblesse ou émotion. Hartman (2021) a mené une recherche en psychologie qualitative sur l'expérience de 56 hommes hétérosexuels qui se sont fait quitter par leur partenaire. La méthode d'analyse s'appuie sur le *Listening Guide*, méthode développée par Carol Gilligan, qui consiste à prendre en considération lors de l'analyse les différents codes genrés (manhood et womanhood) internalisés dans les récits des participant-es. Dans son article intitulé *Male Breakup Trauma*, Hartman (2021) explique dès lors comment une rupture amoureuse peut participer à interroger la masculinité et le statut d'homme de ceux qui se sont fait quitter. En

perdant leur relation et en se faisant quitter, ils se retrouvent face à un sentiment “d’échec, celui d’avoir été “émasculé” et de perdre leur statut d’homme. Le « Guy Code » selon lequel ils doivent se remettre au plus vite de cette rupture et replonger dans une nouvelle relation amoureuse, est aussi étroitement contrôlé par leurs pairs et la société en général, qui véhiculent les messages selon lesquels ils “méritent” d’avoir été quittés, car ils ont “failli” à leur rôle d’homme et n’ont pas su “satisfaire” leur partenaire (Hartman, 2021). “The longer he remains single, the more it is “clear” to his social world that the reason for the breakup lies with him, that he was not man enough to satisfy his woman (Hartman, 2021, p.256).

Avec la rupture amoureuse, c’est non seulement une intimité affective et sexuelle qu’ils perdent mais aussi une partie non négligeable de ressources fournies par leur partenaire (Dulac, 2003 ; Hartman, 2017, 2021 ; Ollife et al., 2022 ; Schimek & Bello, 2014.). Ainsi, après une rupture amoureuse, les hommes peuvent se sentir seuls et parfois démunis pour répondre à leurs besoins de soutien empathique et psychologique. La littérature relève que les hommes répondent à la perte de la relation amoureuse via l’action et l’investissement dans l’action (travail, sport, etc.), l’expression de la colère, la réflexion, la consommation de drogue et d’alcool, l’accumulation de partenaires, l’engagement dans des relations sexuelles, ou encore l’isolement social (Audet, 2009). Les hommes en rupture amoureuse ont tendance à répondre

de manière peu émotionnelle à la perte mise à part la colère; ils vivent leur deuil sur un plan cognitif en s’efforçant de comprendre ou de rationaliser la perte; ils parlent peu de leur deuil préférant le vivre intérieurement; ils s’investissent dans l’action, comme au travail, dans l’activité physique, dans des recours juridiques ou encore dans l’alcool et la drogue, en réaction à la perte (Martin & Doka, 2000, cité dans Audet, 2009, p.213).

Selon Hartman (2017), les ruptures amoureuses sont un moment de grande précarité de la masculinité et que lorsqu’elles sont initiées par la partenaire, les hommes “sont confrontés à un double traumatisme : celui dû à la fin de la relation et le traumatisme d’avoir leur masculinité questionnée” (Hartman, 2017, p.965, ma traduction). La perte de la partenaire et de l’intimité affective et sexuelle, couplée aux injonctions liées au « Guy Code » (stoïcisme émotionnel, invulnérabilité, passer rapidement à autre chose, vivre de manière rationnelle la rupture etc.) peuvent amener les hommes à s’isoler et à ne pas parler de leur perte à leur entourage ou à leurs ami-es. L’isolement peut encore être renforcé par le fait que lors de l’investissement et de l’engagement dans la relation amoureuse, certaines relations amicales ont été moins

entretenues que par le passé, voire délaissées. Les ressources des hommes pour traverser une rupture amoureuse sont dès lors parfois restreintes et difficiles à activer.

Les hommes éprouvent parfois un sentiment de honte suite à une rupture amoureuse (ne pas avoir su maintenir une relation, garder leur partenaire etc.) avec le sentiment d'avoir échoué. D'après Hartman (2017), "les normes masculines de stoïcisme émotionnel, d'objectivation des femmes et d'anti-relationnalité, jouent un rôle dans la honte des hommes" (p.965, ma traduction). Elle ajoute que "cette stigmatisation de leur statut de masculinité exacerbe le traumatisme de la perte" (Hartman, 2017, p.965) et les pousse à l'isolement social. Gilligan et Snider (2021) dans leur essai *Pourquoi le Patriarcat* soulèvent la thèse selon laquelle le patriarcat s'érige « contre la vulnérabilité associée au fait d'aimer ». Selon les deux autrices, résister au patriarcat relève du même processus psychologique que celui de la perte.

Lorsqu'on éprouve une résistance à internaliser les codes genrés du patriarcat, on suit la même trajectoire que celle que l'on emprunte quand on est confronté-e à la perte ; tout d'abord on s'insurge contre elle ; puis, lorsque cette stratégie a atteint ses limites, on perd espoir ; et enfin on fait preuve de détachement (Gilligan & Snider, 2021, p.25).

Dès lors, appliquée à l'expérience de la rupture amoureuse, la perte peut aussi être vécue comme un deuil à traverser. Les normes de masculinité semblent jouer un rôle important dans ce cheminement souvent empêché par l'injonction d'invulnérabilité qui n'autorise pas les hommes à faire le deuil de leur relation. Pouvoir faire le deuil de la relation nécessite donc de pouvoir aussi faire le deuil de certaines normes de masculinité pour s'en libérer et s'autoriser la vulnérabilité. Faire le deuil des normes de masculinité peut demander une certaine résistance au courant dominant, ce qui n'est pas toujours évident. Si cette résistance n'est de loin pas impossible à mettre en place, elle n'en est néanmoins pas dépourvue de risques et ses conséquences peuvent être coûteuses (perte de privilèges, exclusion, isolement etc.), ce qui peut rendre difficile un positionnement actif et explicite de la part des hommes.

Dans le cadre de ce travail, je ne m'attelle pas à analyser l'éventuelle résistance aux normes de la masculinité générée par une rupture amoureuse mais plutôt l'éventuel pouvoir de transformation de ces normes dans ce moment sensible. Les ruptures amoureuses sont en effet des moments particuliers, qui peuvent mener à des remises en question de ce que l'on croyait acquis. Elles peuvent être vécues comme des périodes de transformations et de transitions importantes, menant à une évolution de l'identité de la personne concernée qui se retrouve

confrontée à de nouvelles références. C'est pourquoi j'inscris les ruptures amoureuses dans le concept d'expérience liminale. Le prochain chapitre traite de la liminalité en tant que concept, à travers tout d'abord les rites de passage de Van Gennep et l'élargissement à d'autres sphères du concept de liminalité par Turner, avant de terminer par l'utilisation de la notion de liminalité en psychologie socioculturelle via les apports de Winnicott, G.H. Mead, et finalement Stenner.

Le concept de liminalité

Van Gennep s'est intéressé aux rites de passage dans les sociétés et aux transformations qui y sont effectuées au cours de ceux-ci. Les rites de passage "permettent à l'individu de passer d'une position définie à une autre qui l'est tout autant" (Van Gennep, p.3, cité dans Côté-Arsenault, Brody & Dombeck, 2009, p.72, ma traduction). Selon Van Gennep, il existe dans chaque société des structures sociales qui définissent les individus et qui déterminent les règles, les rôles et les relations entre ceux-ci. Les rites de passage sont des moments durant lesquels ces "règles" ainsi que les statuts sociaux des individus se voient transformés. Les rites de passage sont donc des moments "encadrés" socialement qui permettent de "reconnaître " l'initiation et "d'amortir la transition pour la personne concernée (Côté-Arsenault et al., 2009, p.72, ma traduction). Toutes les sociétés ont des rites de passage liés aux différentes périodes de la vie (puberté, mariage, grossesse...) qui mènent à des changements de statut social (Côté-Arsenault et al., 2009). Van Gennep s'est grandement intéressé au rite d'initiation, notamment à celui du passage de l'enfance à l'âge adulte (garçon à homme). Ces initiations se produisent dans un cadre particulier, avec des structures spécifiques et non pas de manière "naturelle" ou "spontanée" (Szakolezai, 2009, p.147). Il distingue trois phases lors des rites d'initiation : la séparation, la transition et l'incorporation, appelées aussi "la phase pré-liminale (c'est-à-dire le détachement de l'ancien soi), la phase liminale (c'est-à-dire la période de transition caractérisée par l'ambiguïté) et la phase post-liminale (c'est-à-dire la réintégration de la nouvelle identité). La première phase de séparation, peut symboliser de manière métaphorique "la mort" de l'ancien soi, et dans le cas d'un rite d'initiation de l'enfance à l'âge adulte, le fait de laisser *mourir* l'enfant qui est en soi afin de grandir et devenir un adulte. La phase liminale est la phase d'entre-deux, durant laquelle le garçon n'est pas encore devenu homme mais n'est plus garçon. Cette phase interroge ce qui était acquis pour en faire table rase et réintégrer (dans la troisième phase), de nouvelles formes et acquérir une identité nouvelle (celle d'homme). Cette expérience liminale est un passage difficile autant pour l'enfant qui doit apprendre à se comporter comme un homme afin d'intégrer son nouveau statut, mais également pour la

communauté qui doit adapter ses structures à cette nouvelle réalité (Szakolezai, 2009). Van Gennep décrit la liminalité comme “a transitional period experiences by individuals as they shift from one identity to another” (Howard-Grenville et al., 2011, p.524). La phase liminale est donc la phase entre deux statuts sociaux, deux identités, avant la “naissance” de quelque chose de nouveau.

Les concepts de liminalité et de “threshold” ont ensuite été repris et développé par Edith et Victor Turner, qui ont étendu le concept de phase liminale à des phénomènes sociaux plus généraux, afin de comprendre “comment d’autres seuils étaient/sont vécus et comment les gens y font face” (Bigger, 2009, p.209). Turner applique notamment ces concepts dans le cadre de sa recherche chez les Ndembu de Zambie, qu’il développe dans son livre “The Ritual Process : Structure and Anti-Structure (1969). Turner perçoit la liminalité “as the state of being between varying points in a social structure” (Côté-Arsenault et al., 2009, p.73), phase durant laquelle les individus qui s’y trouvent sont “betwixt and between” (Turner, 1969). Il explique que la liminalité est souvent reliée à la mort, à l’état de femme, à l’invisibilité, à l’obscurité, à la bisexualité, à la nature sauvage et à une éclipse solaire ou lunaire “ (Turner, 1969, p.359, ma traduction). Lors de la phase liminale, les individus sont souvent représentés comme ne possédant rien (êtres suggérés comme des monstres, ne porter que très peu de vêtements ou aucun), afin de marquer le fait qu’ils n’ont aucun statut, aucune propriété, aucun vêtement séculier indiquant un rang ou un rôle, aucune position dans un système de parenté (Turner, 1969, p.359, ma traduction). Ainsi, “the behavior expected of liminal persons is passivity, humility and obedience” (Eksner & Orellana, 2005, p.177).

Lors de la phase liminale, les structures et les statuts habituels (dans ce qu’il appelle la société “structurée”) sont dès lors suspendus, plaçant les personnes qui expérimentent la liminalité en même temps sur un pied d’égalité. Ainsi, “Liminality implies that the high could not be high unless the low exists, and he she is high must experience what it is like to be low” (Turner, 1969, p.360). Cette expérience permet alors à chacun-e de se retrouver dans une position et un statut hors des structures ordinaires et d’expérimenter ensemble de manière uniforme une même réalité à un moment T. Les personnes qui expérimentent la liminalité ensemble s’inscrivent dans ce que Turner nomme *Communitas*.

Communitas is not "community" in its prevalent connotation, but essentially the complementary opposite of societal norms and classifications: “(C)ommunitas emerges where social structure is not”. “The opposition between structure and communitas

hence does not describe the difference between the inner sphere of family or neighborhood life ("community") and the outer sphere of official institutions and the public sphere. *Communitas* means that there are no institutionalized rules or norms. *Communitas* is outside of the defined statuses of "structure," it is "spontaneous, immediate, concrete" as opposed to "norm-governed, institutionalized, abstract". Crucially, as we can see, *communitas* can only become evident "through its juxtaposition to, or hybridization with, aspects of social structure. (Eksner & Orellana, 2005, p.177).

Ainsi, la structure et l'anti-structure s'opposent mais de manière complémentaire, et chacune peut exister en lien avec l'autre. Durant la phase de liminalité, les statuts dans la structure n'existent plus, et cette expérience commune est partagée par la *Communitas*. Ces changements de statuts dans la société comportent ainsi trois phases pour Turner (1967/1987) :

1.) separation, or the process of moving out of or away from the position once held in society (boy, girl, unmarried, child) 2.) marginality or liminality, in which a person is no longer who they once were but has not yet assumed a new role in society (teenagers engaged but not yet married, pregnancy) and 3.) aggregation wherein a person assumes a new societal role following a separation and liminal process (woman, man, adult, married, mother) (Côté-Arsenault et al., 2009, p. 74).

Turner démontre alors comment l'étude des rituels peut participer à la compréhension des structures et des processus sociaux, et comment la liminalité mène les individus à vivre une expérience commune durant laquelle les statuts sociaux sont suspendus. Les individus, lors de la réintégration dans leur nouveau statut, intègrent la structure "habituelle" et doivent à nouveau s'ajuster à celle-ci au même titre que la structure doit s'adapter à cette nouvelle réalité. Ainsi la liminalité est un moment qui ne met pas uniquement l'individu dans une situation d'entre-deux mais toute la société.

Le concept de liminalité en psychologie socio-culturelle

Le concept de liminalité s'est étendu à d'autres disciplines en sciences sociales et politiques, dans le but de comprendre les processus de transformations qui sous-tendent des moments d'incertitude. Thomassen (2015) réfère la liminalité "to something very simple and universal: the experience of finding oneself at a boundary or in an in-between position, either spatially or temporally" (p.40). Les expériences liminales se produisent en réalité souvent au cours de la vie, et se rapportent à "how human beings, in their various social and cultural contexts, deal with change" (Thomassen, 2015, p.40). Ces périodes liminales peuvent se passer à un niveau individuel plus ou moins intime (transformations intérieures du soi, tomber amoureux-se etc.) mais aussi à un niveau collectif, comme un événement qui se produit et touche toute une population ou un groupe en particulier (catastrophe naturelle, guerre etc.).

Lors de ces périodes, les routines et ce qui était "normales" sont chamboulés et demandent de développer différents outils (pas encore connus) afin de faire face à une situation inédite (Thomassen, 2015). Les notions de transitions et de ruptures rejoignent également le concept de liminalité. Dans une perspective développementale, la notion de transition s'inscrit dans l'idée d'une "disruption d'un équilibre, ou d'une routine cyclique" qui "demande à la personne qu'elle définisse de nouvelles manières de comprendre ou d'agir, ou qu'elle change d'environnement, pour pouvoir changer son rapport à un environnement disruptif" (Zittoun, 2006, p.265). Les transitions sont parfois traversées de ruptures, qui sont caractérisées par des événements inattendus ou non, qui remettent en question, à des niveaux plus ou moins significatifs, le sens du "normal" ou de l'habituel" (Zittoun, 2006). Ainsi, ces moments de ruptures peuvent mener les individus à entrer dans une phase ambiguë de leur vie, où l'équilibre qu'ils connaissaient n'est plus là (changer de travail, déménager, divorcer etc.) et qui demandent dès lors une période d'adaptation afin de trouver un nouvel équilibre dans un environnement inconnu. Pour traverser ces périodes liminales, les individus ont besoin d'outils. Zittoun (2006) dans ses études sur les transitions, parle de ressources possibles à mobiliser pour faciliter les différentes transitions. Ces ressources peuvent être puisées dans les expériences personnelles vécues par les individus, dans des dispositifs d'accompagnement mis en place par la société dans différentes sphères (transition école-travail par exemple) ou encore dans des ressources symboliques. Les ressources symboliques sont des ressources qui se retrouvent dans plusieurs artefacts culturels, tels que des films, des livres, la musique, l'art etc. Ces ressources peuvent faire office d'outils importants en période de transitions et de rupture mais aussi de

liminalité, afin de comprendre comment les individus œuvrent pour traverser cette période d'incertitude.

Dès lors, les individus (lors de phase liminale et de transition) peuvent être amenés à traverser des frontières, qu'elles soient spatiales ou temporelles. La liminalité au sens spatial peut se référer à des frontières, des zones intermédiaires ou des seuils que ce soit entre des maisons, des pays, des rues, des Etats etc. (Stenner, 2013), et dont la traversée est visible, mais aussi des zones temporelles et non tangibles, comme des événements ou des phases de la vie (Stenner, 2013 ; Thomassen, 2015).) Lorsqu'on expérimente *le franchissement d'un seuil* ou que l'on se trouve *au seuil de devenir quelque chose de nouveau*, les deux sens de la liminalité (spatial et temporel) peuvent se combiner.

We can combine these spatial and temporal senses if we relate liminality to *the experience of crossing a threshold* (entailing the removal of limits) or of *being on the limit of becoming something else*. When we move from one country to another, or from a courtroom to the street, the limits that apply in the one time/space (the norms, laws and expectations, for instance), are removed and replaced with those that apply in the other. Liminality would thus refer to the experience of transition, and it would be equally applicable to, for example, the experience of transition when we first go to university, or from being married to being divorced (Stenner, 2013, p.6).

La liminalité se réfère alors à une zone intermédiaire, ambiguë qui, lorsque nous en sortons, peut nous mener vers quelque chose que nous ne connaissions pas encore. Plusieurs auteurs dans d'autres disciplines ont utilisé cette idée d'entre-deux et de zone "intermédiaire", notamment en psychologie développementale. Winnicott par exemple, s'est intéressé à l'émergence du soi (emergence of the self) chez les enfants. Selon lui, le soi émergerait dans une zone intermédiaire (*resting-place*), dans laquelle "the inner reality and the external life both contribute" (Stenner, 2018, pp.17-18). Cette zone intermédiaire est comprise par Stenner comme une zone liminale, "in which the usual requirements and demands for a clear separation of 'inner' and 'outer' are temporarily suspended (Stenner, 2018, p.18). La phase de liminalité peut également rejoindre la ZPD de Vygotski, zone dans laquelle l'apprenant-e, en s'appuyant sur des apprentissages déjà acquis et construits dans la ZAD (zone of actual development), développe progressivement, de nouveaux apprentissages et développements qui ne sont pas encore connus (Thompson & Michell, 2019) et qui sont particulièrement soutenus par la présence de personnes plus expérimentées qui structurent les apprentissages et accompagnent

le processus (étayage ou échafaudage) Enfin, en sociologie, G.H Mead dans sa théorie des processus, parle de socialité, “as a phase *betwixt and between* a reality (an “ordered universe” that is “no longer” and a new reality in process of emergence that is “not yet” (Stenner, 2018, p.19). Cette phase d’entre-deux demande alors un ajustement pendant le passage d’un système qui n’existe plus (that is now in the past) à un système qui est en cours de formation (Stenner, 2018 p.19).

Dans le cadre de ce travail, je m’appuie sur le concept de liminalité en tant qu’expérience liminale. Paul Stenner (2018) inscrit la notion de liminalité en psychologie socioculturelle, en parlant d’expériences liminales. Les expériences liminales “are experiences that happen during occasions of significant transition, passage, or disruption” (p.14) et sont expérimentées “when the forms of process (socio-psycho-organico-physical) that usually sustain enable and compose our lives are, for some reason, disrupted, interrupted, transformers or suspended” (Stenner, 218, p.14). Le concept de liminalité “designates this moment which is precisely between two states, out of the order of the social, out of the known of the psychological, where things are suspended or paradoxes, are suspended” (Zittoun, 2017, p.605-606). Stenner (2018) distingue deux formes d’expériences liminales : les expériences liminales spontanées (*spontaneous liminal experiences*) et les expériences liminales conçues (*devised or fabulated liminale experiences*). Les expériences liminales spontanées nous arrivent à des moments inattendus (*happen to us*), “bouleversent notre vie et nous entraînent dans des changements que nous n’aurons peut-être pas anticipés” (Stenner, 2018, p.7, ma traduction). Cet événement inattendu peut nous mener à “sortir de ce que nous connaissions” et mener vers quelque chose de nouveau ; “these are the locus of emergence of newness” (Zittoun, 2019, p.166). Les expériences liminales conçues sont quant à elles celles que nous nous faisons à nous-mêmes et dans lesquelles nous décidons de nous engager de manière délibérée. En général, ces expériences liminales nous sortent du quotidien durant une durée limitée et sont médiatisées par des ressources culturelles (rituels, mythes, chansons, romans, films (Stenner, 2018 ; Zittoun, 2019). Pour nous aider à naviguer à travers les expériences liminales conçues, Stenner explique que nous avons besoin de “liminal affective technologies”, qui se réfèrent à n’importe quel support social ou culturel.

The liminal affective technology may be the film that guides our devised liminal experience, but it can also be the meeting with a therapist which brings order in the trouble created by an unexpected event. In either case, the liminal affective technology provides us with new symbolic forms that may enable us to grasp and render meaningful

what is emerging, and thus, may participate to transformations in the life of a person or in the social world (Zittoun, 2019, p.606).

Ainsi les occasions liminales “are moments during which solid psychosocial structures down into liquids, the better to be reformed into a new pattern” (Stenner, 2018, p. 15). Durant cette phase liminale, “the expectations and rules which normally lend structure and predictability to the practices of daily social life are temporarily suspended. This suspension of social order is usually temporary in that it facilitates the possibility of transition to a different form of order” (Stenner, 2018, pp.15-16). L’expérience liminale peut alors être comprise comme un moment de rupture, une suspension du quotidien, d’une situation, d’une routine, de quelque chose de connu, pour mener vers une transformation, quelque chose de nouveau qui n’était pas tel quel avant, en soi une “renaissance”.

Problématique et question de recherche

Les ruptures amoureuses sont des expériences qui peuvent être plus ou moins significatives au cours de la vie. Durant la relation, des routines et des habitudes peuvent se créer dans le quotidien, que ce soit dans les dynamiques de la relation ou dans les activités quotidiennes réalisées ensemble. Dans le cadre de ce travail, je pose l’hypothèse que les ruptures amoureuses peuvent s’ancrer dans une expérience liminale comme définie par Stenner (2018). En effet, la rupture mène à une suspension de ce qui était connu et semblait “acquis” lors de la relation, pour aller vers quelque chose d’inconnu et d’incertain. Cependant, lors d’une rupture amoureuse, il est aussi possible de suivre ce qui est attendu de nous et de se raccrocher à certaines normes et certains codes. Chez les hommes, la littérature relève plusieurs injonctions regroupées sous le « Guy Code » invisible mais pourtant très présent en filigrane. Ainsi, les hommes ne pourraient pas prendre le temps de faire le deuil de la relation (en acceptant et exprimant leur douleur par exemple), se montrer vulnérable et devraient passer rapidement à autre chose en s’investissant dans une nouvelle relation ou en cumulant différentes partenaires, afin d’asservir leur virilité et retrouver leur masculinité perdue lors de la rupture (Audet, 2009 ; Dulac, 2003 ; Hartman, 2017, 2021). Dès lors, la rupture amoureuse chez les hommes peut s’inscrire dans un paradoxe : d’un côté, l’incertitude quant à ce qui va suivre la relation, la perte d’une structure, d’une routine et d’un équilibre et de l’autre l’injonction à suivre les normes masculines. Cette ambiguïté me semble cependant être d’un grand intérêt en termes d’expérience liminale, car elle ouvre un espace suspendu et hors du temps, dans lequel ce qui

est connu n'est plus et ce qui s'apprête à peut-être advenir n'est pas encore. Le chemin à traverser est alors pavé de moments de doute, d'inquiétudes mais aussi de moments de réflexions et de questionnements sur le futur. Les normes de masculinité durant cette phase liminale peuvent également être remises en question et mettre certains hommes face à des situations complexes, qui peuvent faire ressentir aux hommes une tension entre suivre le script prévu à cet effet ou s'en défaire. Dès lors, ma question de recherche est la suivante :

Comment les ruptures amoureuses chez les hommes, en tant qu'expériences liminales, peuvent-elles participer à questionner certaines normes de masculinité ?

J'inscris les ruptures amoureuses comme expériences liminales en me référant aux trois temps de la liminalité. La phase préliminale (établissement d'un ordre, d'une routine, d'une structure) correspond à la phase de relation, lors de laquelle les partenaires construisent un quotidien ensemble et une certaine continuité. La phase liminale est activée par le moment de la rupture, qui comprend alors une suspension de l'ordre établi auparavant et laisse la place à une période d'ambiguïté lors de laquelle il faut retrouver un équilibre différent. Enfin, la phase post liminale s'apparente à l'après-rupture, lors de laquelle l'on se réintègre dans une nouvelle forme, une nouvelle identité, un nouveau statut. J'interroge au cours de ces trois phases, les différentes normes de la masculinité qui sont questionnées et comment celles-ci peuvent être transformées une fois la phase liminale terminée et la nouvelle structure intégrée, à savoir les nouvelles façons de vivre, d'expérimenter ou de se représenter la masculinité. Ces transformations ne sont pas linéaires. Elles se dessinent progressivement au cours d'un processus. Elles peuvent apparaître au cours, pendant et/ou avant la phase liminale. Dès lors, ces transformations sont à considérer à chaque phase de la liminalité, afin de comprendre comment elles évoluent ou non, et à quels niveaux elles se produisent. La représentation graphique ci-dessous met en évidence la continuité du processus. Je précise également que l'après-rupture ne signe pas la fin de la période de transformations et que celles-ci peuvent continuer tout au long de la vie. Les prochaines relations, les différentes expériences de la vie sont d'autant d'éléments qui participent à amener des changements. En ce sens la notion de liminalité n'a pas de frontières définies. Ce travail se concentre sur un événement particulier et précis, à savoir une rupture amoureuse, pour le lire à la lumière de la liminalité et essayer de comprendre si et en quoi elle engendre certains changements ou des réflexions sur les normes masculines. Les éléments récoltés sont issus d'entretiens qui se sont déroulés dans un cadre temporel déterminé. Ils ne reflètent dès lors pas toute la complexité des relations et des ruptures amoureuses. Voici ci-

dessous un schéma (*Figure 1*) représentatif qui inscrit les ruptures amoureuses comme expériences liminales :

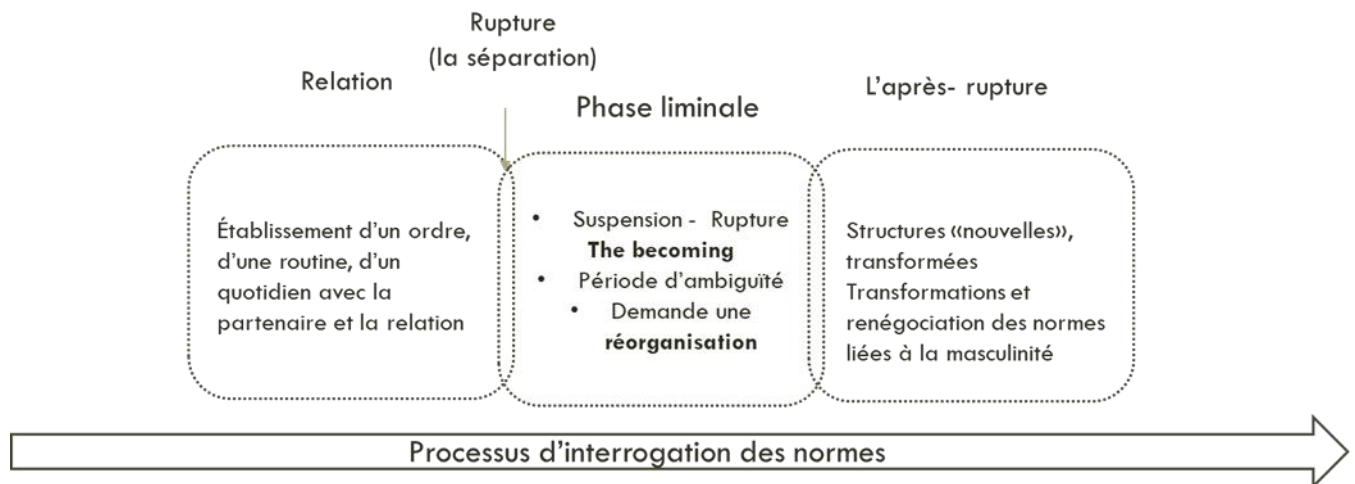


Figure 1 : schéma représentatif des ruptures amoureuses en tant qu'expériences liminales

Méthodologie

Ce travail s'inscrit dans une approche qualitative. L'approche qualitative est définie par Dorais (1993) comme "l'approche des phénomènes humains ou sociaux par l'expérience sensible, en particulier celle des acteurs sociaux en cause (p.8). L'approche qualitative "postule que la connaissance de tout phénomène s'acquiert par la pratique, c'est-à-dire par l'expérience ou par l'observation de ce phénomène" (Dorais, 1993, p.10). Elle "ne cherche pas à quantifier ou à mesurer, elle consiste le plus souvent à recueillir des données verbales (plus rarement des images ou de la musique) permettant une démarche interprétative" (Aubin-Auger, Mercier, Baumann, Lehr-Drylewicz, Imbert, Letrilliart & GROUM-F., 2008, p.143). Ce travail s'intéresse aux expériences subjectives vécues par les participants à propos de leurs relations et ruptures amoureuses. Le but est de comprendre la manière dont ils vivent cette réalité, et donc d'atteindre au plus proche le sens donné à leurs expériences et leur réalité subjective. Cette réalité résulte cependant toujours d'une co-construction entre le/la chercheur-se et les participant-es, tout comme la production de connaissance. Les participants produisent activement des réalités et des objets par le biais des significations qu'ils attribuent à certains événements" et "la recherche sociale ne peut échapper à cette attribution de significations si elle veut traiter des réalités sociales" (Flick, 2014, p.312). Witzel et Reinter (2012) ajoutent que

The social scientific knowledge is always characterized by remoteness. Unlike first-hand, everyday knowledge (common-sense constructs'), research knowledge of the social world consists of categories that are scientific constructs or "constructs of the second-degree- social science operates on the basis of "constructs of the constructs made by the actors on the social scene. Even if we take this interactive-inductive approach, the knowledge and experience of the respondent is never fully accessible. As researchers we can only approximate what individuals think about certain issues, i.e. the subjective meaning they have for them (p.17).

Ainsi, la production de connaissance dans le cadre de ce travail doit se lire à la lumière de ces analyses, toujours en ayant conscience qu'elle réside d'une co-construction entre d'une part l'interaction entre les participant-es et le/la chercheur-se, le sens commun et des catégories scientifiquement construites. Il n'est donc pas question de retranscrire une réalité "parfaite et unique", mais des expériences subjectives qui relèvent d'une co-construction.

Choix du sujet et accès au terrain

Le choix de mon sujet de mémoire est lié à un intérêt pour les questions liées aux masculinités et aux normes qui en découlent. Dans le cadre de mon mémoire de Bachelor en psychologie et éducation, je me suis déjà penchée sur le sujet des masculinités au travers de l'étude de l'agentivité sexuelle chez les hommes. Cette recherche m'a énormément plu. Les entretiens et leur analyse m'ont amenée à constater la richesse et la complexité de cette thématique. C'est ce qui m'a motivée à l'approfondir durant mon master en l'abordant sous différents angles méthodologiques et analytiques dans le cadre de différents travaux de séminaires. Dans le cadre du cours d'introduction aux études genre, j'ai interrogé la question de la dépression chez les hommes au moyen d'une approche plus sociologique, puis, dans le cadre du séminaire de méthodes et recherches qualitatives, je me suis penchée sur la question de l'identité masculine et de sa définition chez les jeunes en recourant à une approche plus anthropologique. Ces différents travaux m'ont permis de construire une première bibliographie et de tester plusieurs méthodologies pour aborder des questions intimes qui touchent à la masculinité (approche narrative, entretien centré sur un problème, entretien focalisé, etc.). Ils ont aussi joué le rôle de "recherches exploratoires" et m'ont offert une première expérience de terrain sur ce sujet. L'expérience acquise au travers de ces travaux a été très utile pour ce travail de mémoire. Elle m'a aidée dans mes réflexions pour l'accès au terrain ainsi que pour la construction de la grille d'entretien et le choix de la méthodologie.

J'ai posé trois critères pour choisir les participants à la recherche : être un homme hétérosexuel, avoir vécu une rupture amoureuse significative pour la personne, être âgé entre 18 et 29 ans. Pour constituer mon échantillon, j'ai tout d'abord mis une annonce sur Instagram (story), dans laquelle j'expliquais que, dans le cadre de mon mémoire de Master, je recherchais des hommes hétérosexuels qui avaient vécu une rupture amoureuse significative et qui seraient prêts à en parler à travers des entretiens en présentiels. J'ai reçu une dizaine de messages d'hommes prêts à participer à la recherche, mais certains ne correspondaient pas aux critères (trop jeune ou trop âgés) ou vivaient dans une zone géographique trop éloignée pour que je puisse réaliser les entretiens. Sur les sept participants finaux, trois sont issus de cette annonce Instagram, trois autres sont des connaissances de personnes de mon entourage et le dernier est une personne rencontrée via des ami-es en commun. Je les ai contactés par WhatsApp pour fixer une date pour un premier focus group exploratoire et par la suite un entretien individuel. Les entretiens se sont déroulés soit chez les participants soit dans des cafés. Les lieux ont toujours été choisis par les participants pour qu'ils puissent se sentir à l'aise et en confiance dans l'espace durant l'entretien. Au début de chacun d'eux, j'ai pris le temps de contextualiser le cadre de ma recherche, d'expliquer le sujet et de leur faire signer les autorisations d'enregistrement et les accords de participants stipulant la confidentialité et l'anonymisation de leurs propos. J'ai insisté sur le fait qu'ils pouvaient arrêter à n'importe quel moment l'entretien et/ou ne pas répondre à une question s'ils ne se sentaient pas à l'aise. Je les ai remerciés d'avoir accepté de participer à ma recherche et ai débuté l'enregistrement. À la fin des entretiens, j'ai donné la possibilité à chacun d'approfondir une thématique qu'ils auraient aimé aborder, de poser une question ou d'amener des précisions.

Ce travail se concentre sur un focus group exploratoire et sept entretiens avec des hommes dans des relations hétérosexuelles. Ces relations ne sont pas représentatives de la diversité des relations existantes, ni de la diversité des expériences possibles au sein de relations amoureuses. L'échantillon est composé d'hommes âgés de 19 à 27 ans, tous en formation, soit dans un parcours universitaire, gymnasial ou professionnel. La majorité d'entre eux est issue d'une classe socio-économique moyenne voire supérieure. Cette recherche s'inscrit donc dans une démarche exploratoire qui met en lumière le vécu subjectif de sept hommes de 19 à 27 ans, tous en formation et dans une relation hétérosexuelle. Les analyses portent uniquement sur les éléments récoltés lors du focus group et des sept entretiens. La généralisation des conclusions n'est pas envisageable, en raison du manque de représentativité de la diversité des expériences vécues dans les relations amoureuses ainsi que du faible nombre d'entretiens.

Construction de la grille d'entretien

Le but de cette recherche est de comprendre le vécu subjectif des participants à travers leur relation et rupture amoureuses. Pour ce faire, j'ai procédé en deux phases : une première lors de laquelle j'ai organisé un focus group pour récolter des éléments qui ont soutenu la construction de ma grille d'entretien. Une deuxième, sous la forme d'entretiens structurés. Lors de la première phase, j'ai visionné avec quatre des sept participants le documentaire *Garçonnières* (2022) réalisé par l'anthropologue et réalisatrice Céline Pernet. On y voit une trentaine d'hommes âgés de 30 à 45 ans, parler face caméra de leur(s) rapport(s) aux masculinités. Les quatre participants sont venus le visionner chez moi, dans le salon de ma colocation. Après le visionnement du documentaire (dont j'ai sélectionné une trentaine de minutes, pour une question de temps et de disponibilité des participants), une discussion informelle d'environ 2h30 a eu lieu. Les thématiques ressorties lors de cette discussion informelle tournent autour de leur rapport à la séduction et à la drague (aux filles), à la sexualité et à l'intime (l'importance de la première fois et comment ils se sentaient) et des comportements et réactions suite à leurs ruptures amoureuses (consommation d'alcool, de drogues et accumulation de relations sexuelles). Ce documentaire a donc été une première porte d'entrée pour aborder la thématique des masculinités de manière informelle et ludique et pour comprendre de manière exploratoire les thèmes importants pour les participants, thèmes qui ont fourni une base pour construire ma grille d'entretien.

J'ai ensuite construit la grille d'entretien selon une approche centrée sur un problème (PCI). Selon Witzel et Reiter (2012),

The PCI is a methodical suggestion to reconstruct the interactively constituted knowledge in the social world in an interactive process between interviewers and respondents. It is designed so that the researcher's prior knowledge defining and structuring the research interest in a preliminary way enters into a discursive dialogue with the respondent's practical everyday knowledge about a relevant issue (p.15).

Cette méthode tente de faire le lien entre « les constructions individuelles de sens d’une part, et l’influence des conditions sociétales d’autre part » (Scheibelhofer, 2005, p.19, ma traduction). Ainsi, le point de vue subjectif des participants (induction), vient compléter la phase déductive (connaissances construites au préalable), “ce qui permet aux nouvelles données de remettre en question et de réviser les connaissances antérieures” (Witzel & Reiter, 2012, p.15, ma traduction). Les participant-es sont donc acteur-ices et co-construisent avec le/la chercheur-se de nouvelles connaissances. L’entretien centré sur un problème permet également “d’aborder des thèmes sous différents angles méthodologiques, en combinant une narration ouverte au début avec des questions préparées et d’autres formes de collecte de données à des stades antérieurs de l’entretien” (Scheibelhofer, 2005, p.19, ma traduction).

Le PCI combine dès lors une partie narrative et une partie plus structurée (entretien structuré ; entretien approfondi). La première phase se concentre sur une partie narrative, lors de laquelle les participant-es sont amenés à répondre de manière libre à une question large et ouverte, durant laquelle le/la chercheur-se n’intervient pas. Le but est de mettre en exergue les thématiques qui ressortent de manière spontanée (inductive). Dans un second temps, des questions plus structurées préparées au préalable (déductive, basées sur la littérature par exemple) sont abordées par le/la chercheur-se, dans le but de “mettre davantage l’accent sur des aspects spécifiques d’un certain phénomène” (Scheibelhofer, 2005, p.22, ma traduction) et d’apporter des précisions sur certains événements ou points soulevés lors de la narration et d’aborder des éléments qui n’ont pas été traités. J’ai donc construit ma grille d’entretien en deux temps : 1) une partie narrative sur la relation, la rupture et l’après-rupture; 2) une partie avec des questions structurées pour approfondir les différentes normes de masculinité, d’une part durant les trois temporalités de la liminalité (pendant la relation, la rupture et l’après-relation), d’autre part lors de la socialisation genrée masculine des participants, ce qui devrait permettre de dresser un portrait de leurs représentations de la masculinité.

Déroulement des entretiens

Après avoir construit la grille, j’ai mené des entretiens individuels qui ont duré entre 1h30 et 2h00 avec une première partie narrative, et une deuxième structurée. J’en ai effectué sept, dont quatre avec des participants qui ont aussi pris part au focus group.

Lors de la partie narrative, j’ai demandé aux participants de narrer leur histoire amoureuse, incluant les moments de la rencontre, de la rupture et de l’après-rupture. Pour ce faire, j’ai

débuté mes entretiens par la question ouverte suivante : *Est-ce que tu pourrais me raconter en détail comment s'est passé une relation amoureuse importante pour toi, du moment de la rencontre à la fin de cette relation, et l'après relation ? Tu peux prendre tout le temps qu'il te faut, t'arrêter si besoin, faire des pauses, tout est possible.* Durant cette partie, je ne suis pas intervenue et j'ai laissé les participants raconter leur histoire. Cela m'a permis de voir dans un premier temps les différentes temporalités et moments importants de la relation, et de pouvoir revenir/approfondir (sur) ces moments lors de la seconde phase des questions structurées. À la suite de leur narration, j'ai approfondi trois moments de la relation, liés aux trois temporalités de la liminalité : pendant la relation (phase préliminaire), la rupture (phase liminale) et l'après-relation (phase post liminale). Pour chacun de ces trois temps j'ai interrogé l'état de la relation ainsi que différentes normes de la masculinité, à savoir : la place de la relation dans leur quotidien (activités qu'ils font ensemble, quel sens ils donnent à la relation, la signification de la relation etc.), la place de la partenaire (pendant, lors de la rupture, et ce qu'elle a laissé après la rupture), les stratégies et ressources mises en place (les ressources lors de la relation, les ressources après la rupture amoureuse et les stratégies utilisées pendant la rupture, et dans quelles optiques), et enfin les apprentissages et réflexions après la rupture amoureuse. Les normes interrogées à travers ces trois temporalités sont celles qui ressortent de la revue de littérature réalisée avant les entretiens. Ces dernières mettent en évidence les normes d'agentivité, de maîtrise, de contrôle ou encore de performance comme étant fortement présentes lors de rupture amoureuse. En interrogeant comment les participants se sont sentis et comment ils ont agi après la rupture, je cherche à comprendre dans quelle mesure leurs comportements peuvent s'inscrire ou non dans des normes genrées masculine relevées par la littérature lors de ruptures amoureuse (s'investir dans l'action, passer rapidement à autre chose, ne pas exprimer ses émotions suite à la rupture à des ami.es, s'isoler etc.), mais aussi les ressources (personne, activités, thérapie etc.) ou non qu'ils ont sollicitées ou qui étaient présentes pour eux à ce moment-là.

La seconde partie de l'entretien approfondit le thème de la socialisation masculine des participants au travers de l'environnement dans lequel ils évoluent au cours de leur vie (relations aux pairs, à la famille, leurs amitiés masculines et féminines etc.) et des événements auxquels ils donnent du sens pour leur construction identitaire masculine. J'ai interrogé la manière dont ils font face à des problèmes (est-ce qu'ils en parlent, comment, à qui) et les ressources qu'ils sollicitent ou dont ils disposent dans des moments difficiles. Cette partie a

pour but de mieux comprendre leur rapport à la masculinité, comment ils l'expérimentent et (se) la représentent de manière générale.

Enjeux éthiques : Réflexivité : positionnement en tant que chercheuse dans une recherche traitant de la masculinité

Interviewing these men, I found myself in a paradoxical position. On the one hand, I am a woman, and most men were critical of women, at least in some areas (...). Yet, these men disclosed their experiences and feelings to me in depth and emotional detail which they did *because* i am a woman (Arendell, 1997, p.348).

Si la littérature relève que dans les relations hétérosexuelles amoureuses les partenaires femmes sont souvent des confidentes et une ressource principale pour les hommes, il en est également de même en dehors de ce type de relation. Il est attendu des femmes qu'elles soient empathiques, à l'écoute et qu'elles prennent soin des personnes qui les entourent. Ces stéréotypes de genre se retrouvent également dans le cadre de recherches menées par des femmes sur des hommes, que ce soit dans l'interaction avec les participants ou dans le processus d'entretien (Arendell, 1997). Pini (2005), dans son article *Interviewing men : gender and the collection and interpretation of qualitative data*, analyse les impacts du genre sur ses entretiens avec des dirigeants masculins d'une entreprise agricole australienne ainsi que les différents rapports de domination qui s'y reproduisent. Elle relève alors "qu'ils se présentent comme puissants et intimidants et qu'ils se positionnent comme experts et détenteurs d'un savoir supérieur" (Pini, 2005, p.201, ma traduction), la mettant dans une position de "dominée". La performance de la masculinité dans sa recherche se reflète dans les discours et remarques sexistes à son sujet (*I've always got time for a pretty woman; I have to behave myself ; etc.*), dans le rapport de séduction, dans le pouvoir exercé par les hommes via leur position professionnelle et sociale ainsi que dans la manière dont ils se représentent eux-mêmes comme des hommes compétents et experts du sujet, contrairement à la chercheuse, dont la légitimité et les connaissances sont questionnées sans cesse par les hommes. De son côté, Arendell (1997), dans ses travaux sur le divorce des hommes, explique toute l'ambiguïté dans laquelle elle se retrouve en tant que femme chercheuse qui travaille sur les hommes et comment sa position est paradoxale. D'un côté sa position de femme est critiquée par les hommes interrogés et de l'autre, c'est justement *parce qu'elle est une femme* qu'ils s'ouvrent à elle de cette

manière, reproduisant les stéréotypes de genre. Elle relève alors les différentes positions et identités que les participants lui font endosser lors des entretiens, en lui posant des questions sur sa vie amoureuse afin de connaître son statut (célibataire, divorcée, mariée, etc.) et de savoir si elle est une potentielle conquête. Elle décrit les dynamiques de séduction également rencontrées lors d'entretiens, via des commentaires flatteurs quant à ses compétences en matière d'entretien (*Boy, you do ask good questions ; Wow, you are really observant, etc.*) ou des compliments sur son physique (*You look like you're in very good shape: do you run ? etc.*). Un autre point soulevé par Arendell (1997) sont les différentes identités et les différents rôles qui lui sont assignés par les participants (potentielle conquête, une "alliée", une femme à dénigrer, etc.) et les différents transferts et projections faits sur elle (confondre dans leur discours le "elle" (leur ex-femme) avec le "tu" ou le "vous", englobant toutes les femmes ou la chercheuse elle-même). Ces différentes "casquettes" qui lui sont assignées changent et peuvent se transformer au cours des entretiens.

Ainsi, interroger des hommes en tant que femme demande d'être consciente des rapports de pouvoir et de la manière dont la masculinité est performée dans tous les contextes, entre autres dans les entretiens. Ma position de femme engage également une manière d'expérimenter, de comprendre et d'interroger mes sujets de recherche. À plusieurs reprises dans mes entretiens, j'ai pu ressentir un léger décalage entre ce que je demandais aux participants et la réponse donnée. Souvent, ce n'est qu'en reformulant la question rapidement après leur première réponse ou alors en revenant plus tard dans l'entretien sur un sujet pour l'approfondir que les participants ont développé des réponses plus profondes. J'ai dû aller « les chercher ». Cette différence d'approche des questions et des thèmes peut représenter un enjeu important pour des recherches qui visent à comprendre le sens profond donné à des phénomènes et des expériences, d'autant plus lorsque ces recherches sur les hommes sont menées par des femmes. En effet, Schwalbe et Wolkomir (2002), dans leur recherche sur les *men's decision making*, abordent la particularité de mener des entretiens avec des hommes. Ils expliquent que les hommes ont tendance à masquer leurs émotions et leur vulnérabilité et à exagérer la rationalité, l'autonomie et le contrôle, ce qui peut accentuer la difficulté d'atteindre au plus proche leur réalité subjective (leurs ressentis, le sens donné à des situations etc.), mais également de comprendre comment et par quels prismes ils peuvent l'exprimer. Schwalbe et Wolkomir (2002) soulignent alors qu'il est important d'être attentif-ve aux différentes manières dont les hommes expriment leurs émotions, et de ce fait d'adapter la façon dont les questions sont formulées. Ils conseillent dès lors de leur "donner l'impression qu'ils contrôlent la situation",

et que leurs émotions sont valides, acceptées et légitimes, en évoquant le discours d'autres hommes sur cette même thématique (*What you said about ___ was interesting. Other men have brought this up, but your experience seems to be somewhat different. I wonder if you could tell me a bit more about what that's been like for you*), afin qu'ils puissent exprimer de manière plus sereine une émotion tout en étant inclus dans un discours partagé par d'autres hommes, en ne débutant pas tout de suite avec des thématiques émotionnelles ni des questions trop directes sur leurs émotions, en leur demandant ce qu'ils pensent plutôt que ce qu'ils ressentent ou en leur demandant de raconter une histoire ou de donner un exemple d'un événement significatif avant de les questionner sur leur ressenti. Pour tenter de pallier aux possibles obstacles liés à la représentation de la masculinité des participants, ils préconisent d'utiliser entre autres la stratégie du *circling-back* et expliquent que

Once men have been allowed to signify a creditable masculine self - in the course of initially answering a set of questions, they may be willing to return to topics and reveal more uncertainty, confusion, vulnerability and weakness. We suggest therefore that an interviewer employ the circling-back strategy whenever his or her intuition suggests that there is a deeper level of experience to be tapped, but the subject does not seem ready to talk forthrightly about it (Schwalbe & Wolkomir, 2002, p.212).

Ils ajoutent enfin que les recherches qui ne se concentrent pas forcément sur les *men's decision making* ne relèvent pas forcément des mêmes problèmes de rationalité, d'autonomie et de contrôle exagéré. "We think it unlikely, however, that any in-depth interviews in which men are asked to give accounts of their lives, experiences, actions, and so on will be free from problems of exaggeration (Schwalbe & Wolkomir, 2002, p.213).

Bien que ma recherche ne porte pas exactement sur les mêmes thématiques que celles de Schwalbe et Wolkomir (2002), sur les *men's decision making*, j'ai cependant pu constater dans le cadre de mes entretiens différentes tendances qui rejoignent dans une certaine mesure leurs observations, notamment quant aux manières de masquer certaines émotions et de privilégier l'expression de contrôle. En effet, une première tendance constatée concerne le fait de vouloir "maîtriser" le sujet ou les processus. Cela s'est par exemple traduit par des remarques au sujet de la pertinence pour ma recherche des thématiques ou des sujets proposés, par leur décision d'aborder ou non certains sujets en fonction de leur propre évaluation de leur pertinence (*je sais pas si c'est intéressant pour toi, mais je vais le dire quand même ; En fait je l'ai pas précisé*

mais peut-être que si tu l'as sur l'enregistrement, c'est bien.) ou encore par l'expression d'attentes quant aux questions que j'allais ou non poser. Un participant m'a par exemple dit avoir été surpris que je n'aie pas davantage abordé la thématique de l'homosexualité au cours de l'entretien. À contrario, une autre tendance qui s'est dégagée des entretiens est le besoin d'être rassuré et d'avoir mon approbation. À plusieurs reprises, les participants s'inquiètent de *s'éloigner du sujet*, de *m'embêter avec leur histoire* ou de *ne pas répondre à la question* et interrompent leurs réponses afin de me faire part de leurs doutes sur la pertinence de ce qu'ils racontent ou de me demander de répéter la question. Un participant attendait une expertise de ma part à la fin de l'entretien, en me demandant si je considérais que sa masculinité avait changé ou non. La recherche de sécurisation s'est aussi traduite par l'utilisation de l'humour pour *créer un lien* avec moi et *gagner* une sorte d'approbation de ma part sur certains propos tenus au sujet de leur ex-partenaire (avoir l'approbation d'une femme et s'assurer que je suis *de leur côté*). Certains participants ont aussi porté des critiques sur les réactions qu'ils ont pu avoir par le passé dans leurs relations amoureuses (*j'étais pathétique, c'était ridicule, aujourd'hui je ferais autrement, etc.*). Enfin, un dernier mécanisme constaté concerne le fait de se mettre dans la même posture que la chercheuse. Un participant en particulier a essayé à plusieurs reprises, de comprendre le fil rouge de mes questions et de trouver où je voulais en venir (*tu essaies de savoir s'il y avait une figure paternelle imposante ?*). Il a souligné avec une blague la complexité d'une de mes questions (*ouf, ça devient compliqué, il va me falloir un dafalgan*) ou a encore tenté de montrer son expertise sur le sujet, en déconstruisant le terme d'homme et la binarité avec laquelle il avait l'impression que j'utilisais ce terme dans l'entretien (*j'aime pas dire femme et homme, mais on va simplifier, tu comprends ; Ce message est validé par le comité des hétéros cis blancs privilégiés (rire)*). Si ces mécanismes peuvent rejoindre les observations faites par Schwalbe et Wilkomir (2002), avec la tendance à exagérer le contrôle, elles peuvent également s'apparenter à des stratégies pour se rassurer dans un moment de vulnérabilité particulière. Les moments d'humour et de rire se sont par ailleurs majoritairement produits lors de moments de fragilité (lorsqu'ils ont abordé des thématiques comme la sexualité, comment ils se sentent etc.) ou lorsqu'ils sont revenus sur des situations ou des comportements avec lesquels ils ne sont pas à l'aise, cherchant à se justifier ou s'expliquer (manière dont ils se sont fait quitter, comment ils ont réagi à la rupture, etc.).

Au cours et à la fin des entretiens, j'ai également pu observer à un certain niveau, des *shifts d'identités* dont Ardendell (1997) ou Pini (2005) parlent. Tout d'abord, j'ai été *la personne privilégiée*. Pour la plupart des participants j'ai été la première personne à qui ils ont raconté

de manière détaillée leur relation et leur rupture amoureuse. La quasi-totalité des participants m'a indiqué n'avoir jamais réellement parlé de ou pensé à leurs ruptures amoureuses et que c'était une des premières fois qu'ils en parlaient et y réfléchissaient intentionnellement. Cinq participants sur sept m'ont remerciée à la fin de l'entretien pour ce moment passé, ont dit qu'ils ont apprécié parler de cette thématique. L'un d'entre eux a mentionné être ouvert à *m'offrir la pareille* en cas de besoin (un moment d'écoute, comme je lui ai offert). Dans ces cas de figures, j'ai eu la sensation de jouer le rôle de *psychologue* ou *d'amie* qui écoute de manière active un moment significatif de leur vie, et à qui l'on veut rendre la pareille par élan d'amitié. Cela peut s'expliquer par la proximité entre mon âge et celui de certains participants, par le fait que je connaisse certains d'entre eux (2) ou encore par le sentiment de dévoilement et de proximité créé à la suite du partage de moments particulièrement intimes de leur vie. À certains moments des entretiens, je me suis sentie considérée comme *une alliée* ou comme *une témoin* de leur douleur et de leur colère en lien avec la manière dont leur ex-partenaire les a traités (*c'était une relation unilatérale; elle ne m'aimait pas vraiment; j'en pouvais plus...*). Enfin, *ma position de chercheuse femme* a peut-être contribué à ce que certains restent sur leur réserve lors de certaines réponses, par peur d'être jugés, d'avoir des discours qui ne seraient pas en adéquation avec mes valeurs féministes (valeurs qu'ils présupposent car je n'en ai pas parlé au cours de l'entretien) ou encore qui ne rejoindraient pas *l'expertise* qu'ils pouvaient m'attribuer (*j'ai l'impression d'être un vieux con beau quand je dis ça*). Il est toutefois important de relever que les participants étaient volontaires et donc qu'ils étaient prêts (d'une certaine façon) à aborder des thématiques sensibles et intimes. Les réticences ou inquiétudes constatées ont eu tendance à diminuer au fur et à mesure de l'entretien ce qui leur a permis d'oser progressivement s'ouvrir et de plus partager leur vulnérabilité, ce qui a finalement donné lieu à une grande richesse de contenu.

Ces différents éléments m'ont amenée à me questionner sur la manière dont je me positionne en tant que chercheuse dès la prise de contact puis durant l'entretien. Elles m'ont fait prendre conscience des casquettes croisées que je porte ainsi que des différentes identités que m'ont attribuées les participants lors des entretiens : celle de femme, de potentielle amie et de chercheuse. Dans cette recherche qui traite d'une thématique intime j'ai trouvé assez difficile de garder un équilibre entre la nécessité d'apporter un espace bienveillant aux participants et celle de poser des limites et un cadre de recherche clair. J'ai pu réaliser enfin l'importance de tenir compte du genre dans de recherches menées par des femmes sur des hommes, et des

différents outils possibles d'utiliser pour tenter de les diminuer. Je n'étais avant ce travail pas consciente de tous ces éléments.

Méthodes analytiques

Pour faire mon analyse, j'ai commencé par retranscrire tous mes entretiens entièrement. J'y ai inclus les moments de rires, les remarques faites par les participants ou encore les moments d'hésitations afin de pouvoir analyser les non-dits. Dans un second temps, j'ai relu tous les entretiens plusieurs fois afin de me familiariser avec ceux-ci et avoir les histoires des participants en tête. L'analyse des entretiens s'est inspirée de l'analyse biographique et de l'analyse thématique de Flick (2014) L'analyse biographique (Rosenthal, 2007) a été appliquée à la partie narrative des entretiens où les participants racontent le déroulement de leur relation et de la rupture amoureuse. Cette méthode d'analyse permet de comprendre et d'expliquer les phénomènes sociaux et psychologiques à travers la reconstitution de leur genèse (Rosenthal, 2007). Dans la partie narrative des entretiens, l'analyse biographique m'a permis de placer les différents moments significatifs de la relation, de la rupture et le d'après-rupture. Pour ce faire, j'ai repéré les connecteurs et adverbess temporels (deux semaines plus tard ; en juin 2021 ; à la fin de l'année ; tout d'abord, ensuite, finalement etc.). Ceux-ci m'ont permis de dessiner une fresque chronologique de la relation, de la rupture et de l'après-rupture et des différents événements associés à ces trois moments. Dans un second temps, j'ai détecté les différentes normes masculines qui se dégagent des entretiens selon les différents moments de la relation, afin de comprendre si certains comportements ou réactions concordent ou non avec la littérature (tendance à s'isoler socialement, à ne pas parler de leur rupture, à s'investir dans l'action etc.). Enfin, toujours en lien avec la littérature, je me suis concentrée sur tout ce qui avait trait à la relation elle-même, à savoir la relation à la partenaire, le rôle de la partenaire au sein de la relation (confidente, ressource etc.), ainsi que le lien à leurs relations amicales en règle générale, au cours de la relation et après la rupture.

Ces trois axes m'ont permis de créer un premier schéma représentant d'un côté les trois phases de la relation, les événements significatifs (par ex. ce qui a provoqué la rupture) et en filigrane les différentes normes de masculinité interrogées ou présentes durant ces trois périodes. Ce schéma ci-dessous (*Figure 2*) est un exemple de comment j'ai procédé pour inscrire les récits des participants dans le schéma de la liminalité présenté dans *la problématique et la question de recherche* (p.33). Ainsi, se trouve de manière chronologique les différents événements significatifs pour David (un des participants), à savoir le début de la relation, les moments de

ruptures, les nouvelles relations et l'après-rupture, qui s'inscrivent dans les différentes temporalités de la liminalité (pré-liminalité, liminalité et post-liminalité), et qui sont accompagnés des différentes actions, stratégies ou réactions qu'il a pu avoir durant ces trois périodes, et comment certaines normes sont interrogées et/ou renforcées par exemple. Ce schéma permet de synthétiser mes différentes données sorties de mes analyses et d'inscrire dès lors les ruptures dans les trois dimensions de la liminalité.

Etude de cas : David

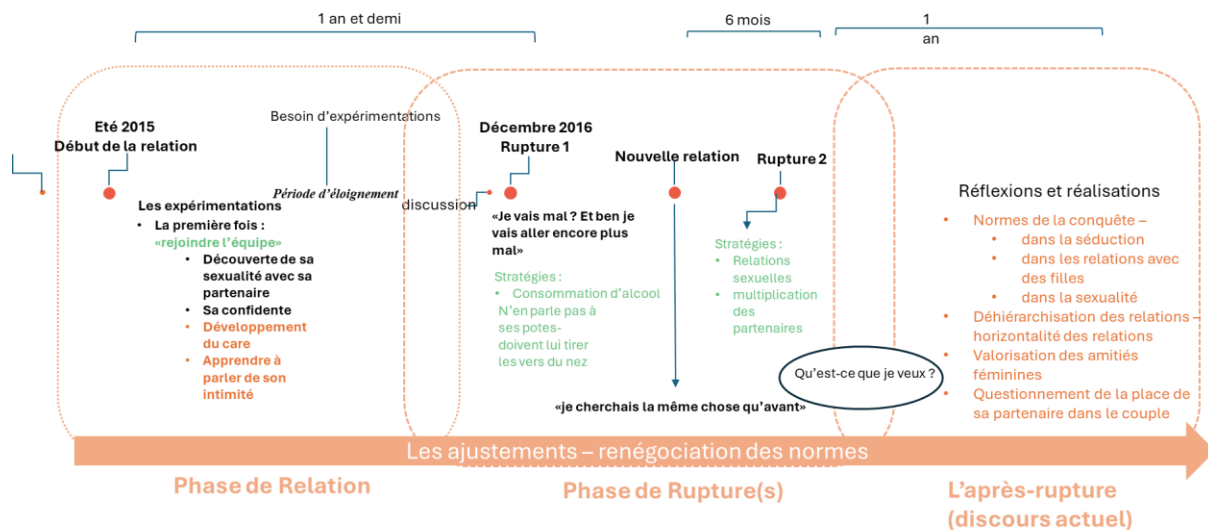


Figure 2 : étude de cas de David

En complément j'ai effectué une analyse thématique selon Flick (2009), avec dans un premier temps l'*open coding*, où j'ai annoté mes entretiens, et relevé les différents mots clés afin de tirer les premières tendances dégagées des entretiens. Dans un deuxième temps j'ai effectué l'*axial coding*, en réalisant un codage plus formel qui permet d'identifier et de classer les catégories ainsi que de les mettre en lien, pour finalement effectuer dans un troisième temps le *selective coding*, afin de mener ces catégories à un niveau d'abstraction encore plus élevé. Cette analyse thématique m'a permis de me concentrer sur le discours des participants au sujet de la masculinité dans leur relation, au moment de la rupture, et de manière générale.

Afin de mieux comprendre le sens que donnent les participants à leur relation et à la rupture ainsi que pour identifier des interrogations ou une éventuelle transformation en lien avec les normes masculines, j'ai terminé le processus par une analyse sémantique (champs lexicaux,

oppositions de langage, métaphores, comparaisons, etc.) en prêtant une attention particulière aux termes employés en fonction des différentes périodes.

Présentation des participants et de leur relation

Cette partie se concentre sur la présentation des participants et de leurs relations. Je décris brièvement le déroulement de la relation de chacun, en mettant en exergue la durée de la relation, les points de rupture et la façon dont les participants se sentent après la rupture. Chaque nom est un nom d'emprunt, afin de respecter l'anonymat des participants et des personnes tierces impliquées dans les récits.

Léo et Alice : Léo est âgé de 20 ans. Il raconte son histoire avec Alice, qu'il a rencontrée au collège lorsqu'il avait 18 ans et avec qui il sera en couple pendant un an et demi. Le début de la relation s'est passé *doucement*, au rythme de chacun-e et la suite s'est développée dans ce même esprit. Un événement traumatisant s'est ensuite produit du côté d'Alice. Cet événement aura une répercussion directe sur leur relation, qui va petit à petit se dégrader. Une première rupture est initiée par Alice qui lui explique qu'elle ne ressent plus rien pour lui. Ils gardent contact et la relation est floue. Finalement, Alice avoue à Léo qu'elle a eu une relation avec un autre garçon. Cette révélation marque la fin définitive de la relation. Suite à la rupture, Léo développe un sentiment de vide et un état presque dépressif.

Naël et Eva : Naël est âgé de 19 ans. Il rencontre Eva au collège lorsqu'il a 16 ans. Leur relation dure environ deux ans et demi. Les six premiers mois de la relation, Naël explique prendre rapidement la place d'un *pilier émotionnel* pour Eva qui est dépressive. Elle sera suivie plus tard par une psychologue, mais n'aura pas de traitement. Le parcours amoureux de Naël avec Eva est rempli de petites "ruptures" qui s'inscrivent dans une relation tumultueuse et difficile pour lui. Malgré sa volonté de maintenir cette relation, il prend la décision en juillet 2022 de quitter Eva. Suite à la rupture, Naël se sent soulagé et retrouve une forme de liberté. Il s'investit beaucoup dans le travail et cumule des petits flirts en soirée, sans que cela ne mène à grand-chose. Il met plusieurs mois à se remettre de cette rupture.

Timothée et Larissa : Timothée est âgé de 26 ans au moment de l'entretien. Il rencontre Larissa dans un groupe de discussion en ligne. La concrétisation de leur relation prend quelques mois, pour des questions de disponibilité et de souhaits différents quant à une relation exclusive. Leur relation commence lorsque Timothée a 23 ans et dure environ trois ans. Elle est semée de hauts et de bas et de petites ruptures. La rupture décisive est amenée par Timothée,

qui prend la décision volontaire *de passer à autre chose*. À la suite de la rupture, il s'isole et passe beaucoup d'heures à jouer aux jeux vidéo avec des amis qui traversent les mêmes périodes de rupture que lui. Actuellement, il désire rencontrer de nouvelles personnes, tout en faisant encore son deuil de la relation.

Harry et Taylor: Harry a 27 ans. Il me raconte son histoire avec Taylor, qu'il a rencontrée via un ami en commun lors d'un été deux ans plus tôt. Leur relation dure deux ans et se termine lorsque Harry décide de quitter Taylor. Cette décision est difficile, car il est encore amoureux d'elle, mais s'aperçoit que du côté de Taylor les sentiments ne sont plus réellement présents. La difficulté de l'après-rupture est accentuée par le fait qu'ils fréquentent les mêmes milieux et partagent plusieurs réseaux d'ami-es en commun. Après la rupture, il passe beaucoup de temps à consommer de l'alcool et de la drogue et commence à fréquenter pendant quelques mois Kylie, puis Hailey. Il met un terme à ces deux relations.

David et Victoria : Au moment de l'entretien, David a 24 ans. Il raconte son histoire avec Victoria, qu'il a rencontrée au lycée lorsqu'il avait 15 ans. Ils resteront ensemble pendant une année et demie. Le besoin de rupture se fait ressentir des deux côtés, mais c'est finalement Victoria qui initie la discussion qui mène à la rupture décisive. Le soir même, David va consommer de l'alcool avec ses amis. Il s'engagera peu après la rupture dans une nouvelle relation qui durera quelques mois, et à laquelle il mettra un terme.

Sullivan et Monica : Sullivan a 25 ans. Il rencontre Monica à l'âge de 18 ans et tombe très rapidement amoureux d'elle. Très vite, ils décident de se mettre ensemble. Leur relation durera deux mois. Monica met un terme par message à la relation, ce qui va marquer Sullivan pendant plusieurs années et développer chez lui la peur de revivre le même type de rupture à l'avenir. Il s'isole après la rupture dans son chalet pendant une semaine, lors de laquelle il se drogue et boit. Il met plusieurs années à s'en remettre. Actuellement, il est en couple et heureux.

Ricardo et Jenifer : Ricardo est âgé de 21 ans. Il raconte sa relation avec Jenifer, qu'il a rencontrée lorsqu'il avait 19 ans via la sœur de cette dernière. La relation dure moins d'une année, et la rupture est initiée par Jennifer qui n'a plus de sentiments pour lui. Il explique mettre toute son énergie dans cette relation. La rupture est suivie de plusieurs mois difficiles pour Ricardo, qui présente *des symptômes dépressifs*. Il finit par aller mieux, sans avoir forcément été proactif dans la recherche d'aide ou de soutien pour traverser cette période. Actuellement, il est célibataire.

Données démographiques

Données démographiques	
Âge	Nombre de participants (sur 7)
Entre 19 et 25	5
Entre 25 et 27 ans	2
Genre	
Homme	7
Orientation sexuelle (lors de la relation)	
Hétérosexuelle	7
Niveau de formation (plus haut niveau)	
Maturité gymnasiale	2
Diplôme ou certificat professionnel	1
Diplôme de Bachelor	1
Diplôme de Master	2
Doctorat	1
Statut relationnel au moment des entretiens	
En couple	2
Célibataire	5
Durée de la relation	
	Nombre de participants (sur 7)
Entre un et six mois	1
Moins d'un an	1
Entre un et deux ans	3
Deux ans et plus	2
Rupture initiée par	
La partenaire	4
Le participant	3
Durée de la rupture	
Plusieurs mois	4
Du jour au lendemain	2
Durée indéterminée	1
Stratégies mises en place à la suite de la rupture	
Investissement dans l'action (travail, sport)	3
Consommation de drogues et d'alcool	3
Isolement social	2
Cumulation de partenaires sexuelles	5
Investissement rapide dans une nouvelle relation (plus ou moins sérieuse)	2
Répercussions psychologiques de la rupture	
Symptômes dépressifs	3
Repliement sur soi	2
Soulagement	1
Aucune signalée	2

Les participants ont tous parlé de relations hétérosexuelles, qui ont toutes duré moins de cinq ans. La majorité interrogée a moins de 25 ans. Un peu plus de la moitié des ruptures sont initiées par la partenaire, contre trois sur sept par les participants. Dans le cas des ruptures initiées par les partenaires, deux participants expliquent avoir été surpris par cette décision et un participant avoir senti le moment venir mais ne pas avoir eu le courage d'initier la conversation pour mettre un terme à la relation. Les participants qui ont quitté leur partenaire ont pris plusieurs mois avant de passer à l'action et ont souvent vécu des relations tumultueuses, avec plusieurs points de ruptures ou de pauses, annonciateurs de la rupture décisive.

Analyse

J'ai décidé de diviser mes analyses d'entretien en quatre axes, dans le but de dissocier les différents processus qui en émergent et les transformations/interrogations de certaines normes de masculinité soulevées par les participants. Tout d'abord, je me concentre sur la socialisation genrée des participants afin de saisir les contextes dans lesquels leurs représentations de la masculinité se sont développées et de dégager les différentes définitions, représentations et manières dont ils vivent, expérimentent et comprennent la masculinité de manière générale. À la lumière de ces représentations, j'approfondis ensuite l'analyse afin de comprendre si et à quels niveaux de potentielles transformations et interrogations de la masculinité ont suivi la rupture. Dans un second temps, je me focalise sur la description des relations amoureuses des participants (phase pré-liminale). Dans cet axe, je décris la place de la partenaire et de la relation amoureuse dans leur vie. Je développe ensuite dans mon troisième axe la rupture (phase liminale) : comment celle-ci est-elle survenue, comment ils l'ont vécue et quels éléments ont été remis en question lors de cette phase. Le quatrième axe traite des stratégies mises en place par les participants à la suite de la rupture et les ajustements qu'ils ont ou non mis en place afin de trouver un semblant d'équilibre. Enfin, le dernier axe s'intéresse aux normes de masculinité qui ont été interrogées/transformées suite à la rupture amoureuse et décrit la manière dont elles l'ont été (phase post-liminale).

Je propose dès lors une analyse transversale de mes entretiens, mettant en lien les différentes trajectoires individuelles des participants. Cela me permet de lire mes données de manière connectées les unes aux autres et de voir les tendances, les similitudes et les différences qui s'en dégagent selon les expériences diverses des participants. Certaines thématiques se retrouvent dans plusieurs entretiens, d'autres sont propres à certains participants. Chaque thématique développée est accompagnée d'extraits d'entretiens, afin d'appuyer mes analyses. Il est nécessaire de préciser que chaque relation amoureuse est singulière, et que la complexité et la subtilité des relations ne peuvent être résumées dans un travail de cette envergure. Ce travail n'a donc pas pour prétention de retranscrire de manière complète et totale la richesse des expériences vécues par les participants, mais propose une analyse transversale mettant en exergue certaines tendances qui semblent ressortir de manière plus flagrante.

La masculinité pour les participants

Représentations, définitions, rapports et expériences de la masculinité

Les participants ont tous dépeint une représentation de la masculinité hégémonique qui ne leur correspond pas et à laquelle ils n'adhèrent pas. Ils ont tendance à définir leur masculinité en dehors de ce modèle dominant qu'ils associent à une *masculinité toxique et stéréotypée*, loin de ce qu'ils expérimentent au quotidien. Cette masculinité "toxique" comporte pour eux des caractéristiques d'ordre physique, psychologique et comportemental. Ainsi, les hommes qui adhèrent à ces critères seraient détachés des choses, auraient confiance en eux, devraient répondre aux normes de virilité (être fort physiquement et psychologiquement), ne pas exprimer de caractéristiques féminines (traits efféminés, homosexualité). Quatre participants sur sept ont raconté avoir vécu des "suspensions" d'homosexualité de la part de leurs pairs ou de leur entourage durant l'adolescence ou plus tard. Elles ont été basées sur leur style vestimentaire, leur manière de se comporter et de se présenter au monde (*être maniéré*), le fait d'être proche de filles, de développer des relations amicales avec elles, de ne pas être sportif, ou encore d'avoir une certaine sensibilité et empathie. Ces remarques les ont parfois touchés et ont pu déclencher des mécanismes de défense pour *prouver* qu'ils ne sont pas "homosexuels". Naël explique avoir eu pendant un certain temps la volonté de *prouver* qu'il n'était pas homosexuel via la pratique du sport, avant de se détacher petit à petit de ce mécanisme et de se défaire du regard extérieur. Sa relation avec sa partenaire a également joué un rôle "d'immunité" contre les réflexions et questionnements des personnes de son entourage ou d'ami-es quant à son orientation sexuelle, lui permettant d'avoir un statut que les autres ne questionnaient pas.

Chercheuse: D'accord, Et tu as dit qu'avant tu te posais des questions mais que maintenant tu fais plus abstraction de ça. C'est quoi les questions que tu te posais avant ?

Naël: Ben en fait les questions, c'est un peu des questions générales, mais déjà sur le fait d'avoir l'air gay, des trucs comme ça. Ou bien voilà, comment les gens vont le percevoir, parce que je suis pas quelqu'un...enfin je suis pas... je fais pas de sport, même si je suis sportif, mais du coup, ben genre les gens ils me disent... enfin tu fous rien, fais du sport, je sais pas. Cette idée de je suis pas un homme parce que je fais pas ci, je fais pas ça, et entre guillemet il y a un moment où j'avais toujours cette idée de devoir prouver aux gens que j'étais un homme en faisant, en essayant de faire plein de choses, t'sais en voulant commencer à essayer de faire du sport, ou bien enfin je sais pas commencer à faire du sport ou des trucs comme ça. Mais ça m'a rajouté juste du stress et puis j'avais la flemme. Enfin je sais pas comment le dire.

Les hommes que les participants définissent comme “*clichés*” s’inscrivent également pour certains d’entre eux dans un modèle de compétition, de comparaison et de performance, qui les poussent à devoir être les meilleurs dans tous les domaines (sports, école, travail...). Ils doivent également être performants dans la sexualité, avoir leur premier rapport sexuel le plus rapidement possible et par la suite multiplier les relations sexuelles avec plusieurs partenaires. Enfin, l’homme “viril” pour les participants se sentirait au-dessus de tout et dominerait toutes les personnes. Ils se disent être distants de cette forme de masculinité et ne pas se reconnaître dans celle-ci ni y adhérer spécialement, de manière volontaire ou non.

Chercheuse: Et tu as commencé l’entretien en parlant de ta première fois, est-ce que ça c’était un moment important pour toi ?

Ricardo: Par rapport à ma masculinité tu veux dire ?

Chercheuse: Ouais ?

Ricardo: Par rapport à ma masculinité non, parce que pour moi le sexe ça n’a rien à voir avec ça, si tu veux, il y a pas de “ah faut baiser un max” tu vois, comme c’est un des clichés de la masculinité, pour moi voilà. Non moi, juste cette histoire de première fois, moi je suis quelqu’un, je conçois pas du tout d’avoir des rapports avec des gens avec lesquels j’ai pas de lien fort, émotionnel, même amoureux, du coup c’était pas du tout dans ma to do list du mâle, si tu veux.

Timothée : (...) Enfin, parce que moi la masculinité et tout, je m’en bats les couilles, tous les traits de virilité, d’être fort et tout, je m’en fous, ça me passe au-dessus, je suis vraiment pas proche de ça (...).

Sullivan: (...) Je crois que je m’en fous. Par rapport à des potes qui ont peut-être une masculinité toxique, ou fragile, mais de nouveau je sais pas si c’est ok de dire ça, mais je sais que j’ai toujours eu plus facilement tendance à assumer mes côtés féminins.

Léo : j’ai l’impression de choses en moi où je me dis ben ça c’est un comportement d’homme ou bien ça c’est un élément d’homme. On va dire que dès petit, je n’ai jamais vraiment eu une... on m’a pas vraiment focalisé sur l’idée d’appartenir à une certaine norme d’un homme. Mon père me l’a dit quelques fois, que le rôle d’un homme c’est de prendre la décision etc., dans les moments où c’est difficile, mais j’ai l’impression que ça m’a ja... rarement vraiment touché. Et donc j’ai... que si j’essayais de faire ça, j’allais pas vraiment être ce que je voulais ou bien juste ça me correspondait pas vraiment. Et j’ai l’impression que je me serais fait plus de mal en essayant de correspondre à ça qu’en étant comme je suis.

S'ils se définissent en dehors de la masculinité hégémonique, leur socialisation reste genrée et masculine. Plusieurs éléments ont participé à leur socialisation masculine, aux représentations de la masculinité et à la manière dont ils l'expérimentent et la vivent au quotidien. Dans cette socialisation, se dessinent en filigrane les normes de la performance, de la compétition et de la comparaison. La socialisation genrée des participants est principalement acquise via l'éducation reçue (les parents, les frères et sœurs, cousin-es...), les pairs (l'école, formations supérieures, loisirs...) et des références culturelles (séries et films). Ces trois sources semblent significativement contribuer à créer un imaginaire et une représentation de la masculinité et de la manière dont il est possible de la vivre.

Les parents et la famille proche sont cités comme étant plus ou moins présents dans la vie des participants. Leurs relations avec eux (parents, frères, sœurs, cousin-es etc.) sont pour certains difficiles voire inexistantes, mais n'en restent pas moins significatives et importantes dans leur socialisation genrée. Harry explique comment la vision de son père vis-à-vis des relations femmes-hommes est orientée vers un rapport de séduction et tournée vers la sexualité. Aujourd'hui il s'est détaché de cette vision des rapports entre femmes et hommes, mais cela a joué sur sa manière d'appréhender les relations.

Chercheuse: Et au niveau de ta socialisation quand tu étais petit, tu as l'impression que tu étais comment en tant que garçon ?

Harry: Moi c'était je pense que tout le monde pensait que j'allais être gay, parce que j'étais un poil maniéré et je trainais beaucoup avec des filles. Je crois que je m'entendais... j'avais des potes mecs hein j'étais pas non plus le gars qui... je me rappelle, il y a genre... et en plus en Valais, il y a un peu ce truc de... ils (*les adultes*) ont tellement le cul partout. En tant que mecs. Donc je trainais avec des filles donc forcément je voulais pécho ou un truc comme ça. Mais pas forcément les gens de mon âge, plus mes parents, cette génération (...) Tu vois genre à quel point ils peuvent pas considérer une amitié homme-fille, sans qu'il y ait de la sexualité à un moment donné (...) Tout ça pour dire que ouais, je pense que c'était un peu une ambivalence de comment j'ai été sociabilisé, parce que j'avais un truc très sociable, donc je parlais aux filles, du coup les adultes voyaient ça comme de la séduction en mode ça doit.

Pour Naël, son père, même peu présent, a joué un rôle prédominant dans sa conception de la masculinité et de ce qu'est un homme. Il explique comment il lui a transmis *les valeurs du travail et du respect*. Pour lui, ces caractéristiques sont essentielles à son équilibre psychique et pour se sentir bien. Selon lui, il est important pour un homme de *savoir où il va* et d'avoir

une *vision claire* dans tout ce qu'il entreprend. L'expression de la masculinité passe pour Naël par un mélange entre verbes d'action (*faire*), et d'état (*être*) : travailler, être affirmé, être ambitieux, savoir ce que tu veux etc. Il retient également de son père, sa profession de médecin et le statut qui en découle (qui suscite le respect).

Naël : Donc du coup, pour être masculin, je vais dans une conception un peu plus dans le psychologique, genre être affirmé, savoir être clair dans ce que tu fais, savoir ce que tu veux, quand tu veux. Genre être ambitieux, je sais pas, c'est un peu dans ce mécanisme du succès.

Chercheuse: Est-ce qu'il y a un événement ou un moment où tu t'es dit ouais je suis un homme, je suis devenu un homme, j'ai l'impression que je suis un homme ?

Naël: Mmm, un événement pas spécialement mais c'est plutôt un moment. En fait, c'est quand je travaille. Moi, mon père m'a beaucoup inculqué le travail, je t'ai dit, il travaille beaucoup.

(...) Il (*son père*) est médecin. Il est médecin généraliste, de base quand t'es médecin, il n'y a pas beaucoup de médecin chez nous, du coup il voyage. Et lui il m'a beaucoup inculqué le travail, pour lui c'était le travail. Quand il était assez fatigué pour vivre une journée, il me faisait travailler. Et vraiment, moi la notion du travail c'est quelque chose d'important. Pour moi, quand je travaille, quand je sens que j'ai mon corps qui est en tension, quand je sens mon corps sous stress, j'ai l'impression de faire quelque chose. Et d'entre guillemet être un homme. Enfin je dirais pas être un homme, mais là je me dis "Ouais, là, je suis fier". Voilà. Moi, la masculinité pour moi, c'est plus fierté, "ouais, je suis fier". Là j'ai bossé, là j'ai 5h d'art visuel.

Les pairs sont un autre vecteur de socialisation. Ils vont constituer un groupe de contrôle des "bons" et "mauvais" comportements à adopter en fonction du genre assigné à la naissance de l'individu, en particulier à l'adolescence. Ricardo explique qu'il a, dès l'école primaire, ressenti les dynamiques de comparaison et de compétition qui s'opèrent dans la classe entre garçons, à travers le système des notes notamment et comment cette injonction à la performance lui a été et lui est encore pénible. Il ne s'est par ailleurs que rarement senti à l'aise dans des contextes masculins, et préfère souvent passer du temps dans des contextes féminins. Il se définit comme *sensible* et *empathique*, et relie ces deux traits au choix de sa formation de technicien du son qu'il décrit comme un milieu certes majoritairement masculin, mais qui touche au domaine *artistique* et qui demande une *sensibilité*, une *sincérité* et un *accès à des émotions*. C'est un milieu dans lequel il se reconnaît beaucoup plus et qui lui a permis de se défaire de contextes masculins dans lesquels il ne pouvait pas forcément exprimer sa sensibilité. Il s'y sent plus à

l'aise pour entretenir des relations avec d'autres hommes. Il ne côtoie par ailleurs plus du tout des groupes d'hommes qui entretiennent des dynamiques de compétition et de comparaison.

Ricardo: Et puis quand t'es un gars, tu dois être en haut du panier tu vois parce que sinon t'as pas de valeur. Genre t'as pas fait le score je sais pas...

Chercheuse: Qu'est-ce que t'entends par quand t'es un gars tu dois être au sommet du panier ?

Ricardo: Ouais t'es comparé. Quand tu vois une liste de notes au tableau où tu vois les notes de tout le monde, ben celui qui a les moins bons résultats, ben il y a deux trois regards furtifs qui vont se retourner vers lui, et puis ben ça se passe comme ça...

Chercheuse: Mais spécialement chez les gars, tu trouves ou bien ?

Ricardo: Ben, j'ai pas de référence parce que dans ce système-là, quand t'es un gars, tu regardes les gars tu sais, c'est débile mais tu vois pas les noms féminins, c'est dans le système débile de ouais c'est ça, t'as que les gars qui te regardent.

Ricardo : Maintenant je pense que non, parce que je pense que je suis dans un style de vie, côtoyer avec des gens qui ont quand même cette sorte de sensibilité et qui ne sont pas dans cette bassesse de comparaison constante et de toxicité, compétitivité, etc. En fait je l'ai pas précisé mais peut-être que si tu l'as sur l'enregistrement c'est bien, moi actuellement je suis dans une formation de technicien du son, donc il y a que des mecs, il y avait trois filles au début du cursus qui ont arrêté. Mais là où je veux en venir, c'est qu'on touche quand même beaucoup aux sentiments et à l'artistique, surtout que la volée là c'est beaucoup des gens qui font du studio, où il y a quand même un besoin de général parce que c'est l'art, d'avoir cette sincérité et puis ce manque de filtre, et d'acceptation aussi d'un peu toutes les différences, de juste mettre la technique au service d'une émotion. Et puis ouais c'est clair que pouvoir faire ce genre de boulot, tu dois avoir une ouverture qui pour moi n'est pas compatible avec le schéma basique de la compétitivité des trucs comme ça tu vois.

À travers le processus de comparaison, les garçons et les hommes se voient être mis en compétition constamment et doivent sans cesse "prouver" qu'ils "sont les meilleurs" en "*étant au sommet du panier*" et en n'arrivant surtout pas le dernier parmi les garçons. Les dynamiques de groupe reflètent particulièrement cette tendance. Timothée explique avoir observé et vécu à plusieurs reprises cette pression de "*ne surtout pas être le dernier*" sous peine d'être exclu du groupe des garçons. Il ne s'est cependant trouvé que rarement dans la position du dernier, et répond en réalité aux normes de performance et de compétitivité, que ce soit dans le domaine

des sports qu'il pratique (foot, volley...), des jeux vidéo ou dans le monde académique (en mathématiques et physique) où il excelle.

Chercheuse: C'est quoi être nul ? C'est genre pas sauter dans le lac ?

Timothée: Non mais moi ça je m'en fous. Mais genre c'était une remarque que je m'étais faite en étant au bord du lac, et j'ai dit vraiment les gars on est des couillons comme ça, et puis on les regarde comme ça, regardez machin machin, et ils font tous la même chose. J'étais là genre, il y en a sûrement qui voulait pas faire ça, mais il fallait le faire. T'sais parce qu'en vrai, même juste courir dans l'eau et faire genre t'as froid, c'est flex un peu, genre regardez, moi j'ai pas mal, je suis un homme. Regardez-moi je fais un sport, je suis fort dans mon sport. Regardez-moi je joue aux jeux vidéo, je suis fort aux jeux vidéo. En fait je pense qu'on est vraiment en compétition tout le temps, même avec ses potes, juste pour ne pas être derrière. Tu cherches pas forcément à être devant, mais tu cherches à pas être derrière. Et ça craint d'être le plus nul dans quelque chose.

Léo de son côté explique qu'il ne s'est jamais vraiment *focalisé sur l'idée d'appartenir à une certaine norme d'hommes* et qu'il ne considère pas avoir spécialement *un comportement de garçon*, et ne souhaite pas spécialement *atteindre un certain stade de garçon*. Son discours semble rejoindre la tendance générale des participants à vouloir se distancer de certains comportements qui découlent de la norme masculine d'agentivité, notamment dans la séduction et le rapport aux filles. Il raconte qu'il préfère rester avec des groupes de filles et entretenir des relations individuelles avec des femmes et des garçons de manière générale, plutôt qu'avec des groupes de garçons, avec qui il entretient des relations basées sur le partage d'intérêts communs (jeux vidéo, mangas) plutôt que sur le partage d'émotions.

Léo : Et puis ouais je crois que aussi durant une grande partie de ma vie et encore maintenant, je traîne beaucoup plus avec des filles qu'avec des garçons. Enfin, le mec un peu lourd, qui... par exemple aujourd'hui il y a des mecs qui sont très insistants, par exemple sur les réseaux sociaux ou bien juste dans la vraie vie etc., qui peuvent faire des remarques...enfin qui cherchent toujours à regarder la femme d'une certaine... enfin d'une vision un peu... enfin toujours la mettre dans la place d'un objet etc., et qui essaie toujours de (inaudible), ça j'en suis très éloigné, je préfère pas trainer avec ce genre de personnes parce que ça m'a jamais correspondu non plus, et donc en même temps je n'ai jamais vraiment joué un rôle de séduction, comme pourrait avoir l'homme qui devrait faire le premier pas, qui devrait se prendre la fille, qui devrait la draguer, je n'ai jamais vraiment agi de cette façon-là, et donc pour moi qu'est-ce que ce serait pour moi d'être un homme... Ben ce serait un peu pas tout ça (rire).

Enfin, les références culturelles via les films et les séries sont également des sources de socialisation intéressantes et qui sont ressorties dans les entretiens. Harry en particulier cite la série *How I Met Your Mother* (2005-2014) comme ayant grandement participé à sa représentation de l'amour et du couple. Chaque épisode est narré par Ted Mosby qui raconte à ses deux enfants son parcours amoureux rocambolesque, avant de trouver l'amour de sa vie, à savoir leur mère. Ted Mosby représente dans la série "l'amoureux de l'amour," prêt à tout pour trouver "l'amour idéal". Lily Aldrin et Marshall Eriksen, deux autres protagonistes de la série, représentent "l'histoire d'amour parfaite" s'inscrivant dans un schéma linéaire traditionnel. Enfin, Barney Stinson représente le séducteur célibataire qui multiplie les relations sexuelles sans lendemain. Les normes d'agentivité et de performance sont particulièrement mises en avant dans cette série via le personnage de Barney Stinson, qui reproduit les schémas de la masculinité hégémonique, en devant prouver une performance sans faille dans la sexualité, sans ne montrer aucun attachement ou signes d'affection à l'égard des femmes avec qui il partage une intimité sexuelle. Multiplier les relations sexuelles avec des femmes lui permettrait de prouver sa virilité et sa valeur. Ces trois représentations de l'amour ont particulièrement influencé celle d'Harry aussi bien sur les relations amoureuses que sur son rapport aux filles et sa manière de se comporter dans des rapports de séduction et d'intimité.

Chercheuse: C'était un but en soi de pécho les meufs, c'était un but ultime ?

Harry: Ouais de ouf ! En mode Barney Stinson ! Non en vrai elle m'a fucked up cette série. Vraiment enfin... non c'est un peu un cancer ce truc. Sur le coup je m'en rendais pas compte mais c'est bien après que je me suis rendu compte à quel point elle m'a influencé et influencé sur mon rapport aux meufs et à la séduction, à la quantité. Je sais pas si tu as vu. Horrible. Enfin trop marrant en termes de télévisuel mais en vrai ouais ça m'a tellement construit de...je voulais être le mec détaché qui chopait des meufs comme ça.

Chercheuse: Donc ce personnage dans cette série c'était un exemple ?

Harry: Mais sans m'en rendre compte, inconsciemment.

Chercheuse: Tu saurais dire pourquoi il fallait être comme ce gars?

Harry: Parce que je crois que c'est hyper valorisé dans la série quand il chopait des meufs et du coup c'était un peu le regard de mes potes de aah...

(...)

Chercheuse: Non mais c'est intéressant que tu aies une personne (*Barney Stinson*) qui t'ait marqué comme ça.

Harry: Non mais c'était ma série préférée, en même temps il y a de tout, parce que tu vois dans cette série il y a lui qui fait que de choper, mais il y a l'idéal amoureux avec Ted, et puis tu as le couple un peu fermé, classique avec Marshall, En soi, j'étais... je voulais être Barney mais en même temps j'idéalisais aussi trop Marshall avec une relation de couple hyper forte. Je crois que je voulais aussi beaucoup avoir quelqu'un. Et j'avais aussi beaucoup cette vision de le couple va me sauver de moi et je sais que ça a été très dur dans ma première relation parce que même si j'étais un peu plus âgé, j'étais très immature; enfin je pense que j'étais mature je pense dans la vie de tous les jours, mais relationnel, j'étais très immature. Et j'avais grandi avec des images d'Epinal de justement *How I Met Your Mother* ou d'autres séries, et je croyais que c'était ça le couple, genre l'unité absolue où t'es tout le temps d'accord, tout le temps heureux alors que pas du tout.

Un autre participant a aussi fait référence à des personnages de films qui ont participé à créer des représentations de ce que peut être la masculinité. David parle de *James Bond*, *Bruce Lee* ou encore de la figure du *Prince Charmant*, qui peuvent symboliser une masculinité stéréotypée. Il explique le paradoxe entre son envie de ressembler à ces figures et de répondre à certains critères auxquels ils correspondent et de l'autre la volonté de s'en défaire. Ces figures jouent plus un rôle dans la réflexion générale sur son rapport à la masculinité et sur ce qui fait de lui un homme que dans sa définition propre de la masculinité. Elles lui permettent de situer où il se positionne face à certaines normes de la masculinité, plus qu'elles ne participent à devenir des modèles de référence de masculinité à atteindre pour lui.

David: ouais d'une certaine manière je pense, à côté. Il y a aucune personne à qui je vais dire ben je sais pas je prends un truc, "t'es pas courageux", ben t'es pas un mec", tu vois genre, pour moi il y a pas ça. Mais j'ai quand même envie d'être courageux aussi parce que depuis tout petit, t'as un peu ce truc du prince charmant qui va tuer le dragon, t'as des films où t'as Bruce Lee qui va se battre contre septante-mille personnes, t'as les James Bond où t'as un mec méga courageux qui en plus a plein de filles superbes qui tournent autour; un peu ce truc où, ben j'ai quand même envie de... J'ai pas envie de ça, j'ai pas envie d'être Bruce Lee, j'ai pas envie d'être James Bond, j'ai pas envie de... je sais plus le dernier exemple que j'ai pris, mais j'ai pas forcément envie d'être ça non plus, mais c'est plus ce côté où ben j'ai quand même envie d'être courageux t'sais. Je pense que j'ai envie de répondre à ces critères parce que c'est ma vision du "moi bien", du "moi mieux", même si ils sont basés sur des choses que je considère pas comme tant de la bonne masculinité tu vois. S'il y a une bonne masculinité. Mais ouais, donc je pense être encore un petit peu dans ce genre de choses, même si c'est assez discret, mais je pense que ça continue d'alimenter mon quotidien, d'une certaine manière, et puis de diriger des choix, des choses comme ça.

a. Événements qui les ont marqués dans la prise de conscience qu'ils sont des hommes :

Au-delà des différentes sphères de socialisation, j'ai également interrogé les événements/situations/expériences qui ont marqué les participants lors de leur construction identitaire masculine. La question est la suivante : *Te souviens-tu d'un événement/une situation/une expérience qui t'as fait te sentir devenir "homme" / qui a été important pour toi en tant qu'homme ?* Cette question n'est pas évidente à traiter, et à plusieurs reprises elle a été difficile à formuler pour moi. Cependant, elle me semble intéressante et importante, afin de comprendre les événements plus personnels et individuels qui ont marqué consciemment les participants dans leur construction identitaire en tant qu'hommes. Si les participants n'ont pas explicitement parlé de "passages" significatifs pour eux dans leur construction identitaire masculine, certains moments clés ressortent implicitement dans leurs récits. Ainsi, j'ai relevé *la première fois* comme expérience commune partagée et significative pour les participants. La première fois englobe alors les premières phases de séduction (le premier flirt, le premier baiser), la première relation sexuelle (pénétrer, bander, performer...) et la première relation amoureuse. Ces premières fois sont teintées de plusieurs normes, notamment celles d'agentivité, de performance et de contrôle. En effet, les hommes sont amenés selon ces normes à performer la masculinité devant leur pairs et la société en général, en démontrant leur capacité à prendre des initiatives de manière indépendante, active et maîtrisée dans plusieurs domaines de la vie (professionnel, sexuel, intime, économique, social etc.) (Bozon, 2018 ; Connell & Mershmerschidt, 2015 ; Dulac, 2003; Welzer-Lang, 2007). La performance se retrouve dans l'acte de passer à l'action pour draguer des filles (réussir devant les pairs à emballer une fille) et dans la sexualité (bander, pénétrer...). Dans le cadre de la séduction et de la sexualité (hétérosexuelle), il est attendu des hommes qu'ils prennent l'initiative et fassent le premier pas (action), de manière à paraître sûrs et confiants. Plusieurs ont raconté leurs expériences dans des situations de séduction et de drague dans différents contextes (lors de *dates* individuels, de soirée avec des pairs, via Instagram, applications de rencontre...) et à différentes périodes de leur vie (à l'adolescence, en tant que jeunes adultes...), exprimant un certain malaise face à des comportements attendus socialement d'eux. L'adolescence est une période durant laquelle les partenaires ou les personnes que l'on séduit sont une manière de se positionner socialement, aux yeux des pairs. Ainsi,

Les partenaires potentiels sont hiérarchisés par les qualités que l'ensemble des pairs leur reconnaissent (...). Mieux il (*l'adolescent*) sera considéré par ses pairs plus il aura de chance de sortir avec les partenaires les plus enviables, mais plus les ressources de

ses partenaires seront élevées et plus la considération de ses camarades sera grande (Juhem, 1995, p.31).

Ces dynamiques se retrouvent dans les récits des participants, qui expliquent tout le mal être, le sentiment de gêne et la pression ressentis lors des premières expériences de flirt avec des filles. Harry explique toute la complexité à l'adolescence de séduire, de faire le premier pas et de plaire aux filles, mais aussi comment sa valeur résidait dans les personnes qu'il "*réussissait*" à séduire.

Harry : (...) mais après je sais que toutes mes relations, mais de moins en moins quand même, ont été dictées énormément par le regard des autres. Et ça j'essaie énormément de m'en détacher. Mais en fait comme j'avais pas de petite amie à 16-17 ans, l'âge où je pense que j'ai toujours voulu, l'âge où ça commence, et que j'arrivais vraiment pas, que je comprenais pas pourquoi(...) parce que j'étais dans une boucle infernale où j'arrivais pas à me lâcher et en plus j'avais trop l'impression que si je me lâchais sur quelqu'un qui était pas parfait, j'allais trop juger et genre en mode "ah machin" et comme en plus ça aurait été ma première copine, ça aurait été "Ah c'est ça le max que tu peux", enfin en plus c'est complètement badant de parler de possession en terme de relation, mais à l'époque c'était comme ça que je le voyais. C'est que ça que tu peux, maximum que tu peux plaire, la honte et tout. Et du coup j'arrivais pas du tout à me... et après, des mois plus tard ou des années, j'étais en mode putain là j'aurais clairement pu, il y avait clairement de l'intérêt, mais j'étais mais putain t'as vraiment de la merde devant les yeux, genre l'inverse tu vois, pourquoi t'as pas fait de move, elle est parfaite et tout mais sur le moment c'était en mode "oh non non", il y avait toujours un truc qui allait pas, parce que j'osais pas ou j'avais trop peur d'être jugé.

Naël raconte se sentir également mal à l'aise dans l'exercice de la drague, notamment dans les contextes de soirées où il est implicitement attendu des pairs et de soi-même de séduire des filles et en nombre conséquent. Il n'apprécie pas réellement l'idée qu'il "*doive*" faire le premier pas, ni la mécanique mise en place lors de la période de flirt (écrire à la personne, rester en contact avec elle...), qui sous-tend tout un comportement genré à adopter de la part de l'homme (paraître détaché émotionnellement, ne pas s'engager et s'investir trop rapidement). Les injonctions à être entreprenant, dans la maîtrise et le détachement dans l'intimité de la drague et du flirt ne lui conviennent pas.

Chercheuse: Et tu te sens comment dans l'exercice de draguer quelqu'un ?

Naël: Ah c'est le truc le plus gênant au monde ! Impossible ! Non premier degré, je peux pas ok ! J'ai des potes, c'est des mecs t'sais, ils arrivent à... enfin moi être franc, il n'y a aucun problème ! Je n'ai aucun problème à être franc. Mais faire le mec, c'est impossible.

Chercheuse: C'est quoi faire le mec ?

Naël: Faire le mec c'est genre t'sais, tu vas en soirée, t'as la jawline un peu je sais pas, ou bien, tu viens tu te poses, la confiance. Ou bien, genre tu écris, tu réponds pas tout de suite, mais pas trop tôt mais pas trop tard non plus, ou bien tu fais rigoler mais pas trop non plus, faut que tu restes sérieux. Mais moi je pars... enfin moi ça me fatigue, j'ai l'impression de trop réfléchir et du coup moi je suis plutôt du genre à faire des blagues (...) Mais l'exercice de faire le mec, je peux pas. Par exemple, typiquement, je suis en soirée, ok (...). J'ai des potes qui vont en soirée, ils enchainent, un, deux, cinq (*flirts*), bon là j'abuse, mais t'as un peu compris. Et moi je peux pas. Déjà que rien que d'être tactile avec quelqu'un en soirée en me disant que là je vais, en quelque chose au dehors de l'amical, ça me gêne. J'ai dansé avec une fille, je te jure, on était comme ça en face, on savait qu'il y avait un truc mais on était genre en face, genre on avait genre trente centimètres de distance, parce que juste j'osais pas avancer, mais moi ça me gênerait trop. Alors qu'eux ils sont en mode à prendre sous la taille, je sais pas des trucs comme ça mais moi ça me cringe, je peux pas.

Les réseaux sociaux et les applications de rencontre sont également cités comme des outils pour séduire et rencontrer des personnes. À l'adolescence, Sullivan passe beaucoup par les réseaux sociaux (Instagram) pour draguer et flirter avec des filles qui lui plaisent, afin de contrer sa timidité et sa peur de se prendre un refus de la fille en question. Il explique qu'Instagram lui permet de prendre la température (si la fille est intéressée ou non), ce qui lui permet de réduire le risque de rejet une fois dans *la vraie vie*. Timothée explique également ressentir la norme d'agentivité à travers les applications de rencontre, qui attendent des hommes qu'ils fassent le premier pas (écrire en premier, initier et maintenir la conversation, demander à se voir etc.). Pour lui, la différence de traitement genrée de l'algorithme des applications de rencontre entre les profils des femmes et les profils des hommes est un marqueur significatif qui lui a fait réaliser qu'il était un homme et qu'il "devait" entreprendre dans le champ de la séduction et du flirt, sans quoi il ne se passerait rien. Ces différentes normes participent également à mettre en compétition les hommes entre eux, valorisant ceux qui détiennent le plus grand nombre de conquêtes féminines et remettant en question la virilité et la masculinité de

ceux considérés comme trop peu performants. Ainsi, les femmes et la séduction sont également des manières pour les hommes de s'élever socialement, et de prouver leur valeur à leurs pairs, en montrant qu'ils sont désirables et désirés par les femmes. Ces dynamiques sont la plupart du temps mal vécues par les participants, qui se rendent pour certain bien compte qu'elles les « handicapent » et les mettent mal à l'aise.

Chercheuse: Mais ça vient d'où ça, cette technique de drague (*écrire sur Instagram*) ?

Sullivan: Ben je suis trop timide pour parler aux gens en vrai, et à l'époque, en vrai, au collège ça se faisait quand même beaucoup comme ça. Je connais peu de gens qui sont allés voir des meufs en vrai et leur dire "hello, je te trouve jolie, on va boire un verre ?"; et je pense qu'il y a la peur du vent et faut tâter le terrain avant. Je pense que sur Instagram, enfin par message tu comprends bien si la personne est intéressée ou pas.

Timothée : Un moment un peu chiant, le moment où tu réalises que t'es un homme, c'est genre t'es sur Tinder par exemple. Tu as deux likes. Tu vois ta pote là, qui vient de mettre Tinder, 99+ en dix minutes tu sais genre, c'est pas le même jeu. Et tout ce qui est lié à la séduction, au flirt et aux relations, là tu te rends compte que t'es un homme parce qu'on doit pédaler quoi. Tu dois chasser, parce que ça va dans ce sens, 95% du temps. Et ça n'a pas l'air de changer. Tu vois. Et je suis pas sûr que ça va changer un jour, mais je suis curieux de voir.

La première relation sexuelle est aussi un moment marquant pour les participants. Les premières fois peuvent s'expérimenter lors de la première relation amoureuse. Trois des sept participants ont déclaré que leur première fois était significative dans leur construction identitaire, et leur passage à la vie adulte ; deux sur les trois qu'ils avaient ressenti une pression à devoir bander, pénétrer et répondre à la norme de performance. Montrer une sexualité proéminente s'inscrit également dans une logique de comparaison et de compétition entre les pairs, dans le but de prouver encore une fois sa virilité et sa valeur. Cette pression est également internalisée par plusieurs participants, qui se mettent eux-mêmes la pression lors des premiers rapports sexuels. Harry explique comment la première fois (par pénétration) est importante, et comment elle participe à définir sa valeur en tant que personne.

Chercheuse: C'était un truc, faire la première fois, la pénétration etc., c'était un truc important pour toi à ce moment-là, c'était une étape à passer?

Harry: Ouais de ouf, de ouf. C'est une étape à passer et du coup j'arrivais pas à considérer que c'était passé et du coup j'arrivais pas à avoir la confiance nécessaire de.

Et du coup je pense qu'il y a beaucoup de mecs qui l'ont fait avec quelqu'un qui leur plaisait pas mais ils l'ont fait, ils ont dit ouais, maintenant je suis un mec, enfin je suis un homme plutôt, mais ouais vas-y j'ai la confiance de machin. Et moi du coup comme j'arrivais pas à le faire.

Chercheuse: Tu avais peur genre de pas être assez performant ?

Harry: Ouais mais... oui oui clairement oui oui, j'avais très peur. Surtout que les rares fois où j'avais de l'intime, t'imagines bien qu'avec autant de stress impossible de bander. En plus là, j'arrivais pas, même si j'avais eu de l'intime, j'arrivais pas trop à me considérer comme, plus puceau, enfin dévierge, parce que j'étais là j'ai pas pénétré, et du coup je me sentais tellement dévalorisé de ça. Mais j'étais en mode ok, mais en fait j'ai quand même eu de l'intime en mode préli, mais du coup c'était un peu ambivalent mon truc et puis je l'assumais pas ouvertement auprès des gens et ça me créait un stress de malade. Et comme j'arrivais pas, genre je badais, du coup au début, je me disais, parce que c'était souvent dans des soirées alcoolisées, je me disais que c'est l'alcool, quand après j'ai commencé à voir quelqu'un et qu'il y avait pas d'alcool et que j'arrivais quand même pas, j'étais en mode mon dieu.

David explique la pression (endogène) qu'il ressentait dans l'intimité avec sa partenaire (bander, pénétrer) mais également celle (exogène) ressentie lorsqu'il voyait ses amis qui attendaient une sorte de "compte rendu" de l'avancée de sa vie sexuelle avec sa partenaire. Il raconte alors les stratégies mises en place pour ne pas "*avouer l'inavouable*" (qu'il n'avait pas encore eu de relations sexuelles avec pénétration avec sa partenaire), à savoir déformer la réalité (*chercher des mensonges*) et trouver d'autres raisons plus acceptables (*on prend notre temps*) pour justifier la situation. Le premier rapport sexuel pour David est plus significatif du passage à l'âge adulte plutôt que du passage de "garçon" à "homme". Il est donc intéressant de constater que les injonctions à la masculinité dans le domaine de la séduction et de la sexualité sont très présentes dans les récits des participants, et qu'elles ont véritablement joué un rôle dans leur développement et construction identitaire. La mise en relation met en exergue les différentes tensions qui peuvent apparaître entre la volonté (inconsciente parfois) de suivre les injonctions et la sensation profonde que ce modèle ne correspond pas à ce qu'ils ressentent au fond d'eux-mêmes. Plusieurs d'entre eux ont su identifier ces différents nœuds et l'exprimer dans les entretiens, montrant dès lors qu'il est possible de prendre conscience de certaines normes et de s'en détacher par la suite.

Chercheuse : Mais comme tu as parlé de ton premier rapport par exemple, est-ce que ça a été un moment important pour toi tu dirais dans “ta construction d’homme” ou ton “devenir homme” ?

David : Ouais alors... je pense qu’il y a un peu de ça... peut-être plus dans le... moi je mettrais plus ça dans le passage à l’âge adulte plutôt que... enfin à l’âge adulte, à 17 ans t’es voilà (rire), mais un peu ce côté ben en fait je fais plus partie de l’équipe des petits (...). Mais oui enfin je pense que c’est une pression qui pouvait venir un peu des deux côtés, même si chez les mecs il y avait aussi un peu ce côté où je sais que ben tu vois je te disais avant que je mettais du temps à apprécier le sexe en tout cas avec cette fille, et puis au début, j’avais de la peine à bander aussi, au début. Après peut-être que c’était aussi la pression que je me mettais, enfin il y a toujours plein de trucs pour les premières fois on va dire. Et puis je sais que genre j’avais un peu cette pression que mes potes ils savaient que j’allais chez elle, dormir etc., et puis un peu ce truc de “mais en fait je leur raconte quoi demain? genre demain je vais voir mes potes et leur dire “ben en fait j’ai pas bandé “? Et je me rappelle même plus ce que j’ai dit, mais j’ai dû dire un truc genre “ouais mais on prend le temps” (rire), un truc un peu de gars chelou (rire), non non c’est pas du tout un truc de gars chelou de dire ça mais ouais c’était un petit mensonge un peu pour dire... pour ne pas avouer l’inavouable. Peut-être que là il y avait un côté un peu de masculin “tu bandes pas...”, peut-être qu’il y a quelque chose de pas clair à ce niveau-là, je sais pas... d’impuissance ou ouais... Mais ouais je sais pas j’ai pas vraiment eu ce sentiment de “devenir un homme”.

Un dernier élément cité par un des participants comme contribuant à la réalisation du « devenir homme » est le mouvement du féminisme. Le féminisme a fait prendre conscience à Sullivan de sa place d’homme dans la société et de ce qu’être un homme peut impliquer. Le féminisme met la parole des femmes au centre, notamment sur les sujets qui les concernent. Sullivan explique que le mouvement #MeToo et le féminisme lui ont fait prendre conscience d’une part que certains de ses agissements par le passé n’avaient pas toujours été adéquats et d’autre part lui ont fait ressentir une forme de *restriction* de sa *parole* sur certaines thématiques. Il s’est rendu compte qu’il ne “pouvait” plus donner son avis sur tout et que dans certaines situations il était préférable de garder le silence. Il ressent fortement cette *restriction* avec ses camarades femmes de l’université, qui peuvent parfois être *hyper vindicatives et affirmatives* sur certains sujets sur lesquels les discussions et débats ne trouvaient pas place. Cette prise de conscience est intéressante car elle traduit certains comportements genrés masculins, à savoir prendre et monopoliser la parole, être sûr de soi, donner son avis et prendre de la place de manière affirmée et légitime. Il s’est donc rendu compte de son statut d’homme à travers ce qu’il a pu ressentir et expérimenter comme une restriction de la parole et de sa liberté à s’exprimer. C’est donc son

statut d'homme et sa légitimité à s'exprimer en général dans tous les contextes qui sont questionnés et qui l'ont mis face à certains dilemmes. Il explique que cette position n'est pas agréable, et qu'il a peur de *passer pour un con ou un beauf* en exposant ce ressenti. Il exprime également la difficulté à trouver un juste milieu entre être fidèle à lui-même, s'exprimer et donner son avis, et savoir parfois écouter et se taire dans certaines situations. Cette posture d'entre-deux le mène à avoir un regard réflexif sur ce que signifie être un homme, comment se positionner de manière respectueuse et féministe dans la société, tout en gardant une unité de soi et de ses idées.

Chercheuse: Est-ce que tu as des événements, ou moments, des périodes où tu t'es dit "ok je suis un homme", un moment dans ta vie où tu t'es dit ok là je suis un homme.

Sullivan : (...) Je crois que c'est plus lié alors peut-être aux revendications ou mouvements féministes, qui ont explosé ces derniers temps, où je me suis rendu compte que certaines choses que j'avais faites étaient pas ok, ou que j'avais accepté des choses qui étaient pas ok. Et je me suis rendu compte surtout que je pouvais plus ouvrir ma gueule sur tout. Et du coup c'était plus lié à un truc négatif. Je suis un homme, donc je vais restreindre ma parole sur ce sujet ou éviter de parler de ça.

Chercheuse: D'accord. Et ça t'a fait te sentir comment, ces "restrictions" ?

Sullivan: Mais c'est chaud parce que tu sais j'essaie de me déconstruire en mode ben il y a des questions sur lesquelles... c'est aux femmes d'avoir la parole et la décision, mais j'ai quand même un avis dessus, mais je suis pas invité par une partie des personnes à donner mon avis. Et du coup c'est un peu en mode : tu marches sur des œufs, tu te dis tout le temps est-ce que je suis un gros con de beauf ou est-ce que je suis juste un type qui essaie de faire au mieux, qui arrive pas totalement à faire les choses comme le voudraient certaines personnes ? Donc c'est compliqué quoi, je sais que... je sais que selon les contextes, des fois je disais pas des choses que j'aurais dites dans plein d'autres contextes, parce que j'étais un homme. Et de surcroît un homme cis hétéro, valide...

Dans cette première partie j'ai interrogé les représentations de la masculinité des participants, comment ils se positionnent face à elles ainsi que leur manière de la vivre. Les principaux éléments ressortis sont qu'ils ne se reconnaissent pas dans le modèle de masculinité hégémonique, vis-à-vis duquel ils sont particulièrement critiques (masculinité toxique, clichée, stéréotypée), mais duquel ils ont toutefois internalisé certaines normes et certains codes qu'ils définissent comme toxiques, notamment dans la gestion de leurs problèmes et de leurs émotions (ne pas exprimer ce qu'ils ressentent, ne pas parler de leurs soucis), la nature des relations amicales entretenues avec leurs amis hommes (centrées sur les activités et la comparaison de performance) ou encore leurs représentations quant à ce qu'est un homme (s'investir dans l'action, dans le travail, être sûr de soi, affirmé). Le second axe interroge les événements ou moments significatifs pour les participants dans leur réalisation qu'ils sont des hommes. Les analyses relèvent comme moments-clés les premières fois, qui englobent le premier baiser, le premier flirt, la première relation sexuelle ainsi que la première relation amoureuse. Ces moments sont également importants pour certains participants notamment dans le passage du statut « d'adolescent » à celui « d'adulte ». Lors de ces premières fois les normes d'agentivité et de performance sont très présentes. Les participants ont tous à un certain moment, ressenti la pression de ces normes, avec lesquelles ils ne se sentent pas à l'aise. L'adolescence est un moment où la pression à la conformité de ces normes et à celles des groupes de pairs se fait particulièrement sentir. La partenaire et les personnes qu'ils séduisent les inscrivent dans une hiérarchie sociale, et définissent leur valeur dans le monde social des adolescent-es, amplifiant la pression à devoir plaire à des personnes dont le capital symbolique est élevé. Leur discours et leur regard sur ces premières expériences évoluent cependant avec le temps. Enfin, le féminisme en tant que mouvement peut également participer à l'interrogation des normes liées à l'affirmation ou la maîtrise de soi et peut, pour l'un d'entre eux, participer à éveiller des questionnements quant au positionnement d'homme dans la société et à la légitimité à exprimer et donner son avis sur n'importe quel sujet et dans n'importe quel contexte.

Il est intéressant de souligner dès lors que différentes tensions ressortent des analyses dans le discours des participants et qu'ils ne s'inscrivent pas dans une binarité entre suivre ou se défaire des normes de masculinité. Leurs récits montrent en réalité une représentation de leurs expériences personnelles nuancée et complexe, où ils peuvent à la fois répondre à certaines normes de masculinité, prendre conscience de certains malaises quant aux comportements attendus d'eux en tant qu'homme sans forcément nommer les normes masculines comme en

étant la cause, et/ou encore exprimer le désir de se détacher d'une masculinité qu'ils considèrent comme toxique et à laquelle ils ne veulent pas adhérer. Ces différentes manières d'expérimenter, de définir et de représenter la masculinité montrent qu'il est possible qu'elles cohabitent dans la trajectoire de vie d'une et unique personne, et que l'une n'empêche pas l'autre. La masculinité me semble en ce sens sembler dépasser une simple définition théorique, en prenant en pratique des formes multiples et singulières.

La pré-liminalité : les relations amoureuses des participants

Les participants ont tous parlé d'une relation et d'une rupture amoureuse significatives pour eux. Leurs relations amoureuses sont à chaque fois décrites comme importantes et comme un élément *central* de leur vie. Pour mieux comprendre la signification de la perte de la relation, il est important de comprendre sa place et dans quelles sphères et contextes elle s'ancre. Les relations sont décrites sur la base des différentes dynamiques qui traversent les récits des participants mais aussi les différentes phases de la relation : début de la relation (pré-liminalité), pré-rupture et rupture (liminalité) et après-rupture (post liminalité). Ainsi, les relations sont traversées par des phases d'équilibre et de linéarité et des phases d'asymétrie et d'opposition. Les moments "d'harmonie" se traduisent par une entente des deux partenaires, un investissement au niveau du temps consacré à l'autre, de l'énergie mise dans la relation (penser à l'autre constamment, se projeter dans l'avenir...) et par la création d'un lien intime et affectif. Les débuts sont décrits comme *particuliers*, *magiques*, *féériques* ou encore *idéaux*. Les phases de « dysharmonie » se manifestent dans le rapport asymétrique entre les partenaires : dévalorisation de l'un.e vs valorisation de l'autre, le *caregiver* vs *caretaker* ou encore l'investissement de l'un.e vs le désengagement de l'autre. Ces phases d'asymétrie peuvent intervenir tout au long de la relation (relations chaotiques, avec beaucoup de chamboulements) ou alors vers la fin de la relation, de manière constante, soudaine ou furtive. Des phases d'harmonie ou d'asymétrie peuvent se retrouver dans les différents temps de la relation. Elles ne sont pas forcément linéaires, peuvent cohabiter, l'une n'excluant pas l'autre. Elles permettent de comprendre les différentes dynamiques qui peuvent s'inscrire au cours d'une relation et d'une rupture amoureuse.

a. La place de la partenaire

La partenaire a une place principale dans la vie des participants. La majorité des participants rencontrent leur partenaire dans le contexte de l'école ou de leur formation (Léo, Naël, David, Sullivan), deux via des ami-es en commun (Ricardo et Harry) et un via une plateforme de discussion en ligne – discord (Timothée). Les partenaires sont plus ou moins intégrées dans la sphère familiale, et entretiennent des liens plus ou moins forts avec la famille des participants. Au niveau de la sphère amicale, elles sont connues comme “la copine”, mais ne passent que rarement du temps avec les ami-es des participants, qui souvent (de manière volontaire ou non) ont tendance à séparer la sphère amicale de la sphère amoureuse. À l'exception de Harry et de Léo, les cercles d'ami-es ne se mélangent pas, soit pour des raisons géographiques, (ne vivent pas au même endroit), soit par besoin de séparer ces deux sphères pour préserver un espace “privé” en dehors de la relation (relation très intense et envahissante) soit sans aucune raison apparente. Cette séparation des cercles amicaux et amoureux dépend de la relation et du rapport à la partenaire (équilibre, espace de confiance, ou asymétrie, étouffement...). Naël, par exemple, raconte être dans une relation *étouffante*, *emprisonnante*, et très intense, avec une partenaire qui le sollicite beaucoup au quotidien. Les moments passés avec ses amis lui permettent de le sortir de cette sensation d'*enfermement* et sont importants pour mettre *une barrière intime* entre lui et elle, dans au moins un domaine de sa vie. Timothée de son côté décrit une relation très *fusionnelle* et *dépendante* avec sa partenaire, qui n'aurait que peu de ressources extérieures à lui et un cercle de socialisation peu développé. Il consacre beaucoup de temps en “un à un” à sa partenaire, et a tendance à privilégier des activités à deux plutôt qu'en groupe. Timothée exprime son regret de ne pas avoir inclus de manière plus active sa partenaire dans ses cercles amicaux et sa volonté de le faire dans ses prochaines relations.

Naël : Je voulais vraiment avoir une sorte de barrière intime, un truc pour me ressourcer. Parce qu'avec elle, on était beaucoup trop intimes des fois. C'est ça peut-être qui... du coup je voulais vraiment avoir une sorte de barrière intime, je voulais pas qu'elle traîne forcément tout le temps avec moi et mes potes, enfin elle pouvait traînait avec mes potes, je m'en fous. Mais avec moi et mes potes dedans, moi je voulais me concentrer sur mes potes et pas sur elle. Et si elle était là, elle voulait forcément le contact et moi je voulais pas être le mec qui tient la main de sa meuf à chaque fois qu'il traîne avec ses potes.

Timothée : Le fait que typiquement je délaisse un petit peu mes potes. En fait, je lui accordais trop de temps, parce qu'elle avait pas assez d'intérêts dans sa vie. En gros elle avait pas assez d'intérêts, donc elle s'ennuyait donc je me disais « oh écoute tu me fais

mal au cœur, je vais passer ces jours avec toi, c'est pas grave », alors qu'autre chose que j'aurais pu faire que j'ai pas fait, c'est l'inclure plus avec mes potes aussi. Et ça, en fait le truc, on était un peu les deux sur un... et je pense qu'à refaire je ferais plus ça comme ça j'arriverais à mêler les deux.

Le partage de l'intimité et de l'amour passe pour les participants par le temps partagé entre les partenaires à faire des activités, à discuter ou à ne rien faire de spécial. La partenaire remplit des besoins physiques (passer du temps avec, avoir des moments d'intimité etc.) et émotionnels (se confier, se sentir en sécurité, partager ses pensées, ses secrets etc.). Les partenaires sont décrites comme des personnes avec qui ils rient, des personnes de confiance, qui leur offrent des espaces sûrs et bienveillants, laissant la place aux partages d'émotions et de sentiments. La partenaire aide également les participants à *structurer leurs journées* et leur quotidien, amenant une *stabilité* et un sentiment de sécurité. Elle est citée comme une ressource principale par plusieurs participants, et est une des premières personnes à qui ils vont se confier. Ricardo explique qu'il se sent *à la maison* lorsqu'il est avec elle et qu'elle est une *ancree* pour lui qui lui permet de se sentir bien n'importe où, tant qu'ils sont ensemble. Elle est un véritable réconfort et une confidente. Pour maintenir un bon équilibre dans leurs relations, les participants tendent à faire des efforts à travers plusieurs éléments : se voir régulièrement, apprendre à exprimer leurs sentiments afin de communiquer ce qu'ils ressentent (*cf. David*), soutenir leur partenaire psychologiquement et émotionnellement (l'écoute de leurs besoins lorsqu'elles vont mal par exemple) ou encore à travers la quantité et la qualité des moments passés ensemble. Ils démontrent leur amour pour leur partenaire au travers de ces investissements et de ces engagements.

Harry : Mes relations il y a un côté très structurant pour moi, de vivre avec de l'intime de quelqu'un, à aider à dire là on mange, là on dort, là on fait des trucs, alors que moi je suis un peu tout... Et je sais que c'était des conflits que souvent on avait; enfin je perdais tellement de temps à rien faire, on faisait rien de la soirée, où juste un peu chill sur nos phones. Et quand je suis en couple ben en fait le fait de voir l'autre se bouger le cul, ben moi ça m'aide à bouger. Même si j'essaie d'avoir un truc assez ambivalent à ça, parce que si on essaie de me mater je pète un plomb, genre t'es pas ma mère, je me gère, j'ai pas de problèmes et tout. J'ai pas du tout envie d'être materné mais en même temps je profite de leur structure un peu pour moi apprendre à me structurer aussi être un poil porté par ça.

Chercheuse: Du coup, cette fille, tu dirais qu'elle avait quelle place dans ta vie ?

Léo: Centrale. À ce moment, c'était central. C'était tout tournait un peu par rapport à elle et toute mon énergie sortait aussi de cette relation. Si ça allait pas, c'était vers elle que j'allais, si j'avais pas d'énergie pour faire qqch, ben c'était vers elle que je venais.

Ricardo: (...) Je pense que le sentiment qui me revient le plus quand je pense à notre relation, c'est que j'étais chez moi si tu veux (...) En fait, je me sentais un peu chez moi nulle part, sauf avec elle. Du coup c'était un peu une ancre qui me permettait de me recentrer, et du moment que je l'avais, je m'en foutais un peu d'où j'étais et que je faisais, tu vois je me posais pas 36'000 questions. Parce que c'était la personne/chose la plus importante de ma vie à ce moment-là, clairement. C'est là où je mets le plus clair de mon énergie, de mes émotions etc. (,,). Du coup c'était vraiment hyper important pour moi la relation qu'on avait (...) Je pense que c'était la relation humaine que j'ai eue qui était la plus forte, que ce soit amicale, familiale, amoureuse ou quoi que ce soit.

David : (...) c'était une personne à qui je pouvais me confier, tu vois. C'est aussi la première personne avec qui il y a eu vraiment ce côté où, j'ai envie de donner, enfin dire ce que je ressens. C'est un peu ce côté où ben en fait faut que j'explique des choses, je peux pas juste me terrorer et faire ok, on se verra plus jamais, c'est pas grave si t'as pas compris pourquoi j'ai fait ci, j'ai dit ça, pourquoi je suis pas bien aujourd'hui, ou pourquoi tel ou tel machin. Il y avait un peu ce côté ben en fait, faut que je lui explique, et je le dis comme ça parce que c'est vraiment comment je l'ai ressenti, t'sais, c'était pas j'ai envie de lui expliquer, c'était plus.. en fait ça me fait du mal de la voir mal, et du coup ben il faut que je donne des réponses à un moment donné.

Si la partenaire joue un rôle central dans la vie des participants ce n'est pas toujours pour les mêmes raisons. Pour certains, c'est son rôle de confidente et de personne ressource qui lui donne cette place centrale, pour d'autres c'est son fort besoin de soutien émotionnel de leur part qui la place dans une position prioritaire et centrale dans leur vie. Léo et Naël ont tous deux vécu une situation amoureuse où leur partenaire était en détresse psychologique (événement traumatisant ou dépression). Ils ont joué les rôles de proches aidants et de ressource importante pour leur partenaire. En ce sens, ces relations sont asymétriques en termes de *care* et de soutien, car l'un joue le rôle du *caregiver* (Léo et Naël) et l'autre du *caretaker* (leurs partenaires, Alice et Eva), dans un contexte plutôt complexe et "imposé". Ce rôle est difficile à porter. Il a été vécu par Naël comme "une bataille" à tenir sur la longueur, pour aller de l'avant et vers le mieux. Il explique que pour lui, elle était *une planète parmi tant d'autres*, mais que pour elle, il était son *pilier émotionnel* principal. Il a petit à petit essayé de se protéger

en fermant certains cercles de sa vie à sa partenaire, pour garder un équilibre intérieur. Léo a vécu ce rôle de *caregiver* de manière très intense et compliquée, allant jusqu'à *sacrifier* son sommeil pour être atteignable à n'importe quelle heure de la nuit si sa partenaire en avait besoin. Sa relation avec elle était centrale pour lui, car elle *donnait un sens* à sa vie, et parce que *l'aimer et la voir heureuse était quelque part la finalité qu'il recherchait*. C'est également à ce niveau-là que Léo montre son amour pour elle, dans la manière dont il prend soin d'elle et le souci qu'il a pour elle, avec cette volonté de tout faire pour qu'elle soit heureuse (et qu'il soit, par conséquent, heureux aussi).

Naël: (...) c'était une planète parmi tant d'autres dans le système. Pour elle, j'avais beaucoup de place mais pour moi pas tant que ça. Parce que déjà elle, il y avait encore tout ce truc de pilier émotionnel, parce que forcément même si elle était suivie, elle n'avait pas forcément d'autres piliers émotionnels.

Chercheuse: T'étais un peu sa seule ressource.

Naël: voilà, un peu entre... Enfin elle pouvait avoir d'autres piliers, mais c'était pas des piliers sur lesquels elle pouvait à 100% se reposer. Et du coup pour moi je prenais vraiment beaucoup d'importance dans la relation, et pour elle beaucoup beaucoup. Mais pour moi, déjà j'avais été un peu assez fouetté les autres mois et je me détachais un peu intérieurement beaucoup de la relation. Genre pour moi c'était vraiment un truc adjacent. J'essayais vraiment de faire en sorte que ça rentrait pas trop dans mon espace intérieur, parce que j'avais compris que c'était à l'intérieur que ça faisait de gros dégâts.

Léo : (...) et voilà, c'est ce que je voulais dire un peu, c'est que j'ai toujours voulu être là pour elle dans n'importe quelles circonstances, notamment à cause de ça, ce qui s'était passé (l'événement traumatisant) j'étais prêt à mettre mon téléphone sur sonnerie si jamais elle se réveillait et qu'elle avait un cauchemar et puis je m'en foutais de mon propre sommeil (...) Enfin j'ai toujours souhaité être là pour elle. Et ouais, ça a même tourné un peu au sacrifice, et puis ça allait poser problème en fait plus tard, bref.

La relation apporte également un statut dans la société. La ou le partenaire peut représenter une sorte de capital symbolique, (économique, physique, de sympathie etc.) qui hiérarchise les individus entre eux et définit souvent leur valeur. Le sentiment de valorisation ressenti au travers du statut de couple et de la partenaire avec qui l'on est apparaît fortement dans la relation d'Harry, qui s'inscrit dans une dynamique plutôt asymétrique quant à la place occupée par les deux partenaires dans la relation. Harry décrit une relation dans laquelle il *idéalisait* sa partenaire et se voit totalement *inférieur* à celle-ci. Il explique que Taylor lui offrait un *statut social*, et

qu'elle était *un étendard, un trophée* qui lui permettait en réalité de se rassurer sur sa propre valeur (estime de soi). L'asymétrie de leur relation se retrouve également dans la demande et les besoins différents de chacun-e. Harry explique au début de la relation avoir eu besoin d'elle pour combler sa crainte d'être seul, même si les moments passés n'étaient pas forcément qualitatifs. Il la décrit comme un *médicament* qui l'aidait à calmer ses angoisses.

Harry : J'avais tellement mal d'être seul qu'en fait le fait d'être avec elle c'était le médicament (...) Mais même si c'était pas ouf, ben j'étais en mode ben je suis pas seul, je suis avec elle et il y avait un truc très de soulagement, ouais très médicament. J'avais très très peur d'être seul.

S'ils évoquent la lourdeur de certaines dynamiques asymétriques liées à des situations difficiles vécues par leur partenaire, ils mentionnent aussi de nombreux apports positifs de cette dernière dans la relation et son rôle soutenant pour leur développement. Naël explique comment Eva l'a aidé à se mettre face à ses propres problèmes (notamment familiaux) et à les affronter (en allant voir une psychologue, en préservant le contact avec ses parents etc.) Pour Léo, elle lui apporte du soutien, qui se manifeste par une oreille attentive, une tendresse affective et physique ou encore le partage de l'humour comme création de liens entre eux. Ainsi, il peut y avoir asymétrie sur un certain plan de la relation sans pour autant exclure le rôle soutenant de la partenaire sur d'autres plans.

Naël : (...) elle (Eva) me réveillait un peu, elle me sortait un peu du déni. Ou bien si j'avais des problèmes majeurs que j'évitais, genre elle me disait "Ouais là faudrait peut-être que tu travailles dessus" ou des trucs comme ça. Enfin elle était pas un pilier émotionnel, émotionnel parce que moi quand j'avais un problème, même le plus grave au monde, je me rentrais pas 100% dedans, mais elle avait un peu ce don de pouvoir me dire "ok là il y a un problème", enfin me donner quelques claques de temps en temps.

Léo : (elle m'apportait) du soutien et (c'était) quelqu'un à qui parler, quelqu'un que j'appréciais et avec qui je pouvais partager le plus profond de moi-même en fait. Quelqu'un que je pouvais prendre dans mes bras, quelqu'un à qui je pouvais venir parler quand j'avais un problème, quelqu'un avec qui je pouvais rire surtout. Moi je trouve ça très important de rire.

Une dernière dimension importante de la relation mise en évidence par les entretiens concerne le développement de l'intimité sexuelle avec la partenaire. Le développement de l'intimité sexuelle renforce le sentiment d'intimité affective. David explique qu'il n'a pas toujours été à l'aise avec la/sa sexualité, et que lors de sa première relation amoureuse avec sa partenaire, il s'est beaucoup questionné sur ce qui lui plaisait ou non dans la sexualité et s'il avait besoin de sexualité pour s'épanouir dans la vie. Cela lui a pris du temps avant d'avoir une sexualité épanouie, et cette difficulté lui a permis de s'ouvrir à sa partenaire quant aux raisons qui pouvaient expliquer ses craintes, ses inquiétudes liées à ce moment d'intimité sexuelle. Ainsi, il a su se rendre vulnérable pour parler d'un sujet très intime, qui touche à plusieurs normes de la masculinité (agentivité, performance et puissance (devoir bander, pénétrer), maîtrise (savoir quoi faire, être sûr de soi) etc.)). Cette ouverture à partager sa vulnérabilité et au dévoilement de soi a été possible grâce à la confiance en sa partenaire et au fait qu'il se sente dans un espace bienveillant avec elle. Il explique qu'il s'est ouvert à elle parce qu'il l'aimait et qu'il ne pouvait pas la laisser sans réponse (elle se questionne elle-même : suis-je le problème ? je ne lui plais pas etc.). Il voulait la rassurer quant au fait que cela venait de lui et non pas d'elle. L'action d'exprimer ce qu'il pense et comment il se sent, permet de développer une intimité affective entre les deux partenaires, mais aussi pour David d'expérimenter cette manière de partager l'intimité. Il explique ne pas parler de cette thématique avec ses amis garçons et que sa partenaire est la première personne de confiance à qui il a pu se confier sur ce sujet.

David : (...) comme on reparlait de sexualité, les premières fois ça allait pas, en vrai ça a pris quand même un moment, je sais pas combien de temps ça a pris mais peut-être un mois ou un truc comme ça... ou c'est quand même assez long, un mois où tu te dis "ben en fait ça marche pas". Je l'ai ressenti en tout cas à l'époque comme extrêmement long, ça l'était peut-être pas, mais moi je l'ai ressenti comme ça. Et puis je sais qu'elle elle l'a aussi un peu ressenti comme ça, parce qu'on en a discuté, et puis elle se sentait mal par rapport à ça, c'était un peu ce côté de "ben en fait c'est moi qui fais mal les choses, je te plais pas", enfin tous des truc comme ça, et puis ben t'es un peu obligé d'expliquer puis t'expliques tous ces trucs de ben voilà typiquement le sexe c'est pas trop mon truc, des choses qui étaient plus ou moins faciles à faire comprendre aussi, parce que je pense qu'on a quand même maintenant une ouverture d'esprit qui est meilleure qu'à l'époque et puis peut-être parce qu'on a grandi aussi, je sais pas. Mais ouais. Du coup je pense que c'est vraiment la première personne à qui j'ai pu me confier, vraiment, plus qu'à mes potes, parce que je lui parlais vraiment de tout.

Un autre élément du développement de l'intimité sexuelle et affective mis en évidence par les entretiens est la découverte de nouvelles pratiques sexuelles avec la partenaire. Les normes de masculinité poussent les hommes à rejeter tout comportement jugé comme féminin et/ou homosexuel, ce qui peut se traduire par le rejet de certaines pratiques sexuelles jugées comme homosexuelles et non-viriles (plaisir prostatique, utilisation de jouets sexuels etc.). Dans les relations hétérosexuelles, ces pratiques tendent à être exclues de la vie intime, particulièrement par les hommes. Timothée explique avoir parcouru un long chemin quant à ces questions, et dans le cadre de son couple, avoir essayé d'autres pratiques sexuelles qu'il n'avait auparavant jamais expérimentées. Cela est parti de la volonté de connaître ce qui plaisait à sa partenaire et de lui faire plaisir. L'expérimentation de nouvelles pratiques sexuelles lui a fait "descendre son ego" et déconstruire sa virilité, dans le sens où il lui a fallu accepter qu'il n'était pas le seul acteur du plaisir de sa copine et que le plaisir pouvait passer par d'autres pratiques que la pénétration. Cette découverte a été possible pour lui parce qu'il était amoureux d'elle, qu'il avait confiance et qu'il avait réellement envie que sa partenaire s'épanouisse dans leur sexualité de couple. La norme de virilité liée à la performance et l'agentivité masculine ont été dans ce cas questionnées mais surtout transformées par le cheminement qu'il a parcouru grâce à sa partenaire. Sa conception de la sexualité et du plaisir féminin et masculin a été transformée.

Timothée: Ouais je me suis beaucoup plus ouvert. Larissa, elle a eu, en sexualité elle était en galère au début, dans le sens où elle arrivait pas tellement à ressentir les choses et tout, dans le sens où il a fallu mettre un peu les moyens pour trouver des choses qui marchaient, ce qui m'a fait un peu sortir des sentiers battus et qui m'a fait ouvrir sur des choses que typiquement j'étais pas spécialement ouvert. Genre la s***** je m'étais toujours dit non, parce que je trouvais ça pas ouf, ça me répugnait un peu et tout. Ou l'utilisation de jouet, je m'étais jamais dit ouais vas-y on va mettre des jouets comme ça elle a plus de stimulation parce que moi je fais pas l'affaire tout seul des fois et du coup, ça m'a fait un peu me développer là-dessus, dans le sens où je sais que c'est galère, chez les femmes ça peut être galère et je pense que ça m'a un peu rabaissé dans mon ego en me disant, écoute, tu peux pas faire plus que tant, tu peux faire au mieux et après tu peux essayer de chercher avec la personne pour améliorer les choses et tout. Et dans le sens où ça m'a un peu changé mon idée de, avant pour moi il faut que je sois performant, il faut que je fasse ça et tout (...) et je pense que ça m'a vraiment déconstruit le fait de "ouais taper dedans ça va très bien" et ça m'a bcp déconstruit dans le sens d'un truc beaucoup plus fluide et ça c'est vraiment Larissa, qui m'a appris, parce qu'elle était compliquée. Oui et elle m'a fait essayer des trucs. Des choses auxquelles je m'étais dit tu vois, tu me disais ça il y a deux ans, ouais ça m'étonne, peut-être quand je serai plus vieux (...) tu peux pas faire avec n'importe qui, parce que tu te dis le doigt dans le c**, houlala, ma virilité, on m'a mis quelque chose dans le c** tu vois (rire) et du coup

vraiment, je pense que ça m'a fait descendre mon ego et écoute, c'est plus comme ça. En vrai ça m'a beaucoup transformé.

Dans cette deuxième partie j'ai interrogé la manière dont les participants décrivent leur relation ainsi que la place et le sens qu'elle a pris dans leur vie. La littérature relève que la place de la partenaire dans le couple hétérosexuel est souvent centrale, car elle apporte un soutien émotionnel et affectif qu'ils expérimentent peu ou de manière différente en dehors de leur relation de couple. La partenaire devient souvent la confidente principale pour les hommes, et une personne avec laquelle ils peuvent se montrer vulnérables sans craindre¹ de transgresser certaines injonctions à la masculinité (être fort, ne pas montrer ou exprimer ses émotions, ses douleurs, être stoïque etc.). Le *care* apporté par la partenaire et le niveau d'intimité affective et sexuelle sont également des éléments que les hommes peuvent expérimenter au sein de leurs relations amoureuses, et qui participent à rendre ces relations particulièrement significatives pour eux. Les analyses de mon travail mettent en évidence qu'en effet, les relations amoureuses ainsi que la place de la partenaire sont centrales dans la vie des participants, qui s'y investissent en y accordant du temps et de l'énergie. Les partenaires sont un important soutien et une ressource centrale pour "structurer" leur quotidien, et sont citées comme des confidentes. Elles sont souvent les seules personnes à qui ils osent s'ouvrir au niveau émotionnel et psychologique. Elles apportent également un rôle social non-négligeable. En effet, le fait d'avoir une partenaire et d'être en couple joue un rôle important pour l'image donnée aux autres. C'est une manière d'avoir un statut social valorisant. Au niveau du soutien amené par la partenaire, il est intéressant de souligner que les participants prennent autant soin de leur partenaire que ces dernières prennent soin d'eux. Dans certaines situations, les partenaires se sont vu jouer le rôle principal de *caregiver*, contrairement à ce que la littérature a pu souligner comme tendance. Plusieurs relations s'inscrivent d'ailleurs dans une asymétrie concernant les soins apportés par les deux partenaires, et à plusieurs reprises les participants semblent expliquer apporter de manière plus récurrente un soutien à leurs partenaires que l'inverse. Enfin, au niveau de la sexualité, la littérature relève que les hommes reçoivent comme injonctions celles de virilité, d'agentivité ou encore de contrôle. Il est attendu d'eux qu'ils aient une sexualité proéminente, avec plusieurs partenaires féminines. La norme de virilité s'étend dans les pratiques sexuelles, et demande aux hommes qu'ils ne vivent leur sexualité qu'au travers de la pénétration, qui sous-tend dès lors la nécessité de bander, et cela sans faille. Les

¹ Au sens qu'ils osent aller au-delà de ces normes, sans craindre de remettre en question leur masculinité.

analyses de mes entretiens démontrent qu'au travers de leur relation amoureuse, la sexualité et les pratiques sexuelles des participants, ainsi que le regard qu'ils portent sur la sexualité, ont pu changer et qu'ils se sont détachés de certaines injonctions masculines (sexualité qui ne passe que par la pénétration, qui doit être performative, uniquement centrée sur le plaisir masculin etc.). Le fait d'aimer sa partenaire, de se sentir en confiance avec elle et de vouloir lui faire plaisir peut les amener à interroger certaines normes masculines liées à la sexualité et à la performance et à oser s'ouvrir à des pratiques sexuelles jugées non viriles. Il est donc intéressant de constater que les normes viriles liées à la sexualité peuvent être questionnées et que la relation amoureuse peut apporter un espace assez sécurisant pour certains participants pour explorer d'autres pratiques sexuelles, sans que cela ne remette en question leur masculinité.

La liminalité : la rupture amoureuse

a) Raisons et conséquences de la rupture amoureuse

Les raisons des ruptures diffèrent en fonction des participants. La première différence réside dans le fait *d'avoir quitté* ou de *s'être fait quitter*. Quatre se sont fait quitter et trois ont quitté la relation. Les ruptures sont dues à une perte de sentiment d'un-e des deux partenaires ou à l'usure psychologique de soutenir la partenaire. Certaines ruptures ont été franches, d'autres ont pris plus de temps et d'autres sont encore floues. Le processus de rupture, en général pour les participants qui ont quitté (ou qui essaient de quitter la relation, comme Timothée), s'inscrit dans une durée plutôt longue et dans un cycle composé de périodes d'équilibre et de périodes de "down" (moments difficiles, pauses, petites ruptures etc.). Naël, Timothée et Léo ont particulièrement vécu ces cycles (instables) lors de leur relation. L'accumulation d'événements (crises de jalousie de la partenaire, surcharge mentale pour prendre soin d'elle, épuisement psychologique, étouffement, aller-retour entre des phases de perte de contact puis de reprises de contact etc.) et de frustrations ont mené ces participants à mettre un terme final à leur relation. Cela a cependant pris plusieurs mois voire années pour se libérer du cycle et a souvent nécessité l'intervention d'un élément extérieur. Timothée explique profiter d'un séjour à l'étranger dans le cadre de son travail pour décider de mettre un terme à la relation. Le fait de changer de lieu lui a permis de sortir du quotidien et de marquer concrètement une rupture physique mais aussi psychologique. Le fait de "partir physiquement" lui a donné un prétexte pour marquer la rupture définitive. Pour Naël, le moment de déclic a lieu lors d'un camp de

vacances dans lequel il est moniteur pour un été. Il rencontre une monitrice avec qui le courant passe bien et se rend compte qu'il aimerait une relation aussi simple avec sa partenaire. Lorsqu'il rentre du camp, il quitte immédiatement sa partenaire. La rupture du quotidien et la rencontre de nouvelles personnes l'ont aidé à prendre du recul sur la situation et à passer à l'action. Il a pu discuter avec des inconnu-es de sa situation et avoir des éclairages extérieurs à lui, ce qui lui a fait beaucoup de bien. Il est intéressant de souligner qu'il se sent plus à l'aise de partager ses problèmes avec des personnes qu'il ne connaît pas que ses ami-es.

Naël : Et cette pote de classe, on s'entend bien, elle a fait partie de mon groupe de musique, ah... il y a un autre détail, que je te raconterais (rire). Mais elle faisait partie de mon groupe de musique...enfin là elle faisait plus partie mais on s'entendait toujours bien, et on s'était dit ok viens on fait un camp. Et ce camp-là, ce qui est particulier avec les camps, c'est que tu te détaches un peu de ton cycle habituel, genre ta routine habituelle elle change totalement, genre tu dois t'occuper de quelqu'un, tu dois gérer, t'es dans un autre endroit. Tu te détaches vraiment de ta zone de base. A ce moment-là, je lui ai dit, à ce moment-là j'ai un peu développé une petite proximité avec elle; il y a rien eu de bizarre, ok. J'ai développé une petite proximité avec elle, mais c'était... c'était bizarre parce qu'elle aussi de son côté elle était en couple. On était un peu trop proches pour dire que c'était pas ambigu, mais quand même assez éloignés pour dire qu'on était pas, que c'était pas 100% ambigu. Et entre guillemet, on s'était rendu compte qu'il y avait un truc bizarre, on en a discuté, elle m'a dit no way, j'ai dit bien sûr no way, mais en même temps, il y a eu assez de détachement pour que je puisse me dire ok, la relation elle est bizarre, enfin ma relation elle est quand même bizarre là. il y a un truc qui cloche, et du coup direct après le camp, le jour même, j'ai dit à ma copine, enfin je lui ai dit à ma copine que je devais la voir, et ben je l'ai quittée dans l'heure.

Timothée : (...) Et du coup j'ai envie d'avancer et en fait, c'est le seul moment... parce que plein de fois je me suis dit "oui faut que j'avance". Typiquement, quand on se parlait "oui faut que j'avance" mais à aucun moment j'ai eu la volonté, t'sais, j'ai ma conscience à moi qui a dit écoute maintenant on y va, donc j'ai profité, j'ai dit je vais trois semaines aux US, c'est le moment de faire la rupture et je pense que c'est vraiment ça qui s'est passé. J'étais blessé, j'avais un voyage à l'étranger, c'était plus facile. Mais c'est comme quand j'ai perdu mon meilleur ami, qui est décédé dans un accident d'avion, j'ai eu la chance de partir un an à l'étranger à ce moment-là, ce qui a fait... En fait, le fait je pense le fait d'avoir une rupture dans son quotidien, et tout, ça facilite le truc de ouf. Et c'est là où j'ai eu un changement dans ma personne, vis à vis de cette histoire, là où avant j'aurais plongé tête baissée. Alors que là, je vais pas te mentir, si elle toque à la porte, elle me dit Timothée on se remet en couple, je lui dis non, je lui dis "on passe du temps ensemble et on regarde si ça peut marcher" alors qu'avant j'aurais juste plongé tête baissée, c'est juste que j'ai pris je pense un peu de réflexion là-dessus.

Un autre élément qui joue un rôle dans la rupture concerne l'essoufflement de la relation qui se traduit par une diminution de l'investissement et de l'intérêt de/pour la partenaire. Harry explique que durant toute la relation, l'engagement de chacun-e n'est pas équitable (*il y avait toujours ce rapport où moi j'étais à 200% dans la relation, je l'aimais trop, et où elle, je pense, si on a tapé les 80% au max; elle était toujours un peu en retrait*). L'élément déclencheur qui a marqué le début du détachement de Taylor (selon Harry), serait le moment où il lui a *imposé* le couple libre. La question du couple libre est dès le début de leur relation sur la table (Taylor ne veut pas se mettre en relation tout de suite, mais ne veut pas de couple libre), et participe à créer une ambiguïté entre les deux partenaires quant à la nature de leur relation. Cette ambiguïté a donc également joué un rôle dans la rupture. L'essoufflement progressif de la relation se fait aussi ressentir chez Ricardo et David qui se sont fait quitter (plus les mêmes intérêts, plus envie de passer autant de temps ensemble, éloignement de la partenaire, perte d'intimité etc.). Ils n'ont pris conscience de ces signaux qu'à la fin de la relation, voire à posteriori. Ricardo relève un manque de communication et un renfermement sur lui-même dû à un manque d'énergie de son côté (déménagement, recherche d'appart, trajet à faire entre le lieu de travail et le lieu de résidence de sa partenaire). Cela a entaché la relation et mené sa partenaire à s'éloigner physiquement (plus de contact physique dans l'intimité). Pour David, la qualité des moments passés ensemble s'est détériorée. S'il a bien senti que la fin allait arriver, c'est cependant sa partenaire qui a initié la discussion de la rupture. Il explique qu'il ne sait pas s'il l'aurait initié de lui-même et fait le premier pas pour mettre un terme à cette relation. Il explique également que sa relation avec Victoria est teintée de *plein de premières fois* (première relation amoureuse, première relation sexuelle, premier partage de la sexualité avec une autre personne), avec toute l'exaltation que la découverte et la nouveauté procurent au départ, mais aussi avec l'envie, avec le temps, d'expérimenter d'autres choses, avec d'autres personnes et ailleurs. Il a vécu les derniers moments de sa relation avec Victoria avec beaucoup d'incertitude quant à son avenir (passivité de sa part dans la prise d'initiative pour mettre un terme à la relation) et l'envie un peu inavouée à ce moment-là, d'explorer et d'expérimenter sexuellement dans d'autres contextes.

David : Donc ouais. ça c'est un peu arrêté comme ça, il y a pas eu d'événement spécifique, il y a juste vraiment eu un long moment d'agonie. (...) Ouais ben c'est elle de base qui m'avait dit pour la première discussion un peu "bah écoute, faut qu'on parle" et puis ben, c'est le cliché du "faut qu'on parle", ça se passe pas très bien, mais c'était vraiment ça pour moi. Et puis voilà. C'est vrai que moi, je sais pas si j'aurais, si

je serais, même si j'avais envie et que... qu'on se sépare, je sais pas si je l'aurais fait moi-même.

David : (...) je pense que c'est vraiment cette fin qui était un peu frustrante, parce que c'est un truc qu'en même temps je voyais venir et en même temps je voyais pas venir, ce côté où ça devenait de moins en moins cool avec, où moi je sais que j'avais aussi d'autres envies. Où... ben c'est de nouveau, et je trouve que c'est ridicule avec le regard que j'ai maintenant, mais à l'époque c'était un peu ce qui me trottait en tête, même si je pense que, même à l'époque si tu m'avais demandé je pense que je l'aurais pas exprimé comme ça, mais il y avait un peu ce côté de mais en fait là ça fait genre 1 an et demi que je suis avec la même fille, j'ai envie d'essayer d'autres choses quoi, enfin j'ai envie de vivre un peu ce que j'ai vécu avec toi mais avec d'autres personnes. Et je pense qu'à ce moment-là, c'était surtout d'un point de vue sexuel, plus qu'autres choses, un peu ce côté expérience, ou toujours la même chose, et puis est-ce qu'ailleurs c'est mieux, alors que... alors que c'est assez étrange, parce que comme je te le disais bien, même dès le début, la sexualité ça a pas été quelque chose qui avait vraiment une importance pour moi fondamentalement. C'est même un truc que j'ai dû un peu m'y faire tu sais, c'est un peu bizarre dit comme ça mais et pourtant il y a quand même ce côté d'aller voir ailleurs si c'est pas mieux, t'sais ou un truc comme ça, alors que c'est quelque chose qui a pas tant d'importance pour moi, mais je pense que ça a tellement d'importance autour de moi que c'était devenu important pour moi aussi.

Ricardo : (...) le mois vers la fin de la relation, pour moi il a été, pour moi personnellement il a été assez dur, assez en tout cas énergivore, parce que.... où j'habitais à (lieu), c'était vraiment pas fun, c'était vraiment un logement pourri avec une personne pas très agréable, socialement donc c'était compliqué pour moi aussi. Mon job se passait pas exce... enfin il se passait bien mais j'étais vraiment payé au lance-pierre (...) j'étais en train de chercher pour déménager, pour des apparts. du coup déménager c'est un truc qui prend énormément d'énergie, d'aller faire des visites et tout, machin, se déplacer (...) et donc c'est vrai que pour moi même si sur le moment je m'en rendais pas forcément compte, c'est clair qu'en terme de communication je me suis fermé, parce qu'en fait j'avais juste plus d'énergie... en fait j'avais pas grand chose à verbaliser, c'est juste que j'étais claqué quoi, parce que ben je pouvais pas forcément et puis c'était un peu compliqué quoi. Et du coup c'était quelque chose qu'elle m'avait reproché, à la fin, comme quoi je faisais pas d'efforts etc., ce que j'ai trouvé un peu hypocrite, mais bon ça c'est mon ressenti. Et du coup par rapport à ça, elle s'est peut-être aussi lassée, ou je sais pas. Elle m'a dit "ah si c'est si compliqué que ça pour toi de trouver un appart, je préfère pas continuer", des trucs comme ça qui étaient assez blessants. Et puis au final à postériori je me suis dit ouais ben si c'est si compliqué pour surmonter un truc si peu important je veux dire en terme de crise de couple tu vois, c'est pas genre la mort que quelqu'un soit fatigué, et qu'il ait juste besoin de respirer. Et du coup je me suis dit à postériori aussi, franchement c'était bien qu'on ait les deux cette sensibilité, mais elle était peut-être aussi trop sensible pour que ça tienne vraiment tu vois. Enfin il y avait personne qui tenait le bateau émotionnel, si je puis dire, du coup

c'était compliqué. Bon j'ai appris beaucoup aussi par rapport à ce genre de choses après donc il y avait ça aussi.

Le moment de la rupture finale est un moment de déstabilisation important. Les participants décrivent ce moment comme *la pire journée de leur vie, horrible, (j'étais au fond du fond)* comme excessif (*le truc de trop, je bouillonnais*), une *noyade*, ou encore comme *un échec*. Les participants perdent une structure et un quotidien qu'ils avaient construits avec leur partenaire. L'adaptation n'est pas évidente et ils disent être perdus et *ne pas savoir quoi faire* les jours qui suivent la rupture. Naël explique que le moment de la rupture s'inscrit dans une période où il vit d'autres séparations (séparation de son groupe de musique, séparations amicales et séparation avec son éducateur préféré²), qui participent à renforcer son sentiment de "vide" (*je fais quoi ?*). Un autre manque est lié à la disparition de gestes affectueux, d'une affection et d'une intimité sexuelle. Le développement d'une intimité affective et sexuelle demande du temps, notamment chez les hommes pour qui les injonctions d'invulnérabilité et de contrôle peuvent être plus ou moins présentes. David explique avoir construit une relation de confiance avec sa partenaire et s'être grandement ouvert à elle concernant ses craintes et ses questionnements dans la sexualité. Cette vulnérabilité s'est exprimée de manière progressive et la perte de la relation a mené à la perte d'une relation privilégiée avec sa partenaire. De ce fait, il a été difficile pour David de faire le deuil de cette relation intime et affective et d'accepter qu'il allait "devoir" recommencer ce travail de "dévoilement de soi" avec d'autres partenaires dans le futur, s'il désirait partager ce même niveau d'intimité.

Naël: J'ai... Le premier après-midi, j'avais l'impression de ne pas savoir quoi faire. Dans les sens où j'avais un plan, il y avait un trou, genre un ennui profond. D'un seul coup tu t'assois et tu te dis "ouais ouais non... et si ? Ouais non". Bon ça c'était en même temps, fin de camp plus rupture, d'un coup genre gros changements. Ensuite, j'ai beaucoup fait de petites crises de nerfs, comme par exemple le fait d'être papa, mais aussi d'autres crises parce qu'en fait, il y avait eu beaucoup de détachement et de séparation en un été, parce qu'il y avait pas eu que ça. Genre mon groupe de musique on avait dû se dissocier aussi, genre j'avais mon éduc, un éduc, vraiment figure paternelle comme je t'ai dit, genre lui aussi il était parti, mais l'autre bout, il est parti à Genève, je lui ai dit "Mais frerot tu te casses à Genève non mais..." j'étais en mode mais mec ! Je sais pas, bref, et il y a eu beaucoup vraiment de détachement à ce moment-là et ça m'a fait un peu trop et je pense j'ai vraiment pété un câble par rapport à ça et

² Naël a un parcours migratoire. Il est arrivé en Suisse à l'âge de 16 ans seul avec son petit frère. Il est actuellement dans un foyer avec lui. Cet éducateur est une figure paternelle importante pour lui et son départ du foyer a été une séparation difficile pour Naël.

ensuite j'ai eu d'autres conflits avec des amis à moi et eu je leur ai plus parlé, enfin on s'est plus parlé du tout. Et plus ça encore, ça a fait énormément de choses dont ça a été assez difficile de réussir à tenir. Mais, dans l'ensemble, après que ce soit parti, parce que ça part forcément au bout d'un moment, j'ai réussi à faire abstraction et en fait après ça, comme je t'ai dit, j'ai eu ce moment où d'un seul coup, je m'en foutais. Enfin je sais pas comment le dire. Mais ouaw. C'est incroyable. C'est comme si d'un seul coup, quelqu'un m'avait dit "tu fermes, mais arrête", et j'ai fait "mais attends, mais ça marche vraiment ?? Hééé !!", genre je sais pas comment le dire !

Si des sentiments négatifs apparaissent à la perte de la relation, des éléments plus "positifs" y sont aussi cités par les participants. Naël a eu une relation très difficile émotionnellement. Selon les différents moments de la relation, le vocabulaire employé se transforme et témoigne de son état d'esprit. Au début de la relation, le champ lexical de l'enchantement ressort (*c'était magique, un peu féérique, c'était magique, on faisait des balades*). Au fur et à mesure de la relation, des complications arrivent. Dans son discours, on y trouve les champs lexicaux du désespoir et de l'emprisonnement (*c'était un puits sans fond, j'avais l'impression de me délier alors que j'avais les mains prises, t'es un peu pris en tenaille, un vide émotionnel* etc.) ou encore de l'anxiété (*c'était le stress, j'angoissais*). Après la rupture, le discours de Naël change totalement, il explique se sentir libéré (*les chaînes sont parties*) et avoir un poids en moins sur les épaules. Les quelques mois après la rupture n'ont cependant pas été évidents. Il explique *essayer de découvrir de la relation* et du trop-plein qu'il avait ressenti tout au long de la relation (sa partenaire qui en demandait trop, qui prenait trop de place, etc.). La perte de la relation a demandé à Harry de retrouver un équilibre personnel, seul, sans que sa vie ne tourne uniquement autour de sa partenaire et de ses besoins. Pour Harry, le fait de quitter Taylor lui a apporté une grande fierté. En effet, les dynamiques asymétriques dans leur couple (l'idéalisation qu'il lui portait, l'investissement plus important de sa part que de celle de Taylor etc.) ont accentué le sentiment "d'infériorité" qu'il pouvait ressentir vis-à-vis d'elle. Lorsque Taylor commence à se détacher de la relation, Harry réalise qu'elle ne l'aime plus, mais qu'elle est incapable de mettre un terme à leur relation. Il décide alors de prendre les devants et d'initier la rupture. Le fait de la quitter lui a d'un part permis de mettre des limites pour lui (je me respecte), mais aussi de quitter une relation qui lui donnait un statut aux yeux de la société. Se rattacher au fait qu'il avait décidé lui-même de mettre un terme à la relation l'a aidé à traverser la rupture.

Harry : J'étais très fier de l'avoir fait (*de l'avoir quittée*). D'une fille que j'ai autant idéalisée, autant projeté en mode "ouaw, elle est trop belle pour moi". Comme je disais, il y a besoin d'admiration, il y a aussi ce truc où je la mets sur un piédestal et où je suis forcément un peu en dessous, ça m'a fait beaucoup de bien d'arrêter moi la relation, de prendre un peu en main. Je pense que si elle m'avait quitté elle, j'ai déjà pris cher à la rupture, mais je pense encore pire.

Chercheuse: ça aurait été pire si elle t'avait quitté ?

Harry: Ouais je pense, parce que comme c'est moi qui ai arrêté, j'avais un peu cette fierté là de dire ben en fait c'est moi qui ai stoppé, et je pouvais un peu me raccrocher à ça. Après un truc que ma psy m'a dit, qui m'a beaucoup aidé; parce que j'étais en mode ouais dès que j'étais plus à 200%, elle a un peu arrêté de m'aimer du coup j'avais l'impression que j'avais pas assez de valeur, et elle m'a dit qui m'a fait beaucoup de bien, elle m'a dit "mais c'est quoi une personne qui a besoin d'avoir un partenaire à 200% pour se sentir bien ? et en fait ça parle pas de vous, ça parle d'elle". Et ça, ça m'a beaucoup aidé à lâcher le truc.

b) Les stratégies mises en place

La littérature souligne qu'après une rupture amoureuse, le « Guys Code » attend des hommes qu'ils ne montrent pas leur vulnérabilité, qu'ils n'expriment pas leurs émotions et qu'ils passent rapidement à autre chose (Audet, 2009 ; Dulac, 2003 ; Miccliagio, 2010,2014 ; Hartman, 2017). Ils ont tendance alors à se cacher derrière des stratégies pour s'adapter à cette période difficile (s'investir dans l'action (sport, travail), dans la consommation d'alcool et de drogues pour anesthésier la douleur, dans une nouvelle relation, s'isoler socialement etc.) Ces différentes tendances se retrouvent dans certains entretiens. Il ressort des analyses un investissement dans le travail, afin de se détacher physiquement du lieu (changer de lieu pour le travail) et psychologiquement de la douleur, la multiplication des sorties avec des ami-es (alcool et drogue ; se changer les idées ; ne pas se prendre la tête), l'accumulation de partenaires ou l'investissement rapide dans d'autres relations et enfin l'isolement social. Ces stratégies permettent aux participants de retrouver un contrôle sur eux-mêmes et leur peine (anesthésier la douleur avec de l'alcool par ex.) mais aussi de booster leur estime de soi ou leur ego (notamment avec les conquêtes, les flirts etc.) ou encore de ne pas penser à la rupture et à la douleur. Le sentiment de reprise de contrôle chez Harry se manifeste d'une manière intéressante. Lors de leur relation, Taylor et lui sortent beaucoup faire la fête avec leurs ami-es et consomment de l'alcool et parfois de la drogue, ce qui a tendance à accentuer les crises

d'angoisse de Harry qui parle dans ces moments de Taylor comme *d'un médicament* qui l'aide à se réguler et le réconforte. Lors de la rupture, il a eu besoin de *se prouver* qu'il pouvait continuer à prendre de la drogue et gérer ses angoisses sans l'aide de sa partenaire. C'est une manière de reprendre le contrôle sur lui-même et sur une situation durant laquelle, émotionnellement, il n'avait pas le contrôle auparavant. Une fois cette phase passée, son rapport à la consommation s'est stabilisé et consommer l'a moins intéressé. Pour Sullivan, la multiplication des partenaires est par exemple, un moyen de booster son *ego* et de se *sentir valable*. Pour lui, cette volonté *d'apaiser son ego* viendrait plutôt de lui-même que de la pression de ses amis garçons. Une autre stratégie mise en place pour ne pas ressentir les émotions est de rebondir avec une nouvelle relation amoureuse, peu de temps après la rupture. Cela découle d'une part de l'injonction suite à une rupture amoureuse de passer rapidement à autre chose, mais aussi de celle de ne pas vivre émotionnellement la rupture. David explique avoir été très mal après sa rupture, s'être senti vide et comme une merde, et d'avoir rapidement plongé dans une nouvelle relation dans l'espoir de retrouver le même niveau de vulnérabilité et d'intimité qu'il avait avec son ex-partenaire. En effet, le travail pour se montrer vulnérable et communiquer ses émotions dans sa relation avec Victoria a été complexe et lui a demandé du temps. La perte de la relation lui a également fait perdre une intimité particulièrement développée avec Victoria. Il explique que ce n'était en réalité pas possible de retrouver ce même niveau d'intimité dans une nouvelle relation, puisque cela prend du temps pour construire une confiance et un environnement assez bienveillant qui permet de lâcher le contrôle et le dévoilement de son soi intérieur. Son investissement rapide dans une autre relation témoigne aussi d'une volonté de passer rapidement à autre chose, pour ne pas penser à la relation ou y réfléchir trop longuement. En s'investissant dans l'action, il ne reste donc pas statique (réflexivité) et il n'a pas le temps de ressentir ses réelles émotions. Dès lors, une réelle volonté de ne pas penser à la rupture, de se changer les idées, de passer rapidement à autre chose et de s'investir dans l'action afin de ne pas remuer la blessure et repenser trop longtemps à la peine de la rupture amoureuse se dégage des analyses.

Chercheuse : tu te sentais comment après ? de faire ça (*de flirter avec plusieurs filles à la même soirée*) ?

Sullivan: En vrai je pense vraiment que ça m'apaisait dans mon ego, j'étais en mode ben en fait je suis quelqu'un de valable, je suis capable de choper des meufs. Mais ça changeait rien à ma tristesse. Donc voilà, je pense que c'est peut-être des moments où

tu oublies, où tu te rassures... mais peut-être que ça fait... parce que maintenant je vais très bien, donc peut-être que c'était une partie du chemin pour me reconstruire, j'en sais rien. Je sais pas. Je sais juste que ça me flattait vraiment dans mon égo.

David : Puis le après, ben moi j'ai fait un truc qui était pas très smart, c'est qu'il y avait une fille qui me tournait autour un peu à ce moment-là, avec qui j'avais pas forcément envie qu'il se passe quoi que ce soit, parce que c'était une pote qu'on voyait de temps en temps, on faisait du sport ensemble; on allait courir, des trucs un peu comme ça et puis on s'entendait bien mais on se connaissait pas plus que ça; et puis elle me tournait pas mal autour, et puis ben tant que j'étais avec mon ex, j'avais pas très envie, même si elle m'a fait plus ou moins comprendre qu'elle était ok, et puis ben voilà dès qu'on s'est séparés, moi j'ai un peu craqué et puis enfin craqué, je dis ça comme si j'en avais pas envie alors que je pense que j'en avais envie sur le coup t'sais, mais heu ouais c'est vrai que c'était vraiment une relation qui était pas super, parce qu'on était trop différents, vraiment, on se retrouvait pas dans les mêmes trucs. Moi je pense que je cherchais la même chose que ce que j'avais avant. Et ben non, tu vois (rire), forcément, non, mais voilà et du coup ben moi j'en souffrais beaucoup parce que je pense que tout ce truc de... ouais je suis pas forcément quelqu'un qui parle facilement de mes sentiments, et puis de comment je me sens, et puis ben en 1 an et demi, il y a quand même eu le temps de faire un peu du chemin à ce niveau-là et puis du coup j'étais quand même un peu plus ouvert avec elle qu'avec le monde en général. Et puis ben du coup, j'ai peut-être besoin qu'il y ait une personne qui comprenne plus comment je me sentais sans forcément devoir en parler t'sais, ce qui est possible peut-être seulement quand t'as passé 1 an et demi ensemble (rires), mais tu peux pas demander ça à quelqu'un qui a passé trois semaines avec toi et en plus en début de relation etc. Et du coup, enfin ça c'est mon analyse de moi après coup, mais je pourrais pas te dire exactement ce que j'espérais à ce moment-là, et du coup ça s'est pas bien passé; Mais on a quand même fait je pense six mois plus ou moins ensemble; alors je sais pas entre le moment où a vraiment décidé qu'on se mettait ensemble.

Pour Ricardo, l'investissement dans l'action (le travail) participe à ne pas affronter la réalité trop douloureuse de la rupture et le fait que tout ce qu'il avait *construit* avait été *cassé*. Le champ lexical de la maison, de la construction peut refléter son rapport à sa relation : une relation prévue sur du long terme, fondée sur des bases solides et durables, et surtout qui repose sur lui (« le devoir » de faire tenir cette relation, sous couvert d'échec). L'emploi du "je" peut témoigner des efforts qu'il estime avoir investi dans cette relation pour qu'elle fonctionne. Lors de la perte de sa relation, c'est comme si, quelque part, "sa maison" s'était écroulée. Le fait qu'il travaille dans un autre canton que celui où se trouve son ex-partenaire l'aide à sortir physiquement de la douleur et à s'en éloigner.

Chercheuse : C'était dans quel état d'esprit et comment tu te sentais après ta rupture ?

Ricardo: Ben au fond de moi j'espérais que ce soit pas vrai, que ça redevienne comme c'était avant, parce que j'avais besoin de ça, j'avais construit ça, et ça c'était cassé. Et ben je venais...enfin j'avais commencé mon boulot ailleurs, et je me suis ben à fond investi dans mon boulot, pour faire autre chose et puis du moment que je bossais j'avais l'esprit pris et je pensais pas à ça, mais vu que j'étais dans un autre contexte, à un autre endroit, j'avais pas monstre occasion de sortir avec des gens, j'avais pas... je faisais pas d'événement de groupe, je faisais pas de sport ou d'événements en groupe, donc j'avais pas l'occasion de me changer les idées donc ça c'est aussi pas hyper bon pour éviter de ruminer le même truc.

Enfin, les participants ont souvent mentionné l'isolement social comme stratégie suite à la rupture. L'isolement social se traduit par un isolement physique et psychologique suite à la rupture. Les normes de la masculinité d'invulnérabilité poussent certains participants à ne pas parler de leurs problèmes et à penser qu'ils doivent s'en sortir seuls. Sullivan explique avoir passé une semaine entière isolé dans le chalet familial suite à sa rupture, ne donnant que très peu de nouvelles à sa famille ou à ses ami-es. Durant cette semaine, il a anesthésié sa peine en consommant de l'alcool et des drogues. Ricardo s'est également isolé en se renfermant sur lui-même et en ruminant énormément la relation, sans ne jamais réellement extérioriser ses pensées et ses ressentis. Ses relations amicales ne sont pas entretenues et il n'a pas réellement de personnes avec qui partager ses ressentis ni parler de la relation et de la rupture. Il explique que ses relations sont aussi asymétriques, et que s'il ne les entretient pas, ses relations amicales finissent par s'essouffler (*dans 100%, dans toutes mes relations, c'est moi qui propose de faire des trucs et pas l'inverse. Du coup si tu proposes rien à personne, ben il y a personne qui te parle*). Il garde alors ses réflexions, ses questionnements et ses doutes pour lui, ce qui participe à renforcer le cycle de rumination dans lequel il se trouve et à l'isoler. Timothée explique avoir une méthode propre à lui lors de moments difficiles, qui consiste à *s'enfermer* chez lui et à se plonger dans les jeux vidéo, méthode qu'il applique également lors de sa rupture amoureuse, dans le but de *se changer l'esprit, jusqu'à ce que ce soit passé*. Il explique également par exemple qu'il *essaye de timer* les moments difficiles avec des moments où il peut partir (séjour avec le travail), afin de marquer une rupture significative. Ce mécanisme peut s'inscrire dans une tentative de reprise de contrôle sur une situation qui peut être déstabilisante, et qui ne dépend pas uniquement de lui-même. Les stratégies mises en place (que ce soit s'isoler, jouer à des jeux vidéo ou partir à l'étranger) témoignent d'une certaine "fuite" de ses émotions et de

sa vulnérabilité, pour ne pas penser ou ressentir la douleur. Il semblerait enfin que sa stratégie pour aller mieux repose principalement sur le temps et le hasard (jusqu'à ce que *tout à coup* ce soit passé), sans qu'il n'explicite de manière consciente³ mobiliser des ressources ou mettre en place des outils qui lui permettent d'aller mieux.

Ricardo: Moi, quand c'est des relations sérieuses, c'est toujours très très long avant que je puisse vraiment me ressentir recentré, et puis pouvoir penser à autre chose. Je pense que pendant les huit mois qui ont suivi ma rupture, j'avais pas que ça en tête, mais il y avait toujours un moment dans la journée où je pensais à ça, et ça me prenait vraiment beaucoup d'espace mental, et où je restais en boucle sur les mêmes réflexions, sur lesquelles j'avais déjà donné ma réponse qui me satisfaisait, mais que je sais pas, c'était une sorte de litanie qui tournait comme ça, du même truc. Je suis quelqu'un qui rumine beaucoup (rire). Mais aussi parce que vu que j'avais coupé pas mal de pont, j'avais pas nécessairement la possibilité de beaucoup extérioriser aussi, par le verbal je dis, à d'autres personnes et ouais vu que je suis quelqu'un qui a pas énormément d'ami-es non plus, ben j'avais pas forcément non plus cette possibilité d'évacuer et puis d'avoir un échange avec une autre personne que moi-même. Ce qui est ultra important. Alors du coup c'est pour ça aussi que c'est plus long et plus compliqué (...)

Chercheuse: Et du coup ces périodes dark, c'est des trucs qui sont là depuis longtemps ou pas forcément ?

Timothée: Non. En général, c'est quand je me prends des claques en général j'ai la petite période "dark Timothée", où en général, j'ai une méthode pour ça qui s'appelle "je m'enferme" je vois pas vraiment les gens en vrai et je passe mon temps à jouer aux jeux vidéo avec des copains qui eux aussi sont en même période dark, et en gros le temps il passe parce qu'on fait autre chose, on s'occupe l'esprit, je suis pas seul, et comme je suis occupé, vraiment c'est abusé, mais vraiment, je joue à des jeux vidéo avec les copains. ça m'a toujours sauvé.

Chercheuse: Ok et du coup après toutes ces claques avec Larissa, c'est ce que t'as fait ?

Timothée: Oui. c'est ce que je fais encore, face à la dernière tu vois. Ou typiquement, là je partais aux US, donc t'sais quand il y a une rupture c'est plus facile. Donc j'essaie de timer les claques, pour des moments où je sais que je peux profiter un peu.

Chercheuse: Ok donc c'est ça ta méthode.

³ je précise ici "explicite" et "conscient" car s'il n'explique pas de manière claire qu'il mobilise des ressources, son discours montre qu'il en mobilise de manière "inconsciente". Je développe les ressources utilisées par les participants dans le prochain chapitre.

Pour certains participants l'isolement social est renforcé par une absence de réseau de soutien, dû au fait qu'ils n'ont pas nourri leurs relations amicales durant leur relation amoureuse (qui a participé à une sorte d'isolement par ailleurs). En effet, les participants parlent *d'investissement* ou encore *d'engagement fort* dans leur relation amoureuse (physiquement et psychologiquement) au détriment d'autres sphères de leur vie, ce qui a comme répercussion une diminution des ressources et de liens sociaux au moment de la rupture. Cet investissement auprès de la partenaire passe par des actions physiques (se déplacer physiquement pour voir l'autre personne), par un investissement émotionnel et psychologique (écouter l'autre, se préoccuper de l'autre) mais aussi par la résolution de problèmes (trouver des solutions concrètes face à un problème de la partenaire ou dans la relation). Ainsi, cet engagement presque total de la part des participants dans leurs relations ne laisse que peu de place pour entretenir d'autres types de relations.

La perte d'une relation amoureuse peut aussi entraîner des conséquences particulièrement fortes sur la santé mentale des hommes (Olliffe et al., 2022). Chez certains participants, elle a engendré une perte de confiance en soi, une perte de motivation et parfois une perte d'envie de vivre, qui ont des répercussions sur d'autres sphères de la vie des participants. Léo explique sa difficulté suite à sa rupture à travailler à l'école (baisse des notes) et à penser à autre chose qu'à la rupture. Sa confiance en lui et son estime de soi baissent drastiquement après la rupture et il a de la peine à recevoir des compliments (*ils savent pas que je suis horrible*). Il explique aussi que la perte de la relation lui fait perdre le *sentiment d'utilité* qu'il ressentait lorsqu'il aidait Alice (être là pour elle, l'écouter, la protéger etc.). Le processus de deuil prend du temps et rencontre comme obstacle l'injonction à la non-vulnérabilité, n'autorisant pas toujours les hommes à pouvoir le faire. Pour certains participants, ce deuil (qui n'est pas toujours terminé) a pris plusieurs mois voire plusieurs années. Sullivan explique avoir été traumatisé par le fait de s'être fait quitter par message et avoir développé des *névroses*. Au début de sa relation avec sa copine actuelle, il a sans cesse la crainte de revivre la même situation et de se faire quitter du jour au lendemain. La perte de la relation pour Timothée et Harry a aussi provoqué ou intensifié de l'anxiété (pour Harry) ou des "périodes de dark" (pour Timothée) qui, pour ce dernier, ont renforcé l'isolement et l'enfermement.

Léo: Ben c'est ce qui s'est passé. Perte de motivation totale. Limite perte d'envie de vivre, parce que c'était un peu le moment j'ai... Il y a eu cette période où j'y ai reçu justement et puis ben ça a été détruit en deux secondes, enfin en deux jours, et donc une

perte totale de motivation plus grande envie de faire des choses. Baisse dans les notes du coup. Ouais j'arrive pas à trouver d'autres mots que juste plus envie de vivre.

Léo: C'est le fait d'être utile à quelqu'un, je pense. Le fait de pouvoir rendre quelqu'un heureux. Et puis ben après il y a la confiance en soi physique aussi, le fait d'être apprécié par quelqu'un, ça donne confiance en soi aussi, parce que tu sais que tu plais. Tu sais qu'il y a quelque chose en toi qui plait et puis les compliments, ben tu les reçois etc. Et après, j'ai pas mal de peine pour ça, ben je pense aussi à cause de la rupture, les compliments aujourd'hui, je les prends un peu... avec des pincettes, je sais pas. Si quelqu'un m'avait dit quelque chose... en tout cas, peut-être qu'il y a encore maintenant, mais en tout cas il y avait une grande période où je repensais à cette histoire et je me disais mais ils savent pas en fait que je suis horrible. Et donc ouais ben le problème c'est que cette confiance était totalement construite autour d'elle. Et pendant longtemps je me suis défini de la façon dont elle m'a décrite après... donc tout continuait à tourner autour d'elle, forcément. Je me disais si la personne avec qui j'ai passé le plus de temps et la personne qui me connaît le mieux, elle a forcément raison. Et puis c'est assez dur. Moi-même j'ai de la peine à me définir, donc quand je lui ai donné tous les droits de me définir, moi-même tout seul je savais pas comment faire.

Chercheuse: Je comprends oui ! Et tu as répété que la relation en elle-même n'était pas significative, mais que la rupture était significative. Pourquoi et à quel niveau ?

Sullivan: Du fait qu'elle m'a marqué pendant des années.

Chercheuse: C'est-à-dire durant des années ?

Sullivan: Ben comme j'ai dit, je suis sorti deux ans après avec ma copine actuelle, et je pense après c'est dur à enfin j'ai pas tenu un journal de bord mais pendant trois-quatre ans ça m'est arrivé d'avoir des périodes de névrose où je me disais putain je vais me faire larguer par message ce soir alors que la relation était beaucoup plus saine, qu'elle était ben justement c'était pas une unilatérale, c'était une relation des deux côtés.

Enfin, une dernière tendance qui se dégage des entretiens concernant les stratégies mises en place par les participants, réside dans l'inaction. Beaucoup expliquent n'avoir rien fait de spécial pour se sentir mieux à la suite de la rupture et n'avoir mobilisé aucune ressource particulière. Pour Ricardo, aller mieux serait synonyme "d'effacer" ce qu'il a vécu avec Jenifer. Sullivan explique aussi n'avoir rien fait activement pour traverser cette période (à l'exception de boire et de se droguer pendant une semaine isolé dans son chalet). Les amis de son groupe de "potes" l'ont aidé via le divertissement qu'ils lui amenaient à midi par exemple, en continuant à le faire rire et faire les cons. Cependant, il ne se rappelle pas avoir parlé avec eux de comment il se sentait ou d'avoir reçu des questions de leur part quant à sa santé mentale.

Cette phase d'inaction peut s'apparenter à une sorte de "déli" ou à l'espoir que la relation n'est pas encore réellement finie. Elle peut aussi accentuer la rumination (parfois nostalgique aussi) de moments passés. Cela peut s'inscrire également dans une sorte de résistance face au deuil de la rupture qui est trop difficile à accepter et à traverser. Le temps semble ici être la principale "stratégie" appliquée par les participants pour aller mieux. Pour David, ses amis ont été "choux", il suppose qu'ils ont dû lui faire part de mots réconfortants (mais ne se souvient pas desquels, si c'est bien le cas), mais il ne décrit pas d'événement ou de moments particulièrement significatifs qui auraient pu être souteneurs lors de cette période de rupture.

Chercheuse: Et qu'est-ce que tu as fait pour aller mieux ?

Ricardo: J'ai rien fait activement pour aller mieux en fait, parce que je voulais pas, je voulais pas effacer tu vois. Mais il y a juste le temps qui a fait son petit bonhomme de chemin pour que ça aille un poil mieux. et puis ensuite j'ai eu deux-trois occasions de parler à des gens de ça, et ça m'a un peu aidé à aller mieux. Mais j'étais pas toujours au top, parce que j'étais quand même mal pendant vachement longtemps, mais, il y a pas vraiment d'éléments ou de choses que j'ai faites qui m'ont aidé à sortir de cette phase un petit peu de solitude. Forcée. Forcée par moi, sur moi, parce que je suis un peu débile.

Chercheuse: D'accord. Toi tu as fait quoi pour aller mieux ?

Sullivan: Ben je me suis drogué, j'ai bu, et après j'ai attendu.

Chercheuse: Tu avais pas des trucs genre voir tes potes, est-ce que c'était toi qui demandais à les voir ou c'était eux qui étaient là à midi...

Sullivan: Non, j'ai continué ma vie vraiment comme avant. J'avais mes potes la journée, mes activités quand j'en avais le soir, la musique. Mais je ne me suis pas genre défouler dans quelque chose.

Chercheuse: Dans l'alcool et la drogue.

Sullivan: Ouais mais une semaine, à partir de là j'ai vraiment juste repris ma vie d'avant mais avec la tristesse.

Dans cette partie j'ai cherché à identifier les stratégies utilisées par les participants pour traverser la rupture amoureuse et en quoi elles rejoignent ou non celles les plus citées dans la littérature. Ainsi, les participants ne semblent pas activement chercher de l'aide autour d'eux ou souhaiter en parler de manière plus approfondie avec leur entourage proche, que ce soit leurs ami-es ou leurs parents. Les stratégies mobilisées directement par les participants pour traverser la rupture amoureuse rejoignent prioritairement les stratégies citées dans la littérature comme étant propre aux hommes, visant à ne pas se sentir vulnérable, ne pas montrer et reconnaître sa douleur, le tout s'inscrivant dans une logique de fuite de ses émotions. Ainsi, mes analyses ont montré une tendance des participants à s'investir dans l'action, dans le travail, à avoir une consommation excessive d'alcool et de drogue ou encore à s'isoler socialement. L'inaction est aussi une stratégie souvent mentionnée, surtout pour initier la rupture mais aussi pour la traverser (on attend que ça passe). Le travail de deuil suite à la rupture peut être entravé par ces stratégies très liées aux injonctions masculines de virilité, à la performance, au contrôle ou encore à l'invulnérabilité. Pour certains participants, la rupture amoureuse a eu un impact sur leur santé mentale : perte de confiance en eux, baisse de l'estime de soi, perte de l'envie de vivre, apparition de symptômes dépressifs. Je souligne cependant que les stratégies mise en place s'inscrivent dans une durée limitée et n'ont pas perduré en réalité. Les phases de dépression cependant semblent avoir été plus conséquentes pour ceux qui les ont traversés, et ont demandé l'intervention parfois de professionnel-les de la santé pour un suivi psychologique. Il est également intéressant de relever que plusieurs participants lors de leur récit ont pu identifier certains comportements passés comme n'étant pas adéquats ou appropriés d'après eux, et qu'avec le recul actuel ils auraient préféré gérer la situation de manière différente. Néanmoins, la tendance dessinée dans les analyses rejoint les stratégies citées dans la littérature comme particulièrement masculines lors de ruptures amoureuses. En ce sens, les participants ont donc plutôt suivi le script de la masculinité et ont plutôt répondu à la rupture dans un premier temps par l'évitement de leurs émotions, l'isolement, et la gestion de la rupture de manière solitaire.

Bien que ces stratégies aient été mises en place par plusieurs participants, il est également intéressant de comprendre les ressources aussi mobilisées lors de la rupture et après celle-ci. Le prochain point traite des différentes ressources mobilisées par les participants.

c) Les ressources

Les amitiés masculines

Les ressources peuvent venir d'éléments extérieurs (des institutions, des réseaux de soutien, des ami-es, des parents etc.), être tirées d'expériences passées vécues par la personne, ou encore de la culture, de livres, de chansons, de séries (ressources symboliques) (Zittoun, 2006). Ces ressources peuvent aider les personnes à traverser des périodes de transitions, et dans le cadre de cette étude, des ruptures amoureuses. Les normes masculines mettent en exergue le fait que les hommes mobilisent peu de ressources lorsqu'ils font face à des problèmes, et qu'ils ont tendance à vouloir régler leurs problèmes seuls. Lors de la relation amoureuse, la partenaire devient la confidente et la personne à qui ils partagent leurs soucis ou inquiétudes. Lors de la rupture, ils peuvent se retrouver alors seuls face à leur douleur et avoir tendance à suivre le « Guy Code » qui stipule qu'ils doivent passer rapidement à autre chose et ne pas accueillir forcément leurs émotions. De plus, la littérature souligne que souvent, lors d'une relation amoureuse, les relations amicales sont moins entretenues, ce qui en cas de rupture amoureuse, renforce le sentiment de solitude et le manque de ressources amicales pour certains hommes.

Plusieurs participants de ma recherche ont partagé plusieurs ressources utilisées à la suite de leur rupture. Parfois ces ressources sont citées de manière consciente comme ayant été des outils importants pour surmonter la rupture, à d'autres moments elles ne sont pas comprises comme des ressources par les participants. Parmi les ressources citées par les participants, on retrouve en premier lieu les ami-es. Parmi les amis hommes ce sont surtout les amis et les meilleurs amis (ou leur(s) bro(s), *bromance*) qui sont évoqués. Les amis sont des personnes proches qui peuvent partager leur quotidien (être dans un même groupe d'amis par exemple), et avec qui les relations interpersonnelles sont plus ou moins développées. En fonction des amis, des centres d'intérêts différents peuvent émerger et participer à la création d'un lien entre eux. Cela peut passer par du temps passé à jouer à des jeux vidéo, à sortir boire des verres, le fait de passer le nouvel an ensemble, d'aller au cinéma ou partir en vacances ensemble etc., et s'inscrire dans les amitiés masculines décrites par la littérature, qui se concentrent souvent sur l'action plutôt que le verbal. Dans le contexte de ces amitiés les participants ne vont pas parler de leurs sentiments et de la manière dont ils se sentent vis à vis de la rupture. Ils ne partagent pas leurs expériences négatives, par peur de se montrer trop vulnérables et de ne pas correspondre aux normes de virilité. Le groupe d'amis joue donc plutôt un rôle de divertissement, pour se changer les idées, et a comme fonction principale de ne pas penser à ce

qui est négatif mais de passer de bons moments pour *décrocher* (emploi de l'humour, faire les cons). Cette mécanique est exemplifiée par l'expérience de Sullivan et les mots employés par un de ses amis lorsqu'il annonce sa rupture avec Monica (*ouais c'est tout le temps la même chose avec les meufs, c'est des putes*). Ce discours, s'il peut dénoter d'une certaine empathie, témoigne toutefois de la difficulté à l'exprimer avec des mots positifs dans un contexte social essentiellement masculin ainsi que de la crainte de se montrer trop vulnérable. Une explication plausible à ce discours peut se trouver dans l'injonction de la masculinité hégémonique à rejeter toute similarité à des traits homosexuels et efféminés. Le fait de répondre de manière détachée et non émotionnelle mais aussi de faire une généralité (*c'est toutes des putes*), permet de sortir rapidement d'un moment qui pourrait devenir trop intime dans ce contexte (tournois d'unihockey). Naël explique également la réaction de certains de ses amis après sa rupture, qui lui conseillent de cumuler les conquêtes féminines, comme remède face à la perte de sa relation. Ainsi, le partage de vulnérabilité et d'émotions semble difficile dans le cadre de groupes d'amis masculins et souvent évincé, voire rejeté par les pairs. Les formes d'amitiés des groupes d'amis masculins dans le cadre de mes entretiens s'apparentent à ce que la littérature semble souligner, à savoir une intimité et une amitié basée sur l'action plutôt que sur le verbal par exemple.

Chercheuse : Tu avais quoi comme sorte de relation avec tes potes à l'époque ?

Sullivan: Ben vraiment... mais c'est encore mes meilleurs potes maintenant, mais ces relations très clichés masculins, où on partage plein de choses, on fait plein de trucs, on part en vacances ensemble, mais on parle très... on parle très rarement, voire jamais de nos sentiments. Surtout quand c'est négatif. Donc je sais qu'à la fin de la semaine il y avait un tournoi de unihockey, où j'ai revu une série et je sais que là j'ai dit... je me souviens très bien d'une conversation que j'ai eu avec un copain, qui m'a dit genre "ah comment avec ", j'ai dit "elle m'a largué la semaine passée", il m'a dit genre " ouais c'est tout le temps la même chose avec les meufs, c'est des putes", et c'est le seul échange qu'on a eu là-dessus avec cet ami proche.

Le meilleur ami lui, est la personne de référence, avec qui il est possible de tisser une relation intime et affective. Ces relations peuvent s'apparenter à des relations de *bromance*, où le développement d'une intimité affective et physique est possible et accepté. C'est un des rares lieux et espaces où les hommes sont autorisés (et s'autorisent) à avoir une intimité plus explicite avec un autre homme, sans que cela ne soit perçu comme un signe d'homosexualité. Le meilleur ami est souvent la personne présente que les participants appellent lorsqu'ils ne vont pas très bien et qui les réconforte et les rassure. C'est également une personne vers qui ils

peuvent se tourner pour partager des choses profondes qui les touchent négativement et qui est prête à accueillir et écouter leurs récits. Le meilleur ami se différencie des potes au sens où il n'est pas là uniquement dans des moments festifs et joyeux, mais également dans les moments pénibles de la vie. Ces relations pour les participants ne s'appuient pas uniquement sur le partage d'intérêts communs ou d'activités, mais également sur du verbal et de la communication, qui souvent sont des traits associés de manière stéréotypée à des amitiés féminines. Sullivan explique qu'il a demandé de l'aide à son meilleur ami (*son bro*) pour un problème qui l'angoissait beaucoup. Demander de l'aide n'a pas été évident, et il décrit cela comme "une étape" qui lui a finalement permis de se rapprocher de lui et de renforcer leur amitié.

Chercheuse: Mais un step dans le sens pour toi, dans le sens tu as raconté quelque chose d'intime...

Sullivan: Pour moi c'était une étape pour moi de solliciter son aide. Mais lui il l'avait déjà fait pour moi dans le passé, du coup je pense pas qu'on est plus proches maintenant qu'avant. parce que c'est déjà mon meilleur bro sur terre, du monde. Mais ça m'a appris que c'était bien de demander de l'aide quand j'en ressentais le besoin.

Chercheuse: C'est quoi une relation plus profonde avec les gens pour toi ? Comment tu passes de potes à amis par exemple ?

Ricardo: Je cherche un exemple pertinent, une manière qui fait sens de l'exprimer. Bon déjà, un bon marqueur de ça, c'est si tu peux parler de trucs vraiment qui toi profondément te touchent, négativement. C'est-à-dire quand tu peux vraiment extérioriser des problèmes qui sont... tu vois tu vas pas venir vers un pote et faire, putain, ces temps-ci je me demande vraiment si je devrais pas tout arrêter tu vois, enfin tu dis pas ça à un pote. Alors qu'un ami tu sais que c'est une personne qui est à ce niveau là prête à t'écouter même si c'est pour dire des trucs qui sont un peu dark tu vois, un peu intimes ou profonds. Pour moi c'est ça déjà la vraie limite entre des potes et des amis.

Lors des ruptures amoureuses, les participants citent leur meilleur ami comme une personne vers qui ils se sont tournés. Les meilleurs amis les ont aidés en partageant avec eux leurs propres expériences en termes de ruptures et de relations amoureuses, dans le but de les conseiller et de les aider à trouver une solution pour aller mieux. Le partage d'expériences communes crée des liens qui sont importants et qui renforce leur amitié. Léo explique qu'un de ses amis l'a aidé à prendre la décision de mettre un terme à sa relation avec Alice, notamment en lui partageant sa propre expérience. Il a été là pour lui dans un moment particulièrement stressant pour Léo,

qui espérait que la relation continue (car Alice, suite à la rupture, lui avait promis de revenir). Timothée explique également qu'après sa rupture, sa relation avec son meilleur ami s'est grandement développée. Ils se sont rapprochés car ils vivaient tous les deux une histoire similaire avec leur partenaire. Son meilleur ami a été le seul ami masculin à qui il s'est confié de manière plus profonde sur sa rupture et sur la manière dont il se sentait. Il décrit ses autres amitiés comme *des relations de divertissement*, avec qui il peut partager des intérêts communs (jeux vidéo), sans parler de sa vie personnelle. Ces moments passés avec eux ont souvent comme but de passer le temps, ou dans le cas de sa rupture amoureuse, de lui changer les idées. Il explique que lors de sa rupture, un de ses amis (Franck) traversait aussi une période de rupture. Ils ont tous les deux joué à des jeux vidéo pendant plusieurs jours ; c'était un espace où ils ont quelque fois pu déposer certaines choses à travers des discussions, mais aussi un lieu où il était possible de se déconnecter de la douleur et de ne plus y penser. Dans le cas de Timothée, les jeux vidéo ont été à la fois un moyen de se déconnecter de son émotion et une ressource, au sens où il peut partager avec son ami une expérience commune douloureuse, à travers le médium du jeu vidéo. Il aurait été intéressant de connaître les contenus des discussions, afin de comprendre la manière dont ils ont parlé de leurs émotions et ce qu'ils ont partagé de leur rupture amoureuse. Je n'ai malheureusement pas eu accès à ces informations.

Léo :(...) c'est à ce moment-là que notamment mon pote que j'avais raconté, au début de deuxième et avec qui je pouvais me confier a été très, a été d'une grande aide parce que c'est quelqu'un à qui j'ai pu parler au moment où je parlais qu'à elle et j'attendais que son message. Et c'est quelqu'un à qui j'ai pu demander de l'aide et qui m'avait un peu raconté sa propre histoire qui correspondait un peu à ça et ça m'avait fait un bien fou.

Chercheuse: Et quand tu es avec tes autres potes qui sont souvent mal comme toi, vous discutez pas du tout de ça ?

Timothée: Ça dépend lesquels. Mais en fait ça dépend les relations que j'ai. Parce que typiquement genre Franck, mon pote qui s'est fait largué par sa meuf du jour au lendemain, a cassé à peu près en même temps que moi et Larissa ce qui fait qu'on a passé un mois je pense, on était je pense sans exagérer, plus de 12 heures par jour les deux sur l'ordi en train de discuter. On discutait un petit peu de notre histoire, on a discuté une ou deux fois, et ensuite, on voulait se changer les idées, tu vois. Et j'ai deux trois potes avec qui c'est différent. Typiquement, Nicolas, mon ancien coloc, on parle tout le temps de nos vies perso et tout. Mais c'est très différent comme relation. Et j'ai d'autres, genre James, qui est un de mes meilleurs potes, j'ai jamais parlé de ma vie perso avec lui. Jamais. ça fait 15 ans que je le connais quasiment, bon 10 ans.

Si les amitiés masculines sont citées par certains participants comme des ressources ou ont été des ressources, ils expriment également les limites de ces relations, qui ne couvrent pas forcément tous leurs besoins et dans lesquelles ils ne se sentent pas toujours à l'aise. Ricardo pose un regard très critique sur les relations (en général) avec les hommes, qui s'inscrivent pour lui dans des rapports de domination et de compétition entre eux, ne laissant pas la place à l'expression de *l'empathie, de la compassion ou de l'acceptation des différences*. Il explique avoir coupé les liens avec ce genre de personnes, qui ne le nourrissent pas. Le processus d'accueil d'un problème diffère selon lui, en fonction des hommes et des femmes. Il explique que les hommes ont tendance à *entrer dans des comparaisons* avec leur propre expérience personnelle, et de prendre ces expériences individuelles comme référence, qu'ils utilisent comme grille de lecture pour comprendre et approcher des situations similaires. Il n'apprécie pas forcément cette manière de procéder, et se sent plus à l'aise de parler avec des femmes qui, selon lui, ont une approche plus globale des situations et une meilleure écoute des émotions. Lors de sa rupture, il n'a d'ailleurs bénéficié d'aucune aide provenant d'amis hommes, ni de son meilleur ami.

Ricardo : Heu non je pense qu'avec des femmes j'arrive bcp plus à parler de l'émotion générale et de structure générale alors qu'avec des hommes ça passe beaucoup plus par des exemples et des comparaisons. En y pensant maintenant, c'est un truc que je remarque pas mal. Si je parle de ma rupture par exemple avec les potes homme que j'ai, mettre des guillemets sur l'enregistrement sur le mot homme, je... c'est beaucoup plus... t'expliques ce qui se passe et puis la personne en face essaie de trouver des manières de te réconforter ou de te rassurer ou de te faire changer ton point de vue, basées sur leur expérience personnelle...

Léo fait également ce même constat. Il n'apprécie pas forcément la manière dont les hommes peuvent interagir entre eux et se sent aussi plus à l'aise avec des filles (*au cycle, je crois que c'était une classe majoritairement de garçons et je m'entendais pas spécialement avec eux, et puis comme j'ai dit, je correspondais pas forcément à leur façon d'être etc.*). Harry parle également de la pauvreté de ses relations amicales masculines, et du fait qu'il s'en défait de plus en plus. Les seules relations masculines qu'il entretient sont des relations avec des personnes avec qui un *lien émotionnel* fort s'est construit depuis plusieurs années. Il explique rechercher des relations qui se rapprochent du mode de communication des femmes, qui se

soucient (*care*) des autres et de leurs relations. Il explique être fatigué face à l'incompétence de certains hommes à parler lorsque ça ne va pas, et leur difficulté à accueillir ces situations.

Harry : (...) Après petit à petit, non assez brutalement en vrai, je me suis éloigné de ces gens et petit à petit j'ai retrouvé des gens, plutôt des meufs qui avait une autre manière de communiquer, une autre manière de *care* pour les relations, et j'ai un peu appris sur le tard de comment gérer une relation. C'est vrai qu'en tant que mec; enfin moi je trouve ça horrible maintenant, j'ai beaucoup de peine à avoir... mes seules amitiés que j'ai avec des mecs maintenant c'est des anciens potes, qui fait qu'il y a un background émotionnel qui fait que ça tient, mais sinon en fait je trouve qu'il y a tellement pas de *care* et de communication, et vite l'autre est un peu cringé dès que tu parles d'un truc qui va pas, ça me saoule vite. Enfin ouais bref.

Les amitiés féminines

Les amitiés féminines sont également citées comme des ressources de manière générale (mobilisée lorsqu'ils ont des problèmes) et aussi après la rupture amoureuse. Les amies apportent une écoute, un soutien, laissent la place à l'empathie et au dévoilement des sentiments. Elles participent à ouvrir des dialogues et des réflexions quant aux ruptures et aux relations amoureuses des participants et leur permettent de prendre du recul sur leur relation, alors que leurs amis masculins sont plus tournés vers trouver des solutions pour aller mieux. Les amitiés féminines pour Harry par exemple lui ont offert un espace de réflexion sur sa relation passée, la hiérarchisation des relations dans la société (relations amoureuses hétérosexuelles au sommet de la pyramide, puis les relations familiales, amicales, travail etc.), et comment sa relation avec Taylor pouvait s'inscrire dans ce schéma. Ses amies l'ont aidé à comprendre que la relation qu'il a eue après Taylor (Selena) pouvait être moins "passionnelle" et que cela ne signifiait pas pour autant qu'elle était moins saine ou moins forte, au contraire. Cela a fait beaucoup de bien à Harry qui a pu réaliser que l'amour ne signifiait pas entrer dans des rapports asymétriques entre les partenaires et qu'il pouvait s'exprimer sous d'autres formes que celle de la passion. Il explique également que ses relations amicales avec des femmes lui permettent d'expérimenter ce que signifie prendre soin (*care*) et l'importance de communiquer ses émotions. Timothée exprime également l'importance de ses amitiés féminines, notamment lors de la rupture, où il s'est tourné vers plusieurs de ses amies. Il explique ne pas avoir peur de montrer sa vulnérabilité en présence de ses amies filles, ni de pleurer et de partager *des choses* (Et typiquement, ben avec Naomi, par exemple, avec Camille, et aussi avec Léa - Léa, un peu moins, mais je sais que genre, j'ose parler des choses, j'ai pas de souci typiquement à

pleurer en face, en vrai mais en fait je m'en fous, mais tu vois si je dois me vider et tout, j'ai pas de honte à parler de ça, j'ai pas de tabou, je me sens à l'aise et ça, parce qu'en fait je leur fais super confiance tu sais). Ricardo raconte avoir beaucoup moins de peine à parler avec des femmes qu'avec des hommes, et explique qu'après sa rupture, même s'il n'a mobilisé que très peu de ressources, il a pu compter sur la sœur de son ex-partenaire qui lui a beaucoup parlé et qui a pu l'aider à postériori, notamment pour lui dire qu'il avait beaucoup aidé Jenifer lors de leur relation.

Harry : (...) ça a mené à pas mal de conversations avec des gens et une pote m'a aidée sur le fait qu'elle était en mode ouais mais en fait ces relations, elle a pas utilisé d'idéalisation, mais c'est un autre mot, non plus fusion, mais elle parlait du fait que ces relations passionnelles voilà c'était hyper toxique parce que en gros tu passes ton temps à penser à l'autre, tu passes ton temps à et en fait t'arrives plus à développer d'autres choses que tes potes ou que ton travail, parce que t'es tellement obnubilé par cette relation là et que c'est pas sain non plus. Et en fait que d'avoir des gens que tu idéalises un peu moins, mais que t'es pas dans ce truc passionnel, c'est peut-être plus sain et c'est un rapport pour elle en tout cas qui lui convenait mieux.

Chercheuse : Après ta rupture, même s'il y a eu un milliard de petites claques, c'est quoi les choses que tu as mis en place, et qui t'as fait du bien ?

Timothée: Il y a deux trois fois où je me suis senti en détresse et où je me suis dit que ça va pas du tout. En général, j'accumule pas mal pour moi et tout et il y a un moment où il faut que je me vide, et il faut qu'il y ait quelqu'un qui me remette les idées en place et qui me donne son avis extérieur, et typiquement un jour j'avais écrit à Naomie une des fois où parce que vraiment j'étais au bout, parce que j'ai trop pour moi, j'ai besoin de quelqu'un qui est un peu... tsais tu broyes du noir et tout, ta raison elle est explosée, genre t'arrives plus à avoir de bons raisonnements et tout et juste voir quelqu'un qui te dise une phrase ou deux, que t'es là, ah c'est vrai. Genre ça, c'est je pense vraiment c'est les potes.

Chercheuse : Est-ce que quand t'as des problèmes ou des questionnements, en fonction...enfin vers qui tu te retournes en fait ?

Ricardo: J'ai personne vers qui me tourner putain (pleure en rigolant). Je sais pas, moi ces temps-ci j'ai pas de problème t'sais, il y a tout qui va bien, ça va, ça va (ironie). Non mais un de mes problèmes c'est que j'ai tendance à attendre d'aller vraiment mal,

vraiment très mal pour parler de... pour me tourner vers quelqu'un avant de.. voilà (...)
Et puis sinon ben j'ai la sœur de mon ex qui est vraiment une personne qui est très à l'écoute et qui connaît du coup notre histoire et qui en général est toujours ouverte à parler des trucs comme ça, et on s'entend assez bien. Enfin il a fallu attendre que de l'eau coule sous les ponts avant de pouvoir se reparler parce que pour moi c'était compliqué juste de lui parler alors que ça n'avait rien à voir mais tu vois c'est compliqué de parler à des gens avec lesquels t'as des mémoires partagées avec ton ex.

Pour Sullivan, c'est sa partenaire actuelle qui l'a aidé à traverser son traumatisme lié à sa rupture précédente (de se faire quitter par message, de manière inattendue). Il oppose par ailleurs souvent sa relation actuelle à celle vécue avec Monica, les comparant de manière à "dénigrer" sa relation avec Monica et à "encenser" sa relation actuelle. Il explique que sa relation avec Monica était *insignifiante* en comparaison avec sa relation actuelle, qu'elle était à *sens unique* contrairement à maintenant, et qu'il n'en a rien tiré à part de la *douleur* et des *moments de névroses*. En miroir, il place sa relation actuelle comme *pire saine* et réciproque. Il s'estime *chanceux* de pouvoir la vivre. Sa partenaire actuelle et sa relation lui ont permis de regagner confiance et de tranquilliser sa crainte de se faire quitter de manière soudaine. Sa partenaire lui offre un espace où il se sent en sécurité et suffisamment en confiance pour partager des émotions négatives dans les périodes plus compliquées de leur vie de couple. Il se sent donc rassuré et ne s'inquiète plus de la suite de sa relation ; il est même plutôt serein si une rupture devait arriver, sachant qu'il aura vécu des bons moments avec elle et que si rupture il y a, cela sera fait avec bienveillance.

Sullivan : Mais je sais pas en tout cas je m'en suis remis, et aujourd'hui tout va très bien dans ma vie amoureuse (rire) et justement c'est pour ça que je me rends compte avec le recul que la relation était pas du tout significative, parce que c'était vraiment une relation à sens unique, mais par contre la rupture m'a vraiment traumatisé sur le long terme. Ouais vraiment vraiment, avec ma copine actuelle, avec qui je suis sortie quand même deux ans après cette relation, j'ai dû apprendre à refaire confiance et ça m'a pris vraiment beaucoup de temps et j'ai eu plein de moments de névroses totales, en mode ben en fait je me suis fait larguer une fois par message, sans rien voir arriver alors que j'étais fou amoureux, donc c'est normal, c'est un truc qui peut arriver. Et je pense que là ça fait six ans qu'on est ensemble mais je pense qu'il m'a fallu je pense honnêtement quatre ans pour que cette idée elle sorte un peu de ma tête, que je me dise pas chaque fois que moi j'étais de mauvaise humeur ou j'avais décidé d'interpréter ses messages comme distants et froids, je me disais "ah bon demain je suis célibataire quoi". (rire). c'était... mais j'ai la chance d'avoir une relation pire saine maintenant et puis que...enfin on sait jamais les relations, si ça se finit ou pas mais en tout cas d'être sur

des bases hyper saines et puis je sais qu'elle pourra pas se finir mal. Même si c'est elle qui me quitte, ce sera fait dans les règles de l'art et puis que ce sera un bon souvenir dans ma vie je pense que la relation dont je parle, avec cette rupture, c'est rien c'est insignifiant à part de la douleur quoi. Il y a pas de moment de plaisir ou de partage qui me revient, j'en ai rien tiré de positif.

Les adultes, parents ou professionnel-le-s

Les participants ont évoqué la présence de leurs parents comme soutenante et empathique mais ne se sont pas tournés vers eux pour partager leur tristesse ou leurs soucis. Les parents ont appris la situation plus au travers des comportements des participants (tristesse, alcool, isolement, etc.) que par la volonté des participants de leur annoncer la rupture.

David : Du coup ouais il y a eu ça, et après bon voilà quand je rentre à 21h en me cassant la gueule chez mes parents, ils se sont dit "heum il y a un truc qui va pas très bien non plus" (rire), du coup on en parle... enfin on en parle même pas, c'est de nouveau juste le truc de... j'évoque le fait que ben voilà on n'est plus ensemble, c'est la raison de... le fait que je me casse la gueule au milieu du salon, mais ouais non. C'est vrai que j'en ai pas vraiment discuté en fait après.

Sullivan : Ben suite à ça, justement c'était les vacances de Pâques, donc j'en ai parlé le lendemain... non j'en ai parlé le soir même à mes parents quand j'étais bourré. Parce qu'ils étaient en mode "ah elle est pas là", et je m'étais... j'avais noyé ma tristesse dans l'alcool et du coup je leur ai dit.

Trois participants, Harry, Naël et Léo, ont sollicité de manière active des ressources extérieures à leur entourage, dans le but d'aller mieux et ont consulté un-e psychologue. Tous les trois ont eu un suivi psychologique à un moment donné de leur relation et/ou après la rupture. Pour Léo, ses parents lui ont conseillé d'aller voir un-e psychologue, mais le suivi ne s'est pas inscrit dans la durée. Pour Naël et Harry, ce suivi a été un véritable soutien durant toute la relation et durant la période de rupture. Leur psychologue les a aidés à prendre du recul sur leur relation avec leur partenaire et à comprendre les différentes dynamiques de la relation. Harry raconte que grâce à sa psychologue, il a pu comprendre que son taux d'investissement dans la relation ne définissait pas sa valeur ni l'amour qu'il pouvait recevoir. Cela l'a beaucoup soulagé et a participé à faire son deuil de la relation. Pour Naël, sa psychologue a été une de ses seules ressources. Dans sa vie au quotidien, et dû à son parcours migratoire, il n'a pas de ressources provenant de ses parents ou de sa famille. Il a commencé à consulter parce qu'Eva (sa

partenaire) lui disait souvent qu'il avait des problèmes de colère et de gestion des problèmes (toujours tout remettre au lendemain, être dans le déni) et qu'il devrait aller voir un-e psychologue pour en parler. Sa psychologue l'a aidé à se rendre compte que le problème fondamental dans sa relation n'était peut-être pas sa colère mais plutôt la pression qui lui était mise dans la relation (devoir être là pour sa partenaire sans arrêt, être un pilier émotionnel, gérer les problèmes psychologiques de sa partenaire etc.). Il explique aussi qu'elle l'a aidé à mettre des priorités dans le traitement des problèmes, afin qu'il se sente moins submergé par ceux-ci. Elle a donc été citée comme une ressource importante dans son cheminement pour quitter Eva et lors de l'après-rupture. Ce suivi psychologique a permis aux participants de faire une première introspection sur eux-mêmes et d'apprendre à mieux se connaître.

Harry : Après un truc que ma psy m'a dit, qui m'a beaucoup aidé parce que j'étais en mode ouais dès que j'étais plus à 200%, elle a un peu arrêté de m'aimer du coup j'avais l'impression que j'avais pas assez de valeur, et elle m'a dit qui m'a fait beaucoup de bien, elle m'a dit "mais c'est quoi une personne qui a besoin d'avoir un partenaire à 200% pour se sentir bien ? et en fait ça parle pas de vous, ça parle d'elle". Et ça, ça m'a beaucoup aidé à lâcher le truc.

Naël : Et par exemple, avec elle (Eva) je pouvais vite m'énerver mais pour des détails, parce que je sentais que la blessure était encore ouverte. Et du coup, elle elle me disait "ah tu devrais consulter ça, sur ce genre de problèmes de colère", mais ma psy elle me disait, mais comprends que c'est juste, t'es juste sous pression, elle me dit tu t'énerves avec personne d'autre; si c'est qu'avec elle, c'est que le problème c'est pas un problème de colère. Elle me disait, si je m'énervais tout le temps, avec tout le monde, ou que on sentait que c'était un truc constant, là on pourrait dire "ouais il y a un problème à gérer", mais si c'est qu'avec elle ça veut juste dire que la relation elle est trop gâtée.

Dans cette partie j'ai cherché à identifier les ressources mobilisées et utilisées par les participants pour traverser la rupture amoureuse. On retrouve dès lors comme ressources les amitiés masculines, avec le groupe d'amis et le meilleur ami, dont les fonctions diffèrent ; le premier permet aux participants de faire des activités dans le but de se changer les idées et d'oublier la tristesse, alors que le deuxième amène un soutien plus émotionnel et est un espace plus propice aux partages de sentiments négatifs. Une autre ressource citée est celle des amitiés féminines qui sont décrites comme importantes et très appréciées par les participants, de par leur qualité d'écoute, d'empathie et de communication. Les participants se sentent souvent plus à l'aise pour parler de leur intimité avec des femmes plutôt qu'avec des hommes, dont ils critiquent parfois le manque de *care*. Enfin, les adultes et les professionnel-le-s sont des

ressources extérieures à leur entourage, qui sont mobilisées par certains participants. Cela les a amenés à faire un travail réflexif sur eux-mêmes, à apprendre à mieux se connaître et à avoir du recul sur leur relation amoureuse.

La littérature relève plutôt un manque de mobilisation de ressources pour les hommes à la suite d'une rupture amoureuse, dû à l'appauvrissement du maintien de leurs relations en dehors du couple, mais également à certaines injonctions masculines qui sous-tendent que les hommes ne peuvent exprimer leurs émotions et leurs douleurs, doivent être maîtres d'eux-mêmes, se débrouiller de manière autonome et gérer leurs problèmes seuls. Mes analyses ont démontré que certains participants ont suivi cette voie, en s'isolant, ruminant, en n'exprimant pas leur douleur à d'autres personnes, et en ayant le désir de se sortir par eux-mêmes de cette « mauvaise passe » (notamment Ricardo ou Sullivan). Cependant, d'autres ont cherché à trouver du soutien (via des professionnel·les, leurs ami·es), ont pris conscience de leur douleur, ont reconnu leur besoin de l'exprimer et de se faire aider pour traverser cette période difficile. Si certains participants ont cherché de l'aide activement, d'autres ont pris conscience du réseau de soutien important qui les entourait, réseau souvent composé de femmes. Plusieurs ont exprimé leur reconnaissance d'avoir eu des femmes autour d'eux lors de cette période, avec qui ils se sentaient en confiance pour parler de sentiments douloureux et laisser sortir leurs émotions (pleurer par exemple) et qui ne répètent pas les schémas de compétitions et de comparaison souvent ressenties par les participants dans leurs relations avec d'autres hommes⁴. Il est intéressant alors de constater que la place de confidente que jouait la partenaire et toutes les qualités attribuées à celle-ci (écoute attentive, confiance, un espace assez sécurisant pour exprimer ses émotions etc.), a pu pour certains participants, se voir être attribuée à d'autres femmes de leur entourage. Cependant, ces qualités se retrouvent également pour certains participants dans leur amitié masculine (notamment avec leur meilleur ami), avec qui il est possible de partager verbalement des émotions négatives. Je constate donc que les amitiés masculines des participants peuvent également se développer autour de l'empathie, de l'écoute et du *care*, au même titre que les amitiés féminines. Plusieurs participants ont par ailleurs relevé l'importance pour eux d'avoir ces qualités dans leurs relations amoureuses, amicales et familiales, et la difficulté qu'ils peuvent éprouver à relationner avec des personnes qui ne peuvent leur offrir un cadre bienveillant et d'écoute. L'intimité affective est quelque chose

⁴ Ils expliquent avoir pu ressentir ces dynamiques qu'ils n'apprécient pas dans de groupes d'hommes qui ne sont pas forcément leurs amis ; par exemple à l'école, dans le monde professionnel ou dans le cadre de soirée avec d'autres hommes.

qu'ils semblent dès lors reconnaître comme étant essentiel pour eux, et qu'ils essayent de développer de manière active. Ils peuvent donc se montrer vulnérables dans des contextes masculins, et apprécient parler de ce qu'ils ressentent. Cela rejoint les conclusions posées par Chu (2005) concernant les amitiés masculines des adolescents. Les hommes ont la capacité et l'envie de développer des relations intimes, profondes et affectives avec d'autres hommes et apprécient le faire. Il est enfin intéressant de constater que certains participants de ma recherche sont prêts à dépasser le « coût » (Dulong & Guionnet, 2012) que peut engendrer de ne pas suivre certaines normes masculines, pour se sentir plus en phase avec eux-mêmes et leurs besoins.

Le prochain chapitre se concentre sur la phase post-liminale, à savoir l'après-rupture et relation. Je développe les prises de conscience, les apprentissages et les transformations identifiées par les participants à la suite de leur relation et à la rupture amoureuse. Je distingue d'une part les apprentissages et transformations explicites et consciencisés, qui ont été cités verbalement par les participants lors des entretiens, et d'autre part les apprentissages et transformations qui se sont dégagés au cours de l'analyse sémantique et thématique. Ces éléments concernent d'une part les normes de masculinité qu'ils ont interrogées suite aux réflexions sur leur relation et leur rupture, d'autre part ce qu'ils ont retiré d'un point de vue plus général de leur relation, et ce qu'ils souhaiteraient pour la suite de leur vie amoureuse.

La post-liminalité : l'après-rupture

Les normes interrogées suite à la rupture et à la relation sont diverses et varient selon les participants et leurs discours. Ceci peut s'expliquer par la différence de durée des relations, l'âge auquel elles ont eu lieu et également le temps écoulé depuis la rupture et le moment de l'entretien. En effet, si toutes les ruptures sont significatives pour les participants (au sens où elles les ont touchés), tous n'ont pas eu le même temps pour repenser à la relation et à la rupture. Ils n'ont pas non plus le même degré de réflexivité pour poser un regard sur la relation et identifier des apprentissages ou des transformations. Pour certains participants, la rupture datait d'à peine quelques mois (5-8 mois), pour d'autres le moment de la rupture n'était pas encore réellement délimité (encore dans le flou quant à la nature de leur relation) et pour d'autres, la rupture datait d'une dizaine d'années. Certains ont vécu plusieurs relations amoureuses depuis (et donc plusieurs autres ruptures), d'autres sont en couple et d'autres n'ont pas vécu de nouvelles histoires d'amour entre le moment de la rupture et de l'entretien.

Ce chapitre propose de mener une analyse transversale, afin de comprendre comment différentes normes naviguent et cohabitent dans les discours des participants et comment la rupture a pu ou non participer à soulever certaines réflexions quant aux normes de masculinité. L'analyse est exemplifiée à chaque fois par les expériences singulières des participants. Certains entretiens ont révélé plus de transformations ou interrogations que d'autres, et de ce fait peuvent permettre d'exemplifier comment les normes de masculinité peuvent être interrogées de manière différente.

a) Prendre soin de soi et des autres

Une des premières normes qui a été interrogée et reconnue par certains participants comme ayant changé suite à leur rupture est celle du *care*. Ils ont découvert qu'ils pouvaient prendre soin des autres et qu'ils avaient une capacité d'empathie. Dans le cadre de la relation, les participants ont tous expérimenté ce qu'était que de se soucier et de s'occuper de quelqu'un d'autre que soi-même avec leur partenaire, qui est devenue une personne centrale dans leur vie, qu'ils aimaient et qui les accompagnait au quotidien. Cette expérience leur a permis de développer une empathie pour la personne qu'ils aiment, et de réaliser l'importance de prendre soin des personnes qui les entourent. Harry explique particulièrement avoir eu une "révélation" suite à sa rupture, concernant la qualité du soutien qu'il a reçu de la part de ses ami-es. Il explique avoir reçu régulièrement des messages de leur part pour lui demander comment il allait ou encore pour organiser des activités avec lui. Globalement, il explique être quelqu'un qui ne demande pas beaucoup d'aide autour de lui et qu'il a tendance à trier les situations dans lesquelles il demande de l'aide pour ne pas "en abuser". Ses amies filles se sont souvent plaintes du fait qu'elles se préoccupent beaucoup des autres (et des hommes), mais qu'en retour elles ne reçoivent pas ce niveau d'attention. Il réalise alors le manque de *care* de la part des hommes en général pour les gens qui les entourent (et dans ses propres relations avec eux) et l'importance pour entretenir des relations profondes et saines, de prendre le temps de s'intéresser aux personnes avec qui on les partage. Cette prise de conscience s'est concrétisée dans des actions de sa part ; il commence à écrire dans son agenda des événements importants pour ses ami-es (examens, anniversaires etc.) pour s'en souvenir et leur envoyer des messages de soutien lors de ces périodes. Il explique alors qu'il a beaucoup reçu et qu'il a réalisé que pour recevoir il faut également donner (la réciprocité de la relation). Ainsi, son expérience après la rupture lui a fait prendre conscience du réseau de soutien qui l'entoure, et de

l'importance d'entretenir ces relations amicales. Il explique également que le fait d'avoir relationné avec des femmes lui a permis d'apprendre à gérer ses émotions et à les communiquer. Il souligne alors l'importance de ses amitiés féminines et tous les apprentissages qu'il a pu en tirer en les côtoyant, les écoutant et en leur faisant part de ses réflexions et questionnements. Le cas d'Harry est un exemple d'un changement explicite après la rupture concernant les normes de masculinité, car il a réalisé l'importance de savoir se montrer vulnérable, de demander et d'accepter de l'aide des personnes qui l'aiment, en changeant ses comportements concrètement au quotidien pour intégrer à son tour ce réflexe de prendre soin de ses ami-es. En interrogeant l'importance du *care* et « qui prend soin de qui » dans le couple, Harry remet également en question de manière plus globale le modèle du couple hétérosexuel et l'hétéronormativité, qui participent à renforcer les rôles genrés au sein du couple. En effet, Harry depuis plusieurs années s'interroge sur le couple hétérosexuel, qui demande une exclusivité entre les partenaires mais aussi selon lui, une certaine idée de "posséder" l'autre. Durant ses différentes relations et ses ruptures, il s'est questionné quant à la manière de vivre différemment le couple, tout en s'engageant, mais en respectant l'individualité de chacun-e. Dans sa réflexion, il inclut également la question de la hiérarchisation des relations amoureuses, amicales et familiales, et comment rendre ces dynamiques horizontales. Les questions soulevées se concentrent alors sur l'équilibre à trouver entre ses relations amoureuses et ses amitiés, son individualité et le couple ou encore son engagement et son autonomie : quelle place devrait avoir la partenaire dans mon couple ? Quelle place le couple devrait-il prendre ? Et les amitiés ? etc. Ainsi, il inscrit son récit de rupture amoureuse à un niveau plus structurel, et interroge les différentes normes de l'hétéronormativité et du couple hétérosexuel, comme seul modèle de référence pour vivre l'amour. Concrètement, ces réflexions le mènent à tenter de nouvelles manières de vivre et d'expérimenter l'amour avec ses partenaires, comme à travers le couple libre par exemple, qui sous-tend d'après lui un couple de base prioritaire sur les autres relations, mais qui laisse la possibilité d'avoir des relations sexuelles et d'autres relations avec des partenaires différent-es (et cela pour les deux partis). S'il n'a pas encore trouvé d'équilibre dans cette voie, il est intéressant de constater tout de même une remise en question d'un modèle dominant et sa volonté d'explorer de nouvelles alternatives.

Chercheuse : Et après ta rupture avec Taylor, tu avais des ressources, des personnes qui étaient vraiment là pour toi ?

Harry: Ouais mais j'expérimentais. Dans le sens où je ne m'étais même pas rendu compte de la transition, et c'est là où j'ai capté déjà l'importance et la force que c'était, et aussi que j'avais. Parce qu'avant, je suis quand même quelqu'un, je crois, j'essaie de pas trop demander de l'aide, parce que je suis (rire), je parlais une fois avec un pote. Moi je fais des points, des calculs, et en fait parce qu'une fois il voulait me corriger un texte parce que je sais pas très bien écrire. Et en fait j'étais là "non non, en fait je te demanderais un autre service parce que là je vais avoir trop de dettes dans ma tête envers toi, et je préfère utiliser ces points pour autre chose". frère, t'es fou dans ta tête. Donc quand même ce truc de pas trop demander, mais je pense que je savais pas trop demander, et je demandais peut-être un poil moins. Et là ben c'est quand même un peu... Déjà j'assumais que je prenais cher, à ce moment-là, et je me suis retrouvé avec plein... Et là aussi j'ai eu la réflexion de me dire, que certains mecs que je trouve n'ont pas, de se dire putain c'est trop ouf comment je fais pour que ce soit tout le temps cas ? Ben j'étais en mode ben en fait pour recevoir faut donner et du coup j'ai commencé à beaucoup plus m'inquiéter des mes potes meufs en général, même un peu tout le monde. Ah comment tu vas, qu'est-ce qui se passe, c'est pas rare pour moi de mettre dans mon agenda "examen de...", procès de machin, ou des trucs importants...

Chercheuse: Procès (rire).

Harry: Là pour le coup c'était un procès, là j'écris pour penser... sinon j'oublie, comme tout le monde tu vois, mais que c'est important pour moi. Et du coup des fois, quand je disais qu'il y a certains mecs qui ont pas, certaines personnes qui sont proches de d'autres mecs, elles me disent ouais c'est chiant parce qu'en fait c'est tout le temps moi qui m'inquiète. Et je trouvais étonnant qu'ils aient pas le recul de dire, putain mais... peut-être parce qu'on leur a toujours donné ça, mais en même temps j'ai l'impression qu'il y a aussi beaucoup de mecs qui s'en plaignent aussi, de ce manque d'affection, de care, et je suis là mais c'est parce qu'il faut que tu cares pour des gens aussi.

Chercheuse : On leur a peut-être jamais trop appris aussi...

Harry: Jamais appris non plus. Enfin moi je les ai appris avec ces gens-là, mais j'étais peut-être plus fort de proposition dans le sens où ça ne va pas te tomber dessus non plus. Genre bien sûr qu'ils vont te donner un peu d'attention et d'affection, mais en fait s'ils en donnent jamais en retour ben.. s'ils te questionnent jamais. Justement un autre pote du Valais, ça me fume parce que pendant des années on s'est plus parlé parce que il m'écrivait que pour mon anniversaire mais en me parlant jamais durant l'année, j'étais là mais ça sert à rien ou si les asperges étaient là pour aller en chercher chez mon père tu vois. Et j'étais là en mode non, ben c'est pas l'idéal de relation... Mais maintenant je suis tellement stable, que je peux être pote avec lui parce que je m'en fous.

Naël et Léo ont également expérimenté ce qu'était de prendre soin d'une personne, mais dans un cadre particulier. Ils n'ont cependant pas explicitement dit avoir particulièrement tiré d'apprentissage quant à cette notion de *care*. Timothée cependant décrit que sa relation lui a fait prendre conscience qu'il n'était pas seul et qu'il était important de se tourner vers les autres. Il explique que sa famille lui reproche souvent d'être égoïste et de ne penser qu'à lui mais que, dans sa relation avec Larissa, il en était tout autrement. Elle occupait toute ses journées, il se souciait d'elle, s'occupait d'elle et la soutenait énormément. Il explique qu'il l'a accompagnée dans sa démarche pour aller voir un-e psychologue, et qu'il l'a aidée à déconstruire ses aprioris sur les psychologues (c'est pour les fous). Il explique que Larissa est une personne qui restera pour toujours importante dans sa vie et pour qui il est prêt à tout. Pour lui, c'est une découverte et un changement majeur de sa personne qui s'est produit grâce à Larissa. Cette relation lui a permis de développer son empathie pour les autres, mais aussi son ouverture au monde et aux émotions des personnes qui l'entourent. Indirectement, cette vulnérabilité s'est répercutée sur lui et lui a permis de partager des choses fortes et intimes avec sa partenaire. Suite à cette relation, ses intentions pour l'avenir concernant l'amour et la place de son couple ont aussi changé. Auparavant, Timothée avait une conception de l'amour et du couple très individualiste. L'amour et le couple venaient se placer après son désir de carrière par exemple. Suite à cette relation, il explique avoir changé sa manière de concevoir l'avenir au niveau de la relation amoureuse, mettant cette sphère de sa vie au centre de tout et avant sa carrière professionnelle par exemple. Ainsi, il désire prendre en compte de manière active sa situation amoureuse pour ses choix à l'avenir, préférant la stabilité quotidienne à la stabilité financière. De ce fait, sa conception de la vie pour le futur rejoint une masculinité plus traditionnelle, au sens d'emménager avec sa partenaire, d'avoir un travail stable ramenant un salaire correct (mais sans volonté de faire carrière à l'international par exemple) et de fonder une famille. Cette tendance peut cependant s'expliquer par l'âge de Timothée et sa situation actuelle. Il est sorti du monde des études (travaille), vit dans son propre appartement et explique être heureux dans toutes les sphères de sa vie, excepté dans celle sentimentale. Ainsi, dans une trajectoire "traditionnelle" de la vie, il peut s'inscrire dans une période où les objectifs de vie changent et tendent vers une volonté de stabilité, plutôt que d'exploration. Le changement en termes de normes masculines dans le cas de Timothée pourrait donc se traduire par ses actions pour prendre soin de Larissa, et sa réalisation qu'il a changé sa manière d'approcher les autres dans ses relations, en prenant le temps d'être plus ouvert, empathique et à l'écoute. Cette réalisation

est arrivée suite à la relation, mais l'action de prendre soin de quelqu'un d'autre s'est elle reflétée pendant la relation. Il est également intéressant encore une fois de souligner qu'en terme de santé mentale, c'est lui qui a initié et encouragé sa partenaire à aller consulter, action qui s'inscrit dans une démarche de *care*, qui de manière stéréotypée est majoritairement associé au féminin plutôt qu'au masculin.

Chercheuse : Et vis à vis de toi, tu penses que tu as appris à mettre des limites, à t'écouter, à te choisir toi en premier ?

Timothée: Alors ça c'est rigolo, j'ai jamais eu ce souci. J'ai toujours eu le souci de toujours trop penser à moi dans ma vie, sauf avec cette fille. Et avec cette fille en vrai, je vais pas mentir, je me sacrifierais pour elle, et encore maintenant, et je pense que même dans dix ans, même si je suis marié avec quelqu'un d'autre, je peux vendre père et mère si ça peut la sauver tu vois.

Timothée: Le truc c'est... j'ai jamais de ma vie, de ma vie j'ai jamais vraiment apporté d'importance à l'amour. Mon bonheur à moi, il était plus important, mes potes étaient plus importants, mon taff était plus important, mes jobs étaient plus importants. Et en fait avec Larissa, c'est ça qui a shifté, ça a fait changer les priorités, et c'est elle qui m'a appris un peu à me dire écoute tu peux être dans un couple et mettre ça à un truc d'importance et vraiment j'y avais accordé beaucoup d'importance et je pense que dans mon futur, ce sera quelque chose qui sera clairement dans mes priorités bcp plus haut que ce que ça a pu être. Le truc c'est que là, la transition pro, c'est un truc qui arrive et j'ai pas le choix, ça devait être la priorité numéro un autrement c'était retour chez papa maman, J'avais pas d'argent et je savais pas quoi faire de ma vie, Donc dans le sens où j'avais pas le choix. Le truc, c'est que je pense que d'avoir mis en numéro deux ma relation à ce moment-là, c'était une bonne chose. Le seul truc c'est que je l'ai pas juste mise en relation numéro 2, je l'ai carrément délogée et je pense que c'est ça l'erreur que j'ai faite. Mais oui, à refaire, oui j'aurais pris en considération et tout, si j'avais pas le choix, j'aurais été à Londres, sinon j'aurais préféré rester en Suisse pour garder ma... et clairement, c'est un de mes facteurs, et d'ailleurs c'est pour ça que je fais mon doctorat en Suisse et pas à l'étranger, c'est parce que j'ai pas envie de perdre les gens que j'ai ici en Suisse et notamment le fait que j'ai accepté mon doctorat en Suisse c'est parce que j'avais un peu l'espoir de me remettre avec Larissa, tu vois, Donc oui ça a été un facteur, même quand j'étais plus avec.

Si certains participants ont appris à prendre soin des autres, d'autres ont également appris à prendre soin d'eux. En termes de santé mentale, la littérature relève que les hommes sont souvent seuls face à leurs problèmes, et craignent de parler de sentiments négatifs. La partenaire étant souvent une des seules personnes ressources en cas de problèmes de santé mentale, la rupture peut accentuer les risques de dépression ou de suicide par exemple. Si certains des participants ont suivi cette route, en s'isolant, ruminant et en ne parlant pas de leur rupture

(notamment Ricardo), d'autres sont allés à l'encontre de ce que la littérature souligne, et ont sollicité l'aide d'un-e professionnel-les de la santé, en suivant une thérapie. Ce suivi thérapeutique leur a permis d'entreprendre un travail réflexif sur plusieurs éléments de leur vie en général mais également sur leur rupture et leur relation avec leur partenaire. Naël explique avoir été grandement suivi par une psychologue, et ce travail lui a permis d'apprendre à gérer sa colère (qui rappelons-le est, selon la littérature, une des manières que les hommes ont d'exprimer leur douleur suite à une rupture), mais aussi à prendre conscience que sa partenaire pouvait souvent être l'élément déclencheur de certaines crises. Il a appris également qu'il se mettait énormément de pression sur les épaules (contrôle et maîtrise), et qu'il était nécessaire de ralentir parfois le rythme (surproduction) et d'avancer au jour le jour. La perte de la relation lui a également fait réaliser son désir de paternité. Il explique qu'en perdant la relation, il perdait un bout de son futur (à savoir la possibilité d'être père), ce qui montre également le sens qu'il donnait à sa relation et son envie de prolonger sa relation à long terme. Il s'est beaucoup renseigné sur la thématique, a lu plusieurs livres sur l'éducation et écouté des podcasts afin de s'informer. Ainsi, la rupture l'a mis face à quelque chose qui aujourd'hui est une évidence pour lui et lui a permis de s'ouvrir à la thématique de la paternité. Il explique alors être certain de devenir père, que cela se fasse à deux ou non. Cette réalisation lui donne une perspective d'avenir et peut participer, à un certain niveau, à faire le deuil de la relation avec Eva. La rupture et sa relation avec Eva (qui lui a conseillé de débiter une thérapie) l'ont donc mené à faire une introspection, ce qui lui a permis de mieux se connaître et de définir ses besoins (oubliés lors de la relation), et à se projeter dans l'avenir (sans sa partenaire). Ce travail de réflexion interroge les normes de contrôle et de vulnérabilité, et demande donc également une "résistance" à ces normes pour pouvoir aller à l'intérieur de soi. S'il a pu exprimer beaucoup de colère lors de la relation et lors de la rupture, il s'est aussi découvert une nouvelle façon de l'exprimer et de l'accueillir au travers de la thérapie. Il me semble donc aussi intéressant de relever ici une transformation liée aux normes masculines, où l'expression de la colère est souvent utilisée comme outil pour exprimer en réalité une douleur ou des sentiments négatifs. Naël a pu effectuer un travail sur lui-même et dépasser cette colère, qui souvent était l'émotion prédominante.

Naël : Oui (rire), je crois que c'était un livre genre cinquante conseils psychologiques un truc comme ça, et il parlait de tout et de rien important. Mais j'ai regardé des trucs sur l'adoption. j'ai été trop loin !

Chercheuse : Ah tu as fait une méga introspection, mais à plein de niveaux en fait.

Naël : Tous les niveaux. Parce qu'à deux ans et demi, on était jeunes, bon voilà, mais du coup on mettait un peu la relation sur beaucoup d'années, sur du temps. Et entre guillemet si je perds la relation c'est aussi un peu une partie de mon futur qui part. Et donc du coup j'ai dû revisiter un peu mon futur. Mais par exemple là maintenant mon futur je l'imagine mieux mais par forcément avec quelqu'un. Mais c'est vrai que j'ai lu un podcast, c'est une dame, Caroline Goldman je crois, ouais c'était elle, j'ai vu un podcast sur la méthode éducative de l'enfant, genre comment d'après elle on devait revoir la méthode éducative, les problèmes avec cette notion du parent parfait, des trucs comme ça. Genre l'éducation positive, les bons et les mauvais points, maintenant je suis calé sur le sujet. Mais j'essaie quand même de pas trop le prendre, parce que ça je sais que c'est trop tôt. Et entre guillemet c'est juste de la prise de tête. Mais par contre, je le prends en plus, parce que si je dois travailler dans la santé, je me dis que c'est toujours bien, genre je pense que je vais faire dans des trucs genre pédiatrie, des trucs comme ça.

b. L'agentivité et la performance

À travers l'intimité affective et sexuelle

Dans le cadre de la sexualité, il est attendu des hommes qu'ils soient agents (qu'ils pénètrent), et performants (dans la durée de l'acte sexuel, la maîtrise de soi). Mes analyses ont déjà relevé comment dans le cadre de la relation amoureuse, plusieurs participants ont pu développer une intimité sexuelle et affective significative avec leur partenaire, leur permettant de « résister » à certaines injonctions. J'ai notamment souligné dans le chapitre traitant de la relation, comment Timothée a pu découvrir de nouvelles pratiques sexuelles jugées non viriles, grâce à un espace bienveillant et sécurisant. Dans le cadre de l'après-rupture, le cas de David est un exemple particulièrement parlant pour comprendre comment sa rupture a participé à interroger son rapport à la séduction, à la sexualité et aux femmes. En effet, après ses ruptures, il a expérimenté différentes stratégies considérées comme genrées masculines, à savoir la consommation d'alcool, l'absence de l'expression de ses émotions ou encore la multiplication de relations sexuelles avec des femmes. Cette période d'exploration correspond à son envie, lorsqu'il était encore avec Victoria, d'expérimenter d'autres choses avec d'autres filles. Pour David, un déclic a réellement eu lieu suite à ses deux ruptures amoureuses, lorsqu'il se demande « qu'est-ce que je veux » ? Est-ce qu'il veut vraiment se replonger dans une nouvelle relation ? Est-ce qu'il a vraiment envie de draguer et de devoir s'inscrire dans des rapports de séduction en soirée, à chaque fois qu'il y a une potentielle possibilité avec une fille ? Ces questionnements durent une année et l'ont amené à réaliser qu'il ne trouvait pas forcément de plaisir à s'inscrire dans

des dynamiques de séduction avec les filles. Il explique s'être détaché de ça et avoir compris que partager un rapport sexuel avec des personnes qu'il ne connaissait pas ou avec qui il n'avait pas de lien affectif ou émotionnel n'était pas du tout ce qu'il recherchait. Il raconte à ce sujet une anecdote intéressante où, lors d'une soirée, il se retrouve à se justifier auprès d'une fille qui lui plaît (et vice-versa) du fait qu'il n'a pas envie d'aller plus loin avec elle, non pas parce qu'elle ne lui plaît pas mais parce que cela ne lui convient pas que ça se passe dans ces conditions. Ce premier acte concret peut marquer une certaine résistance à certaines normes de masculinité, même si cette résistance n'est pas forcément consciente à ce moment-là et vient plutôt d'une réflexion antérieure sur ce qu'il veut au fond de lui-même. En acceptant de reconnaître qu'il n'apprécie pas d'avoir une sexualité avec des inconnues, ni "cumuler" les partenaires sexuelles, il résiste en réalité à des normes de la masculinité hégémonique et de la virilité, à savoir la norme de l'agentivité, de la performance et de la conquête dans le domaine de la drague et de la sexualité. Il reconnaît alors qu'il ne se sent pas à l'aise face à ces pratiques et décide de prendre du temps pour lui suite à sa seconde rupture, afin de mieux apprendre à se connaître et se concentrer sur des relations plus significatives pour lui, dans lesquelles il peut s'investir émotionnellement (vulnérabilité) et s'engager avec la partenaire. Ce changement de regard sur la drague (et ce qui est attendu ou non de lui) rejoint par ailleurs ses réflexions sur la difficulté qu'il avait, dans la nouvelle relation qu'il a eue après Victoria (relation qui a été furtive), de retrouver un niveau d'intimité égal à celui partagé avec Victoria auparavant. Cela traduit donc la centralité de l'intimité affective et sexuelle dans ses relations amoureuses pour lui permettre de se sentir en confiance, écouté et en sécurité. Une fois cette intimité affective et intime acquise, il peut se montrer vulnérable et s'ouvrir à ses partenaires, facilitant ainsi la communication dans le couple. Son regard sur les relations avec les filles a également changé. Il a compris qu'il était possible de discuter avec des filles non pas dans un intérêt de séduction (conquête) mais par simple désir d'apprendre à connaître la personne, sans que cela n'implique un rapport de séduction (comportement très hétéronormé, notamment). Cela a participé à le questionner de manière plus générale également sur la hiérarchisation des relations et les rapports genrés entre femmes et hommes, et à déconstruire l'idée selon laquelle il n'était possible d'avoir des relations entre femmes et hommes qu'au travers du prisme de la séduction, de la sexualité et du couple. Ainsi, son histoire avec Victoria et sa seconde relation lui ont fait prendre conscience de l'importance de se sentir à l'aise, de partager une intimité affective et de baser ses relations sur de la confiance plutôt que sur la performance par exemple. Il s'est détaché alors via un travail réflexif qui a duré plusieurs années, de ces normes et injonctions

qui définissent la valeur des hommes au travers de leur performance de séduction, leurs conquêtes féminines et l'appréciation ou non des femmes.

David : Ouais. Parce que c'est vraiment ce truc de c'est pas toi le problème tu sais, et puis c'était vraiment compliqué pour moi de genre... ouais de lui dire juste...Après peut-être que j'étais tombé sur une personne qui avait aussi envie de comprendre un peu plus, c'est peut-être moi aussi qui suis pas très clair dans ma manière de faire les choses tu sais, mais il y vraiment ce côté un peu où, ben est-ce que je te plais ? Oui. Est-ce que t'es libre ? Oui. Ben du coup, pourquoi tu veux pas que genre on rentre ensemble ? Et ben en fait je sais pas, j'ai juste pas envie tu sais ? Et heu je pense que c'est ce je sais pas, qui a aussi mené à 1h de moi qui dis "mais non, tu comprends pas, c'est pas toi".

Chercheuse: Mais parce qu'elle te posait des questions, elle voulait comprendre, ou c'est toi qui te justifiais par toi-même ?

David: Je pense que c'est un peu des deux, parce que je pense pas que tu fais... ou alors j'étais plus bourré que ce que je pensais, j'ai vraiment fait une discussion d'1h tout seul. Mais non de souvenir, elle me posait pas mal de questions. Et puis, en soi c'était chouette, mais c'était un peu ridicule, parce que beaucoup de discussions pour juste un... ben en fait tu me plais mais j'ai pas envie de coucher avec toi; et ouais ben peut-être que maintenant je pourrais peut-être mieux exprimer une idée de refus, parce que c'est aussi un peu plus clair pourquoi j'ai envie ou pourquoi j'ai pas envie de coucher avec des personnes. Mais à cette époque-là, il y avait aussi un peu ce... enfin cette époque-là qui est pas si vieille hein, c'est peut-être il y a 2 ans et demi, 3 ans, et ouais ce côté ben en fait... jusqu'à présent, j'étais célibataire, il y avait une fille qui me plaisait, qui avait envie d'un truc avec moi, ben j'y allais en fait. J'avais pas le questionnement de... et c'est peut-être aussi ça qui m'a mené à me retrouver dans des situations où j'avais pas du tout envie...enfin pas du tout envie, de nouveau, personne m'a forcé, c'est moi qui allais de mon propre gré, et puis je pense même pas que je... même ces fois où je me retrouvais avec des filles et puis que je bandais pas, et puis que voilà, je me mettais plus un truc où je me dis ouais mais je me mets la pression etc., alors que ben peut-être en partie, mais j'ai pas vraiment l'impression que c'était ça, c'était plus qu'en fait, ben j'ai pas envie d'être là, et c'était compliqué à accepter.

e) Le sentiment d'échec

Si certains participants ont interrogé et parfois transformé certains de leurs comportements genrés masculins, d'autres ont aussi dans un premier temps ressenti un sentiment d'échec face à la rupture et éprouvé des difficultés à faire le deuil et passer à autre chose (ce qui irait à l'encontre du « Guy Code » par exemple). C'est le cas notamment de Sullivan, qui raconte avoir vécu sa rupture amoureuse comme un échec, et avoir pris du temps avant d'en faire le deuil. Lors de l'entretien, il parle brièvement d'une fille (Inès, nom d'emprunt) dont il était tombé amoureux à l'adolescence, mais avec qui rien ne s'est jamais concrétisé (*elle m'a mis un vent*). Il explique avoir perdu totalement confiance en lui, et avoir vécu une relation unilatérale (où selon lui il était le seul amoureux dans leur relation) et avoir vécu pour la première fois de sa vie *un échec*. En effet, Sullivan excelle dans plusieurs domaines de sa vie (la musique, l'école, les filles, les potes etc.) et le fait que cette fille le "rejette" lui a fait prendre conscience qu'il ne pouvait pas réaliser tout ce qu'il voulait (parce qu'il le désirait) dans la vie, qu'il n'est pas un *surhomme*, et qu'il a des *failles*. Ainsi, cette situation lui a fait prendre conscience de sa vulnérabilité et du fait qu'il n'était pas "tout puissant". Même s'il ne semble pas le dire explicitement, cette situation a tout de même participé à interroger sa vulnérabilité. Selon lui, c'est principalement sa relation actuelle qui l'a fait grandir. Il affirme que c'est la seule relation dont il a tiré du positif, dû au fait qu'elle lui a permis de développer son empathie et son écoute pour les autres, d'être plus conciliant et tolérant mais aussi d'accueillir les émotions des autres (accepter les moments de vulnérabilité) et à relativiser en règle générale.

Cette vulnérabilité se retrouve aussi dans le discours de Sullivan dans son parcours de deuil de la relation. En effet, la vulnérabilité a été tout d'abord ignorée et contrée par la consommation d'alcool et de drogue, laissant place à un sentiment de haine grandissant en lui à l'égard de son ex-partenaire mais aussi des femmes en général. Il a donc en parti suivi le « Guy Code », qui veut que les hommes ne s'arrêtent pas sur leurs émotions suite à la rupture et passent rapidement à autre chose, sans leur laisser le temps de faire le deuil de la relation. Cependant, cette vulnérabilité a été petit à petit reconnue et acceptée par Sullivan, qui s'est autorisé à la ressentir et à la vivre pleinement. Le processus de guérison a pris du temps et s'est déroulé de manière solitaire. Il explique ne pas en avoir parlé à ses ami-es, de manière volontaire mais ne semble pas exprimer un regret vis-à-vis de ça. Il a plutôt géré alors cette rupture de manière solitaire. Cependant, il a fini par accueillir sa part de vulnérabilité, ce qui lui a certainement permis de faire le deuil de sa relation de manière plus évidente. Cet exemple est intéressant

alors pour montrer les différentes tensions et parfois contradictions entre les différentes normes qui peuvent s'entremêler dans un même discours. Sullivan à la fois s'inscrit dans ce que la littérature souligne, à savoir une gestion solitaire de sa douleur (maître de ses émotions, gestion solitaire des problèmes etc.), mais a également en même temps pris le temps d'accueillir sa douleur et de faire face à ses émotions intérieures.

Chercheuse : Tu as dit que tu avais compris que tu étais pas un surhomme après le vent de Inès ; ça veut dire quoi je suis pas un surhomme ?

Sullivan: Ben c'est ce côté de ce que j'ai dit avant où bcp, la majorité des choses que j'entreprenais et dans lesquelles je voulais réussir, ça marchait.

Chercheuse: C'est ça être un surhomme ?

Sullivan: Ah ok j'ai utilisé un terme technique. Ben c'est style supe héros, surhomme, style ce que tu veux, ça se réalise quoi. Dans la mesure du réalisable, j'ai toujours voulu être milliardaire du jour au lendemain mais... (rire).

Chercheuse : Oui mais t'as dit je suis pas un surhomme, je suis dépressif (rire) ou je sais plus comment t'as tourné ça !

Sullivan: (rire),non mais style ben j'ai des failles, tout me réussit pas, je suis pas le plus beau, je suis pas le plus intelligent, je suis pas le meilleur sur terre.

Chercheuse: Et tu pensais que t'étais ça avant de te faire recalier ?

Sullivan : Ben je sais pas si j'ai pensé ça avant mais en tout cas j'avais jamais eu raison de penser que j'étais faillible, ou très peu. très peu parce que là où je mettais du coeur, ça fonctionnait. Mais plus aussi dans ma vie privée, dans la musique, dans l'école.

Chercheuse: Tu as appris quoi de cette relation actuelle ?

Sullivan: J'ai appris ce que c'était une relation bilatérale, ce que c'était d'aimer, de vivre ouais justement une relation d'amour mutuelle, mais j'ai tout appris de cette relation là, sincèrement. J'ai appris à être moins certaines choses et plus certaines choses .Genre moins jaloux et plus ouvert d'esprit... je sais pas, à me déconstruire aussi beaucoup par rapport aux femmes, à relativiser certaines choses... Quand je réimagine comment j'étais au début de la relation, je me disais ben, j'étais plus toxique que maintenant, ouais j'ai tout appris. Enfin j'ai beaucoup, beaucoup appris de cette relation. Et je pense vraiment que je suis un meilleur type maintenant qu'avant, de très loin. J'ai appris ouais je sais pas, à reconnaître mes erreurs, à, enfin ça je le faisais quand même avant, mais quand même faire attention aux gens, écouter leurs sentiments,

accepter que les gens soient tristes, accepter que les gens fassent des choses avec lesquelles je suis pas ok mais que je dois apprendre à respecter certains choix, certains trucs. Mais c'est très vaste, mais c'est tellement dur parce que c'était ma première, enfin c'est ma première vraie relation et elle se passe trop bien et j'ai pire évolué depuis, donc j'ai vraiment hyper appris.

c. Exprimer ses limites et ses besoins

Si le questionnement sur certaines normes a mené les participants à les déconstruire, la rupture a aussi amené certains participants à adopter des comportements emblématiques d'une masculinité virile qui n'était pas la leur auparavant. Pour Léo, par exemple, c'est le fait de se mettre, suite à sa rupture, dans une nouvelle relation sans sentiment, mais uniquement tournée vers le partage d'une intimité sexuelle. Il explique qu'avant, il n'aurait jamais pu envisager une relation de ce type, mais que le manque de confiance qui découle de sa rupture et de sa relation le mène à ne pas être prêt à s'engager dans une nouvelle relation avec des sentiments en jeu. La question de l'autonomie et de l'indépendance est également ravivée suite à la rupture de certains participants, notamment dans les relations s'inscrivant dans des dynamiques asymétriques. Léo et Naël ont en effet vécu des relations dans lesquelles ils ont pris soin de leur partenaire, se laissant souvent déborder par les besoins de ces dernières et n'écoulant pas les leurs. Ils aspirent donc, avant de s'engager dans une nouvelle relation, à ne plus être "dépendants" et à trouver le juste milieu entre ce qu'ils peuvent donner et ce qu'ils doivent garder pour avoir leur propre équilibre intérieur, et surtout avoir une indépendance vis-à-vis de leur relation afin de ne pas se retrouver étouffés par la relation. Cela demande indirectement également un travail réflexif, afin de prendre conscience de leurs besoins fondamentaux.

Naël: Après, est-ce que je veux une deuxième relation comme ça ? Pas du tout! Pas du tout ! Mais au moins comme ça j'ai réussi à mieux comprendre. Mais ça, sur ce que ça veut dire que le concept de relation, genre oui, parce que maintenant j'ai une idée sur le fait que rentrer dans un truc aussi fermé, c'est absolument pas pour moi. Je suis trop ouvert aux gens, trop extraverti, et ça risque de m'étouffer, juste personnellement. Et j'ai pas envie de suffoquer, donc voilà.

Léo: Mais est-ce que... ben du coup si on pouvait se poser la question est-ce que ça a changé ma masculinité ? J'ai quand même la sensation, que s'il y avait pas eu cette histoire, si ça c'était pas fini de cette façon, jamais je me serais permis d'avoir une relation dans laquelle il y a un partage intime mais pas de sentiments. Je pense qu'à ce niveau-là, c'est ce qui aurait pu se refléter, donc qui ressemble un peu à cette idée que

l'homme n'a pas de sentiment en fait, tout simplement parce que j'en avais pas (rire). Enfin que je ressentais pas grand chose à ce moment-là. Donc on peut dire... ouais cette idée de... je dirais pas du charrot, mais trouver un... qqch qui complétait un peu le vide ou le désir. ça m'a rendu en tout cas, durant toute cette période.

La rupture amoureuse a aussi permis aux participants de prendre conscience de certains de leurs besoins, notamment celui de se sentir bien avec eux-mêmes avant de se plonger dans une future relation. Se connaître soi-même, reconnaître ses limites et apprendre à mieux communiquer sont également des éléments évoqués par les participants comme des dimensions essentielles pour eux pour avoir une relation équilibrée. Ricardo évoque avoir pris conscience que la communication est une dimension essentielle pour lui au sein d'une relation. Il explique aussi que pour ses prochaines relations, il espère avoir une personne plus active, qui s'inquiète de lui et qui *vient vers lui* (*checker comme tu vas ; demander vraiment comment ça va* etc.). Il a également réalisé qu'il avait besoin d'une relation dans laquelle il partage des activités ensemble, et non pas seulement des moments à ne rien faire. Timothée lui souligne le fait qu'il aurait aimé peut-être moins s'investir dans la relation, au détriment de certains de ses hobbies ou de certaines de ses relations amicales. Il espère donc également pouvoir affirmer de manière plus claire ses limites et ses besoins lors d'une prochaine relation.

Léo: Éviter cette dépendance. Je sais pas comment ça va se passer, parce que j'ai encore vraiment eu de relation qui a commencé de ce type, parce que la seule qui a eu lieu, c'est une où justement j'ai coupé toute possible dépendance en fait. Mais oui, enfin mon souhait maintenant c'est de pouvoir aimer la personne tout en pouvant vivre moi-même seul en fait. C'est ce que j'essaie de construire en ce moment, et... pouvoir trouver le juste milieu entre ce que je peux donner et ce que je dois garder pour moi en fait. Parce que là, justement, sous prétexte que je devais protéger ou être là, ben finalement moi-même, j'ai un peu disparu en fait, je me suis un peu épuisé. Je ne me suis pas occupé de mon propre monde avant de s'occuper de l'autre.

Chercheuse: Tu aurais des exemples de choses que tu as apprises par rapport à tes besoins pour une prochaine relation ? Ce que tu veux partager évidemment.

Ricardo: Ben moi j'ai besoin de faire des trucs en fait. C'était une relation qui était vachement en mode poser chill dans un lit tout le weekend tu vois. Ce qui est cool, c'est super, mais des fois t'as besoin de faire un musée, d'aller marcher, de faire des trucs et de bouger, surtout quand c'est pendant tout ton temps libre, et que tu fais rien, ça ça aide pas. Donc moi j'ai besoin de bouger un petit peu quand même. Je suis quelqu'un qui se lasse assez vite. Dans un peu pas mal de domaine, le professionnel et des trucs comme ça je me rends compte que je me lasse assez vite et si je fais pas des trucs, je

sais pas j'ai tendance à prendre un peu tout pour acquis et je me remets pas forcément en question je sais pas si ça fait sens ce que je dis (...) Mais oui je me suis rendu compte que j'avais besoin de quelqu'un qui vient vers moi quand même, que ce soit pour checker comme tu vas, faire des choses ou... ouais j'ai besoin d'attention quoi, j'ai besoin de plus d'attention que ce que j'en ai reçu, ça c'est sûr.

Cette partie a traité des différentes interrogations et transformation ou non de certaines normes de masculinité après la rupture. Mon analyse a fait ressortir une interrogation de la norme du *care*, qui sous-tend le soin amené aux autres et à soi-même. Le fait de prendre soin est souvent un trait attribué de manière stéréotypée aux femmes, que ce soit dans le domaine du foyer, des amitiés, de la famille, et parfois aussi du travail. Les normes de masculinité attendant des hommes qu'ils soient stoïques et autonomes ne laisseraient que peu de place à l'expression d'émotions, d'empathie ou de soin envers les autres ou eux-mêmes. Il est attendu des hommes qu'ils soient forts et donc qu'ils ne montrent pas leur faiblesse ou leur vulnérabilité, renforçant les risques en termes de santé mentale et de suicide. Si cette tendance est relayée par la littérature, la prise de conscience de l'importance de prendre soin des autres et de soi-même est particulièrement présente dans le cas de Harry, mais aussi de manière plus implicite pour d'autres participants au cours de la relation et après la relation. Liée à la norme du *care*, se trouve celle qui interroge de manière plus générale le couple hétérosexuel et l'hétéronormativité. En remettant en question qui prend soin de qui, naît pour un participant en particulier une réflexion sur « comment sortir de ce schéma » et comment le couple hétérosexuel participe à renforcer les rôles de genre au sein du couple. Le cas d'Harry encore une fois reflète un changement concret concernant cette prise de conscience, en appliquant de nouvelles habitudes pour soutenir et prendre soin de ses ami-es. La seconde norme interrogée est celle d'agentivité et de performance que ce soit dans le domaine de la sexualité ou de la drague. David et Timothée ont particulièrement pris conscience de changements suite à leur rupture concernant ces deux normes. De manière transversale à ces normes, s'inscrit la norme d'invulnérabilité, fortement chamboulée suite à la rupture amoureuse de plusieurs participants. Elle a parfois été renforcée et parfois questionnée, voire acceptée par certains participants. Enfin, si certaines normes sont interrogées, d'autres normes de masculinité se sont vues tout d'abord renforcées, notamment dans le sentiment d'échec éprouvé ou encore la difficulté de faire le deuil de la relation, avant d'être dépassée pour accepter sa vulnérabilité et sa douleur.

À la lumière de ces analyses, je constate donc qu'en effet l'expérience de rupture amoureuse peut bousculer certaines normes, les interroger et dans certains cas mener également à des

transformations de ces normes. Cependant, ces transformations s'inscrivent également dans des contextes et des réflexions qui pour certains participants datent de plusieurs années, et ne découlent pas uniquement de la rupture. David ou Harry par exemple sont passablement intéressés par ces thématiques en amont, ce qui a facilité leurs réflexions quant à leurs ruptures amoureuses. Les différences d'âge et le temps écoulé entre les entretiens et la rupture sont également des facteurs à prendre en compte pour comprendre les différents discours des participants, qui ne sont pas tous au même stade du deuil de la relation par exemple.

Synthèse des résultats

Ce travail interroge comment les normes de masculinité peuvent se transformer et être interrogées dans le cadre d'une relation et d'une rupture amoureuse. Les analyses de ma recherche ont permis de mettre en lumière les différentes normes de masculinité qui ont traversé les relations amoureuses et les ruptures amoureuses de sept hommes cis-hétérosexuels âgés de 19 à 27 ans. Les analyses ont tout d'abord permis de relever comment les participants, au travers de leur socialisation masculine, de la gestion de leurs problèmes et de leurs émotions et de leur sexualité, s'inscrivent dans le modèle de la masculinité hégémonique et virile. Il en ressort qu'ils ont tendance à se définir en tant qu'hommes de manière exogène à la masculinité hégémonique, posant un regard très critique sur cette dernière. Néanmoins, leur gestion des problèmes, l'expression de leurs émotions, la manière de vivre leur sexualité, mais aussi leurs références en termes de masculinité (leur père, des références culturelles et télévisuelles) rejoignent certaines injonctions de masculinité, à savoir le fait d'être invulnérable, fort, dans le contrôle et la maîtrise, performant dans le domaine de la sexualité mais aussi dans les interactions avec d'autres hommes (compétitivité, comparaison). Dans le domaine de la sexualité, les analyses relèvent que le passage de la première fois (première relation sexuelle) est un moment significatif dans leur construction identitaire masculine. Ces premières expériences les ont mis face à la norme d'agentivité et de performance attendue dans la sexualité, et face à laquelle ils ont ressenti beaucoup de pression (crainte de ne pas bander, de ne pas pénétrer etc.). Cette pression de devoir passer à l'action et prendre l'initiative, se retrouve également dans le contexte de la séduction et du flirt, qu'ils décrivent comme des moments pénibles, stressants et déplaisants. Ainsi, leur rapport à la masculinité est traversé d'une part d'un rejet de la masculinité hégémonique et de ce qu'elle représente et d'autre part d'une conformité à celle-ci, de manière plus ou moins consciente (gestion des problèmes, des émotions, performance de la sexualité, socialisation genrée masculine etc.).

Le concept de liminalité a permis de comprendre à travers le processus de la rupture, comment ces normes ont été négociées, interrogées et/ou se sont transformées au cours de la relation et suite à la rupture. Ainsi, dans le cadre de la relation, les participants répondent à ce que la littérature souligne concernant le rôle central que joue la partenaire dans leur vie, notamment dans le niveau d'intimité partagé avec elle (Dulac, 2003 ; Migliaccio, 2010; Oliffe et al.,2022). Pour les participants, la partenaire est une personne de confiance qui les soutient et qui leur apporte une structure et une stabilité au quotidien. Cette stabilité et cette structure se traduisent

dans l'aménagement et l'organisation des journées du couple et apporte une sécurité psychologique aux participants. L'expérience de la relation amoureuse renforce l'estime de soi et la confiance en soi des participants. Cela passe par l'affection et l'amour qu'ils reçoivent de leur partenaire, l'intimité sexuelle partagée avec elle et la communication qui valorisent l'image de soi des participants. Leur estime de soi est également nourrie par le sentiment d'utilité qu'ils éprouvent dans le fait de s'occuper de leur partenaire et de prendre soin d'elle. Dans la relation avec la partenaire, certains ont pu expérimenter le dévoilement de soi et la vulnérabilité auprès d'elle, mais aussi prendre le rôle de *caretaker* pour ceux qui se sont retrouvés à s'occuper de leur partenaire à un niveau psychologique (apprentissage du *care*). La découverte de la sexualité et de l'intimité affective a été relevée comme un élément important pour certains participants. Ainsi, ils ont pu découvrir la sexualité partagée à deux, de nouvelles pratiques sexuelles jugées par le sens commun comme "homosexuelles" et allant à l'encontre des normes de virilité (pénétration, bander etc.) et s'ouvrir à un niveau affectif avec leur partenaire à travers des discussions au sujet de la sexualité et des inquiétudes qu'ils pouvaient rencontrer. Ainsi, dans le cadre de leur relation amoureuse, ils ont pu dépasser certaines normes de la masculinité, en se montrant vulnérables avec leur partenaire. Dans le cadre de la sexualité par exemple, ils ont pu expérimenter ce qu'était d'avoir des rapports non centrés sur la performance, mais sur le plaisir de l'un-e et de l'autre. Ils ont également pris soin de leur partenaire et fait preuve d'empathie, des caractéristiques aussi souvent associés au féminin, ce qui peut aussi témoigner d'une interrogation et d'une résistance de certaines normes masculines décrites par la littérature.

La littérature souligne également que la perte d'une relation amoureuse chez les hommes peut s'avérer parfois traumatisante, car elle englobe d'une part la perte de la partenaire et la remise en question de leur masculinité (Hartman, 2017 ;2021). Pour retrouver ce "statut perdu", les injonctions à la masculinité stipulent que les hommes doivent passer rapidement à autre chose et ne pas prendre le temps d'accueillir leurs émotions et leur vulnérabilité, ni prendre le temps de faire le deuil de la relation, afin de ne pas perdre leur statut de masculins virils. Cependant, pour les hommes, la perte d'une relation amoureuse n'est de loin pas insignifiante et à négliger. Elle peut être déstabilisante. Elle entraîne pour les participants la perte d'une confidente (la partenaire), d'une stabilité, d'une routine, mais également d'une affection et d'un amour qu'ils n'expérimentent pas nécessairement dans d'autres relations (amicales, familiales, travail etc.). La perte de la relation, mêlée à la norme d'invulnérabilité et de contrôle peut mener les hommes à ne pas parler d'eux et de leurs émotions et à s'isoler en cas de périodes difficiles, ce qui peut

favoriser l'apparition de problèmes de santé mentale (Oliffe et al., 2022). Les participants ont expérimenté ces différentes problématiques lors de la perte, avec une baisse de l'estime de soi, de confiance en soi, la perte de motivation voire la perte de l'envie de vivre et dans certains cas le développement de symptômes dépressifs. Cependant, la navigation entre ces différentes émotions n'est pas linéaire, comme dans le cas de Sullivan par exemple, qui a tout d'abord suivi le script de la masculinité en n'accueillant pas sa douleur pour dans un deuxième temps l'accepter et traverser pleinement ce moment difficile émotionnellement.

Suite à la rupture les participants ont suivi plusieurs stratégies relevées par la littérature comme genrées masculines, pour leur permettre de reprendre ou de garder le contrôle, d'anesthésier leurs émotions et leur douleur et de ne pas penser à la perte de la relation. En suivant ces normes, leurs comportements s'inscrivent dans les attentes genrées projetées sur les hommes suite à une rupture amoureuse, à savoir passer rapidement à autre chose, ne pas montrer sa douleur, cumuler les conquêtes et les partenaires, le tout afin de prouver leur masculinité virile. La littérature relève que les hommes ont tendance à s'isoler et à ne pas demander de l'aide en cas de problèmes, ce qui peut mener à une fragilisation de leur santé mentale. Les participants rejoignent cette tendance, dans la gestion de leurs problèmes quotidiens mais également dans le cadre de leur rupture amoureuse. Plusieurs sont passés par des périodes d'isolement social et certains ont développé des symptômes dépressifs et suicidaires.

Néanmoins, certains participants citent la mobilisation de ressources suite à la rupture, leur permettant de sortir de l'isolement par exemple. Les amitiés sont des ressources intéressantes, où les normes de masculinité sont à la fois renforcées et interrogées. Par exemple, les amitiés masculines sont pour les participants divisées en deux catégories : celle des amis en tant que potes, avec qui les liens d'amitié sont maintenus par l'action, le divertissement et le partage d'intérêts communs. Ces formes d'amitié masculines sont plutôt considérées par la littérature comme les formes répondant le plus aux normes de masculinité (dans le faire plutôt que dans le verbal par exemple) et comme peu coûteuses, car elles se conforment à ce qui est attendu d'eux. La seconde catégorie dans les amitiés masculines se concentre sur les amitiés avec le meilleur ami, qui joue le rôle du confident et à qui ils vont plus facilement s'ouvrir sur leur rupture amoureuse. Leurs amitiés avec leur meilleur ami sont des espaces où ils peuvent partager des émotions fortes et négatives, et où il est possible de dépasser l'injonction à l'invulnérabilité, même en présence d'autres hommes. Ces amitiés peuvent être considérées comme allant à l'encontre des normes de masculinité, puisqu'elles sous-tendent un partage de

vulnérabilité et d'émotion par exemple. Par ailleurs, les amitiés et les relations avec les femmes sont également jugées par les participants comme des espaces plus appréciés pour partager et montrer des émotions (pour pleurer, dire ce qu'ils ressentent). Les qualités citées par les participants dans ces relations sont l'empathie, la communication et la capacité à prendre soin (*take care*) des femmes, qui les mènent à se sentir en sécurité et en confiance pour se montrer vulnérable. Ils apprécient alors fortement ces qualités, et reconnaissent avoir parfois de la peine à trouver du sens dans d'autres relations (notamment avec d'autres hommes) qui ne leur offrent pas ces éléments.

Les normes qui ont été interrogées de manière explicite par les participants dans l'après-rupture concernent l'apprentissage du *care* et la réalisation de l'importance d'entretenir des relations amicales et amoureuses, pour maintenir le lien et pouvoir bénéficier de ressources. Certains ont également pris conscience du bien que ce soutien leur a fait et de l'importance de demander de l'aide en cas de besoin, choses qu'ils ne mettaient pas forcément en place avant la rupture. Ces prises de conscience ne sont pas anodines, et peuvent s'inscrire dans une logique de transformation des normes masculines suite à la rupture amoureuse, car ces caractéristiques (prendre soin des relations, l'empathie, l'écoute etc.) vont à l'encontre des normes de contrôle, d'invulnérabilité, et de répression de ses émotions. La plupart des participants n'ont pas cité de manière explicite des changements qui peuvent être en lien avec des normes masculines. L'analyse a relevé que lors de la rupture, la négociation entre se conformer aux normes de masculinité et s'en défaire peut être complexe.

Les transformations qui sont ressorties de mes analyses se sont majoritairement déroulées lors de la relation et de la rupture amoureuse, et rarement dans la phase de l'après-rupture. Le niveau de réflexivité au niveau de la relation et de la rupture des participants varie selon les participants, en fonction de l'intérêt qu'ils portent ou non à la thématique, de la durée de la relation, du temps passé entre la rupture et le moment de l'entretien, de l'âge qu'ils avaient au moment de la rupture mais aussi en fonction du rôle qu'ils ont eu dans la décision de la rupture (quitter, ou se faire quitter) Finalement, ce que les participants ont retiré de ces relations et ruptures amoureuses est la nécessité de trouver un équilibre entre leur vie de couple et leur individualité. Plusieurs se sont sentis emprisonnés dans leur relation, s'investissant grandement psychologiquement pour soutenir leur partenaire. Les efforts mis en place sont fatigants pour plusieurs participants, et certains expliquent avoir ressenti un soulagement ou encore une fierté à la suite de leur rupture. Un autre besoin cité est celui de communiquer de manière plus franche

leurs besoins et leurs limites à leur partenaire, afin de ne pas être dans une relation où ils sont les “seuls” à donner et à ne “rien recevoir” en retour. En somme, ils ont réalisé l’importance d’être en premier lieu bien avec soi-même avant de partager une relation avec quelqu’un d’autre et la nécessité d’avoir un équilibre dans la relation afin d’éviter des relations asymétriques. Certains ont pu trouver des relations dans lesquelles ils sont actuellement épanouis et heureux, et dont ils tirent beaucoup d’autres apprentissages. D’autres sont encore en phase de reconstruction suite à la rupture amoureuse.

Conclusion

Ce travail a tenté à travers une recherche qualitative menée sur sept hommes hétérosexuels, de comprendre comment les ruptures amoureuses en tant qu'expériences liminales pouvaient participer à interroger, négocier ou questionner certaines normes masculines. Les résultats ont démontré que de nombreuses normes sont interrogées de manière plus ou moins consciente au cours de la relation (phase préliminale) et lors de la rupture, mais moins lors de l'après-rupture (phase postliminale), où ressortent plutôt des apprentissages d'ordre général plutôt que liés aux normes de masculinité. Les normes de masculinité interrogées se rassemblent majoritairement autour de celles de l'invulnérabilité, de la maîtrise de soi, du *care* ou encore de l'agentivité. Pour la majorité des participants, elles n'ont pas été interrogées consciemment.

D'autres en revanche ont pris conscience de changements en termes de normes de masculinité à la suite de la rupture amoureuse. En ce sens, cette réalisation peut s'inscrire dans une transformation des normes masculines et permettre à ces participants de sortir de certaines injonctions, et le mener à adopter des comportements plus égalitaires et inclusifs (transformative gender). Leurs observations vis-à-vis des interactions avec leurs pairs, leur sentiment d'être différents de ceux-ci, le partage d'expériences avec leurs amies féminines ou encore un suivi psychologique sont autant d'outils qui les ont aidés à se questionner et à avoir des réflexions sur les thématiques liées à la masculinité et leurs comportements ou réactions face à des événements. Ainsi l'expérience de relation amoureuse et de rupture amoureuse peut être significative en termes de transformations de la masculinité, et mener à des modèles plus positifs, pluriels et singuliers, qui diffèrent du modèle hégémonique de masculinité.

Enfin, si la littérature relève une certaine réticence de la part des hommes à s'ouvrir sur des thématiques sensibles et intimes, les entretiens mettent plutôt en évidence l'enthousiasme avec lequel les participants ont partagé leurs histoires. J'ai été agréablement surprise de la richesse des entretiens, mais également des nuances dans les narrations et discours des participants, qui mettent en exergue la complexité de la négociation de ces normes au quotidien. Tout n'est pas linéaire, mais bel et bien ambigu, complexe et sans cesse en transformation. Les limites parfois floues entre les trois temporalités de la relation, de la rupture et de l'après-rupture témoignent également de la fluidité des processus de changements. Les relations et ruptures amoureuses sont des moments intéressants qui relèvent de nombreuses transitions, autres que celles liées aux normes de masculinité, et donc un sujet riche qui demande encore à être exploré.

Bibliographie

- Arendell, T. (1997). Reflections on the researcher-researched relationship: A woman interviewing men. *Qualitative sociology*, 20, 341-368.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A.-M., Imbert, P., Letrilliart, L., & GROUM-F. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*, 84(142), 142-145
- Audet, S. (2009). Faciliter l'ajustement des hommes en rupture amoureuse par le renforcement de leurs stratégies d'adaptation. *la revue Intervention*, (131).
- Bandura, A. (2009). La théorie sociale cognitive : une perspective agentique. Dans : Philippe Carré éd., *Traité de psychologie de la motivation : Théories et pratiques* (pp. 15-45). Paris: Dunod. DOI:10.3917/dunod.carre.2009.01.0015
- Bigger, S. (2009). Victor Turner, liminality, and cultural performance. *Journal of Beliefs & Values*, 30(2), 209-212.
- Bozon, M. (2018) *Sociologie de la sexualité*. Armand Colin.
<https://doi.org/10.3917/arco.bozon.2018.01>
- Bulot, V., Thomas, P., & Delevoy-Turrell, Y. (2007). Agentivité : se vivre ou se juger agent ? *L'Encéphale*, 33, 603-608.
- Cannard, C. (2019) (3ème édition). *Le développement de l'adolescent : L'adolescent à la recherche de son identité*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.
- Castra, M. (2013). Socialisation. *Sociologie*, Les 100 mots de la sociologie, 97-98. URL: <http://journals.openedition.org/sociologie/1992>
- Chu, J. Y. (2005). Adolescent boys' friendships and peer group culture. *New directions for child and adolescent development*, 2005(107), 7-22.
- Connell, R.W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.

Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2015). Faut-il repenser le concept de masculinité hégémonique?. *Terrains travaux*, (2), 151-192.

Côté-Arsenault, D., Brody, D., & Dombeck, M. T. (2009). Pregnancy as a rite of passage: Liminality, rituals and communitas. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 24(2), 69.

Dhont, L. (Directeur). (2021). *Close* [Film]. Menuet Producties.

Dorais, M. (1993). Diversité et créativité en recherche qualitative. *Service social*, 42 (2), 7–27. DOI :<https://doi.org/10.7202/706615a>

Dufault, S. G., & Meunier, C. C.(2017). Masculinités et familles en transformation. *Enfances Familles Générations. Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*, (26).

Dulac, G. (2003). Masculinité et intimité. *Sociologie et sociétés*, 35(2), 9–34.
<https://doi.org/10.7202/007918ar>

Dulong, D., & Guionnet, C. (2012). *Boys don't cry!: Les coûts de la domination masculine*. Presses universitaires de Rennes.

Eksner, H. J., & Orellana, M. F. (2005). Liminality as linguistic process: Mediation and contestation by immigrant youth in Germany and the US. *Childhood and Migration: From Experience to Agency*, edited by Jacqueline Knörr, 175-206.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. London: Faber & Faber.

Flick, U. (2014). *An Introduction to Qualitative Research*. 5ème. 5. London: Sage.

Flick, U. (2009). *An Introduction to qualitative research*. 306-332.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180.

Gehl, K. (2022). Post-rupture, A.A.E.D & D'Adaptation, R.M.D.S. Mémoire doctoral présenté au département de psychologie.

Gilligan, C., & Snider, N. (2021). *Pourquoi le patriarcat ?*. Champs Essais, Flammarion.

Giraud, C. (2020). La vie privée des jeunes adultes. Un bilan des recherches en sociologie de la sexualité, du couple et de la jeunesse. *Fabrica Societatis*,(3), 100-116.

Hartman, T. (2021). Male breakup trauma. *Qualitative Psychology*, 8(2), 255.

Hartman, T. (2017). Men, masculinity, and breakups: Resisting the tyranny of “moving on”. *Personal Relationships*, 24(4), 953-969.

hooks.b. (2023). *La volonté de changer*. Editions divergente

Howard-Grenville, J., Golden-Biddle, K., Irwin, J., & Mao, J. (2011). Liminality as Cultural Process for Cultural Change. *Organization Science*, 22(2), 522–539.

<http://www.jstor.org/stable/20868874>

Juhem, P. (1995). Les relations amoureuses des lycéens. *Sociétés contemporaines*, (21), 29-42.

Lang, M.È. (2011). L’« agentivité sexuelle » des adolescentes et des jeunes femmes : une définition. *Recherches féministes*, 24 (2), 189–209. DOI : <https://doi.org/10.7202/1007759a>

Lannegrand-Willems, L. (2008). La question de la construction identitaire à l’adolescence à deux paliers de l’orientation: la troisième et la terminale. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*, (37/4), 527-544.

Migliaccio, T. (2010). Men's friendships: Performances of masculinity. *The Journal of Men's Studies*, 17(3), 226-241.

Migliaccio, T. (2014). Typologies of men’s friendships: constructing masculinity through them. *Masculinities & Social Change*, 3(2),119-147.

Norona,J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking Up in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Relationship Dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116-127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>

Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Montaner, G. G., Seidler, Z. E., Ogrodniczuk, J. S., & Rice, S. M. (2022). Masculinity and mental illness in and after men's intimate partner relationships. *SSM- Qualitative Research in Health*, 2, 100039.

Pernet, C. (Directrice). (2022). *Garçonnières* [Film]. Climage Audiovisuel et RTS Radio Télévision Suisse.

Pini, B. (2005). Interviewing men: Gender and the collection and interpretation of qualitative data. *Journal of Sociology*, 41(2), 201-216. <https://doi.org/10.1177/1440783305053238>

Robinson, S., Anderson, E., & White, A. (2018). The bromance: Undergraduate male friendships and the expansion of contemporary homosocial boundaries. *Sex Roles*, 78(1), 94-106.

Rosenthal, G. (2007). Biographical Research, in Seale, Clive et al. (éds). *Qualitative Research Practice*. London : SAGE, 48-64.

Scheibelhofer, E. (2005). A reflection upon interpretive research techniques: The problem-centred interview as a method for biographic research. University of Huddersfield.

Schwalbe, M. L., & Wolkomir, M. (2002). Interviewing men. *Handbook of interview research: Context & Method*, Thousand Oaks, Ca: Sage, 203-219.

Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with break-ups: Rebound relationships and gender socialization. *Social Sciences*, 3(1), 24-43.

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39.
<https://doi.org/10.1177/2167696812467330>

Smelt, I ; Stefansen, K. & Mossige, S. (2009). Responsible Victims? Young People's Understandings of Agency and Responsibility in Sexual Situations Involving Underage Girls. *Young: Nordic Journal of Youth Research*, 17(4), 351-373.
DOI:10.1177/110330880901700402

Stenner, P. (2013) Affectivity, Liminality and Psychology Without Foundations. In J. Straub, E. Sørensen, P. Chakkarath, & G. Rebane (Eds.) *Cultural Psychology, Aesthetics and Postmodernity*. Giessen: Psychosozial Verlag.

Stenner, P. (2018). *Liminality and experience: A transdisciplinary approach to the psychosocial*. Springer.

Stenner, P. (2021). Theorising liminality between art and life: The liminal sources of cultural experience. *Experience on the edge: Theorizing liminality*, 3-42.

Szakolczai, A. (2009). Liminality and experience: Structuring transitory situations and transformative events. *International Political Anthropology*, 2(1), 141-172.

Thomassen, B. (2012). Revisiting liminality: The danger of empty spaces. In *Liminal landscapes* (pp. 21-35). Routledge.

Thompson, R., & Michell, M. (2019). 5. Vygotsky, Threshold concepts and liminality. *Threshold Concepts on the Edge*, 73, 71.

Tremblay, G. & Deslauriers, J. (2014). La sous-utilisation des services sociaux et de santé par la population masculine, un enjeu de société méconnu. *Les Politiques Sociales*, 3-4, 58-69.
<https://doi.org>

Turner, V. (1969). *Liminality and Communitas*, in *The Ritual Process : Structure and Anti-Structure*. 94-113, 125-30.

Welzer-Lang, D. (1998). Travailler ensemble entre hommes et femmes : émergence de la question et questions de méthode. *Recherches féministes*, 11(2), 71–100.
<https://doi.org/10.7202/058005ar>

Witzel, A., & Reiter, H. (2012). *The problem-centred interview*. Sage.

Zimmermann, G., Lannegrand-Willem, L., Safont-Mottay, C., & Cannard, C. (2015). Testing new identity models and processes in French-speaking adolescents and emerging adults students. *Journal of youth and adolescence*, 44(1), 127-141.

Zittoun, T. (2006). Transitions. *Development through symbolic resources*.

Zittoun, T. (2012). Les ressources symboliques à l'adolescence: transition vers le monde adulte. *Langage et pratiques*, 49, 6-14.

Zittoun, T. (2019). Theory as liminal experience. *Culture & Psychology*, 25(4), 605-615.
<https://doi.org/10.1177/1354067X19831212>

Zolesio, E. (2018). Socialisations primaires/secondaires: quels enjeux?. *Idées économiques et sociales*, (1), 15-21.

Annexes I : déclaration sur l'honneur



Rectorat
Pav. de l'Hôpital 41
2000 Neuchâtel
Té. +41 32 718 10 20
info.rectorat@unine.ch

Déclaration sur l'honneur*

Par la présente, j'affirme avoir pris connaissance des documents d'information et de prévention du plagiat émis par l'Université de Neuchâtel et m'être renseigné-e correctement sur les techniques de citation.

J'atteste par ailleurs que le travail rendu est le fruit de ma réflexion et a été rédigé de manière autonome.

Je certifie que toute formulation, idée, recherche, raisonnement, analyse ou autre création empruntée à un tiers est correctement et consciencieusement mentionnée comme telle, de manière claire et transparente, de sorte que la source en soit immédiatement reconnaissable, dans le respect des droits d'auteur et des techniques de citation.

Je suis conscient-e que le fait de ne pas citer une source ou de ne pas la citer clairement, correctement et complètement est constitutif de plagiat.

Je prends note que le plagiat est considéré comme une faute grave au sein de l'université. J'ai pris connaissance des risques de sanctions administratives et disciplinaires encourues en cas de plagiat (pouvant aller jusqu'au renvoi de l'Université).

Je suis informé-e qu'en cas de plagiat, le dossier sera automatiquement transmis au rectorat.

Au vu de ce qui précède, **je déclare sur l'honneur ne pas avoir eu recours au plagiat ou à toute autre forme de fraude.**

Nom : Crettenand

Prénom : Romane

Cursus : Master en Sciences sociales en psychologie et éducation

Faculté d'inscription : Lettres et sciences humaines

Lieu et date : 19.08.2024

Signature : 

Ce formulaire doit être dûment rempli par tout étudiant ou toute étudiante rédigeant un travail substantiel (notamment un mémoire de bachelier ou de master) ou une thèse de doctorat. Il doit accompagner chaque travail remis au professeur ou à la professeure.

*Formulaire largement inspiré de la Directive de la direction 0.3 bis, intitulée Formulaire Code de déontologie en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses, de l'Université de Lausanne, du 23 avril 2007 et adapté aux besoins de l'université de Neuchâtel.

Annexe II : Respect des codes de déontologie et d'éthique

69

Université
de Neuchâtel **unine**
Institut de psychologie et éducation
Faculté des lettres et sciences humaines
Espace Louis-Agassiz 1
CH2000 Neuchâtel

INSTITUT DE PSYCHOLOGIE
ET ÉDUCATION
ASSOCIÉ À LA



Respect des codes de déontologie et d'éthique

Je déclare avoir pris connaissance :

- du « code déontologique » de la Société Suisse de Psychologie (SSP) ;
- du « code d'éthique concernant la recherche » de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation (FAPSE) de l'Université de Genève ;
- du « code de déontologie » de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP) ;
- de la publication « L'intégrité dans la recherche scientifique. Principes de base et procédures » des Académies Suisses des Sciences.

Je m'engage à les respecter.

Nom, Prénom : Crettenand Romane

Date : 30.04.2023

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

lu et approuvé Romane

Les trois documents sont à disposition auprès du secrétariat de l'Institut de psychologie et éducation ou téléchargeables sur le site : www.unine.ch/ipe.

Annexe III : Accord de participation à une recherche (version vierge)

71

Accord de participation à une recherche

La personne soussignée, qui donne son accord, le fait dans le cadre du projet de recherche pour lequel sa participation a été sollicitée.

Le projet de recherche porte sur La transmission de nouvelles technologies à.....

une audience ciblée.....

et est mené par Romain Cretinard.....

sous la direction de Mme F. Z. Boun.....

La personne qui donne son accord consent à être interrogée, interviewée ou observée, en lien avec ledit projet.

La personne qui accepte de participer à la recherche a été informée et a pris connaissance de ce qu'elle a le droit à tout moment d'interrompre sa participation. Ce droit court durant l'entretien ou l'observation. A son issue, les données sont transcrites sous une forme anonyme et deviennent de ce fait des données scientifiques.

De leur côté, les auteur.e.s de la recherche s'engagent à respecter la confidentialité de l'entretien, qui sera partagé seulement avec des membres de l'Institut.

Toute information écrite ou orale liée au cas de la personne concernée respectent l'anonymat, c'est-à-dire que son nom et toutes les informations permettant de la reconnaître seront rendues anonymes. Ils/elles s'engagent en outre à n'utiliser lesdites informations qu'à des fins de recherche liées à la recherche pour laquelle ces informations auront été recueillies et à respecter la protection des données.

Accord de participation

Par la présente, le/la soussigné-e autorise les chercheur.e.s susmentionné.e.s :

- ☒ à effectuer avec elle un entretien enregistré.
- ☐ à effectuer une observation filmée.
- ☒ à utiliser ces données pour les besoins de leur recherche. Ces données seront traitées de manière anonyme et confidentielle, et conforme à la protection des données.
- ☒ à présenter les données ainsi recueillies et anonymisées à des étudiants (lors d'un cours ou d'un séminaire), ou à d'autres chercheurs de la discipline (durant un exposé à un congrès ou une conférence).

Nom, prénom :

Lieu, date :

Signature :

Signature du / de la chercheur.e : Romain Cretinard

Annexe IV : Respect de la confidentialité des données de recherche

72

Respect de la confidentialité des données de recherche

Par la présente, je m'engage à respecter la confidentialité et la sécurité des données de recherche auxquelles j'aurai accès, pendant et après leur traitement.

Ceci implique de suivre les recommandations éthiques usuelles, et en particulier :

- de respecter l'anonymat des personnes impliquées dans la recherche ;
- de ne divulguer leurs propos ou performances que sous couvert de l'anonymat (ou avec leur accord préalable) ;
- dans le cas où une ou plusieurs personnes impliquées dans la recherche est/sont (re)connue/s, de cesser d'examiner les données et de le signaler immédiatement au chercheur responsable ;
- de ne pas copier les données, et d'effacer les copies temporaires éventuelles sur les ordinateurs personnels ;
- de restituer l'ensemble du matériel et des données au chercheur responsable à la fin de la recherche.

Nom, Prénom : ...Crettenand...Romane...

Lieu, date : ...30.04.2023...

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

...lu et approuvé...*(Signature)*...

Grille d'entretien pour mémoire de Master

Projet de recherche : *comment des ruptures amoureuses peuvent s'inscrire dans des expériences liminales et comment ces expériences peuvent participer à transformer le rapport à la masculinité de jeunes hommes âgés de 18 à 29 ans ?* Comment ont-ils vécu cette rupture ? Quelles ont été leurs ressources pour traverser cette rupture ? Comment cette expérience les a-t-elle transformée ? A quel niveau ?

Introduction de la chercheuse

- Sujet d'étude, contexte de la recherche
- Questions éthiques : anonymisation, confidentialité, pas besoin de répondre à toutes les questions si le sent pas, peut interrompre l'entretien à n'importe quel moment
- Enregistrement ?
- Faire signer les papiers
- Prends tout ton temps, peut faire des pauses, avoir des silences, réfléchir c'est ok.

Partie 1 : La relation amoureuse

Question initiale : Est-ce que tu pourrais me raconter en détail comment s'est passée une relation amoureuse importante pour toi, du moment de la rencontre à la fin de cette relation, et l'après relation ?

(Partie narrative)

Questions internes

Partie 3 : La relation à la partenaire

Question initiale : Quelle relation tu avais avec ta partenaire ?

- Quelle place elle avait dans ta vie ?
- Tu l'as rencontrée à quel âge ? Vous êtes restés ensemble combien de temps ?
- Est-ce qu'elle était importante pour toi ? Pourquoi ?
- Dans quel(s) moment(s) elle était là pour toi ? Ou non ?
- Si tu as des problèmes, tu pouvais te tourner vers elle ?
 - Si non, que fais-tu avec ces problèmes ? Tu les gères seul ? Tu fais comment ?

Partie 4 : La rupture et l'après-rupture

Question initiale : Comment tu as réagi après cette rupture ?

- Comment tu t'es senti après cette rupture ? Tu étais dans quel état d'esprit ?
- Tu as réagi comment après ta rupture ? Quels comportements tu as eu ?

Les ressources mises en place :

- Qu'est-ce qui te faisait du bien ? Tu faisais quoi pour te sentir mieux ?
- Quelles ont été tes ressources ?
 - Vers qui tu t'es tourné ? Tu as pu en discuter avec des personnes ? avec qui ?
 - Ça t'a apporté quoi ?
 - Tu as des relations qui se sont renforcées suite à cette rupture avec tes ami-es, tes parents, ta famille... ?

Partie : Construction identitaire masculine

Question initiale : Est-ce que tu pourrais me raconter des moments/événements/périodes/situations qui ont été importants pour toi dans ta vie et ton développement en tant qu'homme ?

- L'enfance
 - Tu as des frères et sœurs ?
 - Quelle place tes parents ont dans ta vie ? Quand tu étais petit, ils ont joué quel rôle pour toi ?
 - T'étais proche d'eux ? Tu faisais des activités avec eux ?
 - Quel genre de moment vous passez ensemble ?
- Réalisation que je suis un homme :
 - C'est important pour toi d'être identifié en tant « qu'homme » ? Pourquoi ?
 - Dans quelle mesure « devenir un homme » est une réalisation vers laquelle tu tends ?
 - Quand as-tu réalisé que tu étais un homme ? (Si tu as réalisé que tu étais un homme à un moment ?
 - Quels événements/moments t'ont fait réaliser ça ?
 - Qu'as-tu ressenti lors de ce moment ?
 - Tu as pu partager ces moments avec des personnes ? Avec qui ? Comment avez-vous partagé ça ?
- Personnes importantes lors de cette réalisation ?
 - Est-ce qu'il y a des personnes qui ont été /qui sont importantes dans ta construction en tant qu'homme ?
 - Quel rôle ont-elles joué/jouent-elles pour toi ? Qu'est-ce qu'elles t'ont apporté/t'apportent ?
 - Dans quel(s) moment(s) étaient-elles/sont-elles présentes ?
 - Est-ce que leur apport a été/ est bénéfique pour toi ou non ?
- Questionnements lors de cette réalisation ?
 - Est-ce que, dans ton développement d'homme, tu as des questionnements récurrents qui reviennent ? (Inquiétudes, craintes, des joies...) Lesquels ?
 - Est-ce que « devenir un homme » c'est une pression pour toi ?

Partie 5 : L'apprentissage

Question initiale : qu'est-ce que cette expérience t'a apporté ?

- Tu as appris quoi ? Qu'est-ce qui a changé en toi ?
- Est-ce que tu as l'impression d'avoir changé ? Si oui, à quel(s) niveau(x) ?
 - Niveau de ce que tu veux dans une relation ? A un niveau individuel et personnel ? Au niveau de tes relations amicales/familiales ?
- Qu'est-ce que tu aimerais maintenant dans une relation amoureuse ? Quelles sont les choses importantes pour toi ?

Partie 6 : Données démographiques

Sexe, Age (année de naissance), Lieu de naissance (pays, canton, région), Statut, formation (éducation, années d'études, apprentissage...), Profession.