

Faciliter l'ajustement des hommes en rupture amoureuse par le renforcement de leurs stratégies d'adaptation

par

Steve Audet, t.s.

Pratique autonome

Centre de consultation conjugale et familiale de Québec (CCCFQ)

Courriel : steveaudet@gmail.com

Description of the adaptive strategies used by divorced men following separation. Use of the instrumental/intuitive model.

Description des stratégies d'adaptation des hommes vivant une rupture amoureuse. Utilisation du modèle instrumental/intuitif.

Une part importante des hommes qui consultent éprouvent des difficultés à s'adapter à une rupture amoureuse (Audet, 2008). Durant les dernières décennies, plusieurs auteurs en travail social ont proposé de travailler avec les forces du système client pour faciliter leur adaptation plutôt que de se concentrer sur ses faiblesses (Bilodeau, 2005). Cet article explore comment on peut appliquer ce principe en travail social avec des hommes en rupture amoureuse. Différents moyens sont présentés aux travailleurs sociaux pour qu'ils puissent ajuster leurs interventions en fonction du style adaptatif instrumental que la plupart des hommes utilisent. L'auteur élabore ses propositions à partir d'un cadre théorique, d'études scientifiques et de son expérience clinique.

L'adaptation

Une rupture amoureuse déséquilibre fortement le système client nécessitant une adaptation dans plusieurs dimensions ou sous-systèmes (Audet, Brousseau, Lavallée, Saint-Pierre et

Tremblay, 2007). Une stratégie d'adaptation est un moyen utilisé pour s'ajuster alors que l'ajustement est un processus impliquant un ensemble de :

«Stratégies évaluatives ou comportementales survenant d'une façon plus ou moins consciente ou volontaire lors de confrontation à des situations psychiquement stressantes ou menaçantes, destinées à endiguer, à modérer l'apparition de réactions d'anxiété ou de conflits, et entretenant une relation étroite avec les mécanismes de défense adaptatifs» (Dictionnaire de la psychologie, 1997 : 21).

On distingue les stratégies cognitives d'adaptation (constatation directe de la réalité, résolution des problèmes, focalisation sur le moment présent, focalisation sur le positif, relativisation des attentes, etc.) et les stratégies comportementales (demande d'aide, expression, répression, etc.) (American Psychiatric Association, 1994 : 875-882).

Le travail social ajoute à cette définition psychologique que l'environnement influence les capacités d'adaptation. Bilodeau (2005 : 91) résume ce point de vue décrit par différents auteurs :

«Les personnes seront capables d'organiser leur vie, d'exercer leurs responsabilités sociales et de développer leurs potentialités tant et aussi longtemps qu'elles seront reliées aux communautés "organiques" de la société (famille, communauté locale) (Taylor, 1989), et qu'elles auront des soutiens environnementaux appropriés (Maluccio, 1981).»

En d'autres mots, l'adaptation est possible lorsqu'une personne dispose, en elle-même et dans son environnement, de suffisamment de ressources pour composer avec une situation problématique ou un événement stressant.

Le travail social insiste moins sur l'aspect défensif des stratégies d'adaptation explorant davantage leur potentiel adaptatif. Ainsi, dans cet article, une stratégie d'adaptation est vue comme une force ou une ressource dont l'individu dispose pour s'adapter à une situation problématique. Le rôle du travailleur social est

Intervention, la revue de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.
Numéro 131, hiver 2009 : 212-221.

de découvrir ces ressources, d'en favoriser la croissance et l'utilisation efficace.

L'ajustement étant un processus, chaque stratégie d'adaptation, lorsqu'utilisée efficacement, favorise le deuil et la réorganisation d'un individu en rupture amoureuse (Audet, Brousseau, Lavallée, Saint-Pierre et Tremblay, 2006).

Les stratégies d'adaptation des hommes en rupture amoureuse

Des observations scientifiques tendent à démontrer que les hommes en rupture amoureuse utilisent principalement six stratégies d'adaptation : l'action, l'expression de la colère, la réflexion, la consommation, les relations sexuelles, l'isolement social (Baum, 2003; Berman et Turk, 1981; Dulac, 1998a; Hetherington, Cox et Cox, 1976; Umberson et Williams, 1993).

Ainsi, nombre d'hommes en rupture amoureuse semblent peu répondre de manière 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 et Doka, 2000). D'autres s'engagent rapidement dans une nouvelle relation intime ou, à l'inverse, le retrait social, l'esquive, la résistance ou la résignation domineront (Dulac, 1998b; Jordan, 1988).

Le modèle intuitif instrumental

Cette façon de vivre et de s'ajuster à une rupture amoureuse correspond à la dynamique instrumentale (Martin et Doka, 2000). Genest-Dufault (2007 : 131-132) résume ainsi le modèle instrumental intuitif :

«Selon ce modèle, l'expression du deuil est basée sur un continuum allant d'une manière plus intuitive (intuitive pattern) de vivre ses

pertes à une manière davantage instrumentale (instrumental pattern). L'expression intuitive est associée au monde affectif et à l'expression des affects alors que l'expression instrumentale est rattachée au monde physique, aux cognitions et à l'action. Comme les modèles de deuil présentés s'inscrivent sur un continuum allant d'un mode intuitif à un mode instrumental, il est possible qu'un individu se retrouve avec des caractéristiques des deux modèles à la fois, c'est le modèle mixte (*blended pattern*).»

Plus spécifiquement, les dynamiques de deuil influencent l'expérience intérieure, la manière dont il est exprimé et les stratégies d'adaptation utilisées. Le modèle mixte peut varier en combinant de différentes façons ces éléments. Par exemple, un même individu peut ressentir de façon intuitive son deuil puis l'exprimer et s'y adapter par des moyens instrumentaux. Le tableau (p. 214) résume les principaux éléments qui distinguent les dynamiques de deuil intuitive et instrumentale.

En ce qui a trait à l'adaptation au deuil, Genest-Dufault (2007 : 132) résume ainsi le point de vue de Martin et Doka (2000) :

«Les auteurs précisent que ces dynamiques sont toutes aussi efficaces les unes que les autres et qu'elles ont leurs avantages et leurs désavantages. Ils affirment néanmoins que la façon instrumentale de procéder est moins considérée par la littérature scientifique dans le domaine. Selon eux, ce constat peut être lié au fait que les sociétés occidentales accordent plus de valeur thérapeutique à l'expression des émotions. Néanmoins, ce sont les personnes présentant le plus large éventail de réponses et dont l'expérience et l'expression sont les plus cohérentes qui semblent le plus en mesure de répondre adéquatement à la crise vécue. Ainsi, plus la personne adopte des stratégies d'adaptation qui correspondent bien à son expérience intérieure et mieux elle s'adaptera à la perte ressentie.»

Graphique 1 – Continuum de la dynamique de deuil selon Martin et Doka (2000)

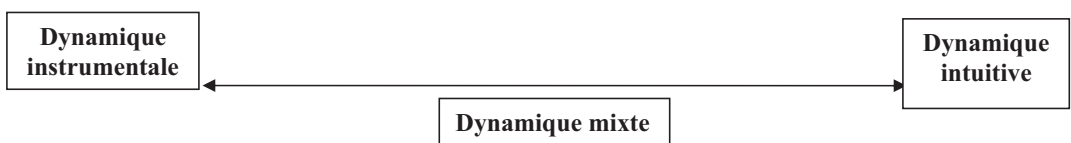


Tableau 1 : Comparaison des dynamiques de deuil intuitive et instrumentale

Dynamique intuitive	Dynamique instrumentale
<p>Les sentiments sont vécus intensément.</p> <p>L'expression des affects reflète l'expérience intérieure.</p> <p>Les stratégies d'adaptation adéquates facilitent l'expérience et l'expression des sentiments.</p> <p>Il y a présence de périodes prolongées de confusion, d'incapacité à se concentrer, de désorganisation et de désorientation.</p> <p>Il peut en résulter de l'épuisement physique et de l'anxiété.</p>	<p>Les pensées prédominent sur les sentiments comme expérience; les sentiments sont moins intenses.</p> <p>Il existe une réticence générale à parler des sentiments.</p> <p>La maîtrise de soi-même et de l'environnement est très importante.</p> <p>Les stratégies de résolution de problèmes sont axées sur la maîtrise des sentiments et le contrôle de l'environnement.</p> <p>De brèves périodes de dysfonction cognitive sont communes.</p>

Traduction libre de Martin et Doka (2000 : 53).

Enfin, les auteurs observent que si davantage d'hommes ont une dynamique instrumentale, certaines femmes également. Inversement, si davantage de femmes ont une dynamique intuitive, certains hommes également. Ils en concluent que le style adaptatif est relié mais non déterminé par le sexe. Cela signifie que la socialisation jouerait un rôle prépondérant dans l'apprentissage des stratégies d'adaptation (Martin et Doka, 2000).

Le modèle intuitif instrumental combiné aux observations scientifiques nous amène à affirmer que les hommes instrumentaux en rupture amoureuse réussissent à faire leur deuil amoureux en faisant du sport, en travaillant plus, en exprimant leur colère, en réfléchissant à leur séparation, en consommant alcool, drogue ou sexe, en s'isolant et en se coupant de leurs émotions. Y croyez-vous? Comment prendre de l'alcool peut-il aider à s'adapter? Et le sexe? Etc.?

L'utilisation du modèle instrumental intuitif en travail social

Dans ce qui suit, nous verrons comment le travailleur social peut intégrer ces connaissances dans ses interventions auprès des hommes instrumentaux en rupture amoureuse. Nous explorons brièvement trois pistes de réponse.

1. Composer avec les conséquences de son style adaptatif en consultation

Le modèle intuitif instrumental nous interpelle d'abord comme personne. Je suggère à chaque

travailleur social de déterminer son style adaptatif (intuitif, instrumental ou mixte). En consultation, l'idéal est d'être «bilingue» : cela permet de communiquer tant avec un client instrumental qu'avec un client intuitif ou un mixte des deux. Être «bilingue» ne signifie pas nécessairement avoir un style mixte, mais comprendre le style adaptatif différent du sien. Vous pouvez ainsi être de style intuitif mais comprendre le style instrumental, et vice-versa. Si vous êtes «unilingue», il vous faudra trouver un moyen d'aider le client qui a un style adaptatif différent du vôtre (l'envoyer consulter quelqu'un d'autre, s'entendre sur un langage commun ou apprendre le langage du client).

Ensuite, posez-vous cette question : suis-je plus à l'aise de travailler avec un intuitif, un instrumental ou un mixte? Cette préférence parle de vous et peut fausser votre analyse des stratégies d'adaptation. Les travailleurs sociaux intuitifs peuvent avoir tendance à axer le plan d'intervention sur la dimension affective du deuil amoureux et sur les techniques de verbalisation; les travailleurs sociaux instrumentaux sur les autres dimensions et sur l'action, la réflexion et la résolution de problème, comme nous l'avons montré ailleurs (Audet et al., 2007). Il sera plus difficile pour un client instrumental d'atteindre des objectifs du style intuitif et vice-versa. Le travailleur social «bilingue» obtiendra de meilleurs résultats en adaptant son plan d'intervention aux forces du style adaptatif de son client.

En combinant le style adaptatif au sexe du client, vous pouvez vous demander si vous êtes plus à l'aise de travailler avec un homme instrumental qui exprime de la colère, pose beaucoup de questions sur ce qui lui arrive, cherche à régler ses problèmes, etc., qu'avec un homme intuitif qui pleure, qui se montre faible, en perte de contrôle, etc.? Remplacez homme par femme dans la question qui précède : votre réponse est-elle différente?

Il est indéniable que nous avons comme travailleurs sociaux des préjugés qui influencent notre intervention selon le sexe et le style adaptatif du client. La prise de conscience de ces préjugés est le point de départ d'une intervention respectueuse du client (Tremblay et L'Heureux, 2002).

2. Apprendre à reconnaître le style adaptatif du client

Le travailleur social peut reconnaître le style adaptatif du client dès la première rencontre et en tenir compte dans ses reflets. Le client pourra alors se sentir compris, ce qui facilitera la création d'un lien de confiance. Inversement, insister à refléter des émotions que le client instrumental ne reconnaît pas entraînera la rupture du lien avec le travailleur social. La reconnaissance du style adaptatif, de ses avantages et de ses inconvénients permettra ensuite d'élaborer un plan d'intervention qui tient compte de ces éléments.

Pour apprendre à reconnaître un style adaptatif, commencez par vous exercer sur vous ou réexaminer le dossier d'anciens clients. Cet exercice vous permettra peut-être de comprendre certaines résistances que vous avez rencontrées de leur part. Tentez enfin de voir avec des clients qui vous consultent si cette analyse du style adaptatif ne vous permettrait pas de mieux les comprendre et d'ajuster votre plan d'intervention.

3. Choisir une approche d'intervention en tenant compte du style adaptatif du client

À la lumière des faits énoncés ci-dessus, quelles approches apparaissent plus adéquates pour les hommes, et les femmes, de type instrumental? Les approches centrées sur la verbalisation des émotions ne sont pas recommandées avec les instrumentaux alors qu'elles sont tout à fait

indiquées avec les intuitifs. Les approches centrées sur l'analyse des pensées et des comportements, telles l'approche cognitive (Beck, 1995) ou l'approche émotivo-rationnelle (Ellis et Dryden, 1987), correspondent mieux aux instrumentaux pour lesquels il importe de comprendre ce qu'ils vivent. La compréhension qu'ils ont de leur rupture est souvent biaisée par ce qu'ils ressentent. L'analyse et la remise en question des pensées irrationnelles permettent d'élaborer une vision plus réaliste de la rupture, du passé et de l'avenir de la relation amoureuse.

De plus, l'approche centrée sur les solutions (De Shazer, 1999; Berg, 1996) permet d'entrer dans la vision d'un instrumental pour qui la rupture amoureuse est un problème à résoudre bien plus qu'une souffrance à surmonter. Les instrumentaux ont appris à contenir la charge émotive pour rester dans l'action afin de résoudre les problèmes. Ils croient pouvoir faire leur deuil en résolvant les problèmes découlant de la séparation conjugale. Pour un certain nombre, ça fonctionne vraiment. Pour d'autres, ça ne suffit pas. Ils ont besoin d'élargir leur éventail de stratégies d'adaptation.

Dernier exemple, les instrumentaux qui ventilent leurs tensions en faisant du sport ou des travaux physiques se retrouvent dans des approches psychocorporelles valorisant l'expression physique des émotions. Il est d'ailleurs bien démontré que l'exercice physique contribue de façon importante à une meilleure santé mentale. L'exercice physique est fortement recommandé aux personnes déprimées, anxieuses ou stressées (Servan-Schreiber, 2003).

Ainsi, la verbalisation des émotions est loin d'être la seule façon possible de réussir un deuil amoureux. J'ai observé que l'insistance sur cette technique peut même rebuter les clients et les faire abandonner leur démarche. L'écoute non directive plonge les clients instrumentaux dans une anxiété accentuée par la non-maîtrise des stratégies de verbalisation attendue par l'intervenant. Le client est renvoyé dans une zone d'incompétence, ce qui accroît le malaise ressenti et le paralysie. L'intervenant doit alors redoubler d'efforts pour remettre le client en mouvement par des stratégies d'adaptation qu'il ne maîtrise pas. Le choix d'une approche et d'une technique

d'intervention appropriée permettra d'éviter cet écueil.

Ces constats rejoignent la thèse des tenants de l'approche éclectique qui estiment que l'intervenant qui adapte son approche en fonction des besoins du client a plus de chances d'y répondre. L'adéquation entre le client et l'intervenant est vue ici comme le principal facteur explicatif de l'issue de la relation d'aide (Beitman et Yue, 1999).

Illustration

Cette partie explique comment l'intervenant peut ajuster ses interventions en fonction du style instrumental. Nous illustrerons à l'aide d'un exemple comment l'action peut être abordée en consultation de façon à maximiser son utilisation comme stratégie d'adaptation. Quelques principes guideront la démonstration.

Principes guidant l'outil d'intervention

Le premier principe sur lequel se base cet outil d'intervention est que le système client possède les ressources pour résoudre ses problèmes. Il peut s'agir de ressources personnelles ou disponibles dans l'environnement du client. Il est possible que le client ignore l'existence de certaines ressources, qu'il les connaisse, mais les utilise rarement ou qu'il n'ait pas pensé ou tenté de s'en servir pour composer avec le problème. Le rôle du travailleur social est d'agir comme un guide dans la mobilisation des ressources du client (facilitateur). Il l'accompagne dans sa réflexion sur ce qu'il vit et fait pour s'ajuster à sa rupture amoureuse. Il appartient au client de choisir les moyens les plus pertinents pour lui.

Le second principe de cet outil est de réaliser une intervention qui valorise et accroît la compétence du client à s'adapter. Plus un client se sent compétent, mieux il s'adapte. Or, les événements stressants comme une rupture amoureuse ou les problèmes non résolus entraînent souvent un sentiment d'incompétence et une perte d'estime de soi. Les individus en viennent à se croire incapables de résoudre leurs problèmes, le « pathologisant », et veulent s'en remettre à un gourou. Cette croyance doit être contrée pour augmenter l'espoir d'un changement dans le respect de l'autodétermination du client.

Cela implique que le travailleur social prenne le temps de relever en entrevue les petits succès et de mettre en évidence leurs effets positifs. Imaginez que vous prenez 50% du temps à renforcer les bons coups et les petits progrès du client : qu'est-ce que ça change? Qu'est-ce qui arrive si vous passez toute l'entrevue sur les problèmes, les faiblesses et les incapacités du client?

Troisième principe, on axe sur les solutions plutôt que sur la compréhension du problème (De Shazer, 1999; Berg, 1996). Cela ne signifie pas que le travailleur social ignore le problème. Il explore en même temps le problème et les solutions essayées ou songées. Il analyse ce que le client a fait pour tenter de résoudre son problème, ce qui en a résulté; il regarde les solutions auxquelles il a pensé, ce que ça aurait pu donner, pourquoi il ne les a pas essayées. Le travailleur social demande au client s'il s'est déjà sorti de situations semblables. Il cherche des exceptions qui permettront de mettre l'accent sur des compétences qui pourront devenir des solutions à son problème. Combiné à des questions réflexives et stratégiques (Tomms¹ 1987; 1988), cet examen minutieux débouche sur des solutions prometteuses pour résoudre ou s'adapter au problème reformulé : un plan d'intervention est ainsi explicité (Robitaille, 2004).

Pour être efficace, l'outil d'intervention proposé doit aussi éviter certains écueils.

1. Le mur à mur

Une stratégie d'adaptation n'est pas efficace en soi. Tout dépend de la manière dont elle est utilisée. Il faut pour cela considérer plusieurs critères : la fréquence, le moment, la durée, le contexte, la pertinence avec le problème visé, l'effet produit, etc. Ainsi, utiliser toujours la même stratégie d'adaptation, peu importe le problème, le contexte, etc., serait inefficace dans la plupart des cas.

2. L'invalidation d'une stratégie ou la survalorisation d'une autre

Il n'y a pas de stratégie meilleure qu'une autre. Encore là, tout dépend de la manière dont elle est utilisée. Chaque stratégie a des avantages et des inconvénients que l'exploration mettra en évidence.

Définition de l'action comme stratégie d'adaptation

J'ai constaté que l'action, comme stratégie d'adaptation, peut être utilisée de deux façons. La première façon est le fait d'occuper son corps et son esprit afin d'éviter la prise de contact avec des sensations physiques, des émotions ou des pensées douloureuses. Les activités peuvent être physiques (sport, travail manuel, danse, marche, etc.) mais aussi mentales (travail de bureau, discussion, lecture, etc.). Cette stratégie peut avoir comme effet d'atténuer le choc de la rupture amoureuse, d'apporter un répit émotionnel ou mental, de renforcer l'estime de soi par la réalisation d'activités simples et quotidiennes. À l'inverse, un usage inefficace entraîne l'épuisement mental et physique, une dévalorisation de soi par la difficulté à accomplir des tâches simples et routinières, etc.

La deuxième façon vise à décharger les tensions accumulées pendant les derniers mois de la relation amoureuse et depuis la rupture. Cela se fait souvent par des activités physiques intenses ou une augmentation des heures d'activités physiques. La personne peut être plus ou moins en contact avec des émotions pendant ces activités physiques. Cette stratégie permet de décharger les tensions accumulées par les émotions et le stress contenus, produisant un état de relaxation. Ce cycle de charge et de décharge se répète plusieurs fois, tant que besoin est, à condition qu'il ne soit pas bloqué (Côté, 1992). Si le cycle se bloque, cela se reflètera par l'augmentation des symptômes de détresse psychologique (Massé et al., 1998).

Outil d'intervention visant à renforcer les stratégies d'adaptation

Pour maximiser le potentiel de chaque stratégie d'adaptation, tout en évitant les écueils, nous proposons de suivre les six étapes suivantes :

1. Déterminer et décrire les stratégies d'adaptation utilisées,
2. Valoriser les aspects positifs des stratégies d'adaptation utilisées,
3. Favoriser la prise de conscience des effets négatifs,
4. Améliorer l'efficacité d'une stratégie d'adaptation,

5. Expérimenter la façon optimale, s'autoévaluer et s'ajuster,
6. Développer des stratégies alternatives (élargir son répertoire de stratégies d'adaptation).

Voici comment utiliser cet outil d'intervention avec l'exemple de l'action comme stratégie d'adaptation instrumentale.

1. Déterminer et décrire les stratégies d'adaptation utilisées

Pour déterminer quelles stratégies d'adaptation un homme en rupture amoureuse utilise, je pose des questions telles : Qu'est-ce que tu fais avec ta colère? Qu'est-ce que tu fais quand tu n'arrives pas à dormir parce que tu penses à ton ex-conjointe? Quand tu sens ton corps épuisé? Quand tu te sens en détresse? Quand tu te sens seul? Etc. La question « Qu'est-ce que tu fais avec ça... (les mots du client)? » entraîne la plupart du temps une réponse correspondant à une stratégie d'adaptation ou un mécanisme de défense. Je prends alors le temps de voir comment le client se sert de ce moyen. Certaines questions guident mon exploration :

- a) Quelles ont été les actions accomplies? Quand? Où? Combien de fois? Combien de temps?
- b) Quel était le contexte au moment où les actions ont été menées? Comment le client se sentait-il à ce moment-là? Que comprenait-il de la situation? À quoi pensait-il?
- c) Quel était l'objectif de ses actions (intention)?
- d) Quels ont été les effets des gestes effectués?

J'essaie ainsi d'obtenir une description détaillée du moyen utilisé pour s'adapter. Ce type de questions est valable tant pour les intuitifs que pour les instrumentaux, peu importe la stratégie d'adaptation ou le mécanisme de défense employé. Des questions semblables servent également à connaître comment le client s'adapte aux autres dimensions de sa rupture amoureuse (Comment comptes-tu briser ton isolement? Qu'est-ce que tu comptes faire pour t'entendre sur les différends juridiques avec ton ex-conjointe?) ou s'adapte à des nouvelles conditions de vie (Comment t'organises-tu avec tes problèmes financiers? Tes problèmes de transport? Le manque de nourriture?).

Par exemple, ces questions me permettent d'apprendre que Dany travaille plus de 80 heures par semaine depuis qu'il est en rupture amoureuse, soit depuis deux mois. Il n'est presque jamais chez lui, sauf pour manger, prendre sa douche et dormir. Il est menuisier pour une entreprise de construction résidentielle le jour, et à son compte le soir et les fins de semaine (questions a-b). Il gagne beaucoup d'argent avec toutes ces heures supplémentaires mais ne se sent pas heureux. Il dit que dès qu'il s'arrête, il commence à avoir mal. De fortes émotions l'oppressent alors. Il pleure. Au bout de cinq minutes, il trouve ça insupportable et recommence à travailler. Il se sent de plus en plus fatigué et ne sait pas combien de temps il pourra tenir ce rythme (questions c-d).

Cette description me permet d'évaluer : 1) les aspects de la stratégie d'adaptation que le client maîtrise et ceux qu'il ne maîtrise pas, 2) les contextes dans lesquels cette stratégie est ou non maîtrisée, 3) l'impact de l'état physique et psychologique sur la capacité à recourir à cette stratégie, 4) l'efficacité de la stratégie d'adaptation. J'en conclus que Dany travaille beaucoup pour éviter des émotions douloureuses qui l'envahissent. Cette stratégie fonctionne mais est en train de l'épuiser. Il a besoin de libérer davantage ses émotions. Il est capable de pleurer, d'exprimer un peu ses émotions. Comment peut-il maximiser cette stratégie en complément à la première? A-t-il d'autres moyens d'évacuer ses émotions? L'exploration de la première stratégie (l'action) nous en a révélé une seconde, moins bien maîtrisée mais active, laquelle nous servira plus loin.

Pour le client, cette description permet de mettre de l'ordre dans ses idées et de prendre une distance avec les actions qu'il a accomplies. Cette prise de distance va l'aider à évaluer ses actions puis à chercher des moyens d'en améliorer l'efficacité. Un jugement trop rapide, de sa part ou de la part de l'intervenant, pourrait l'amener à tout rejeter en bloc et à voir négativement toutes ses actions. L'intervenant devra alors déployer beaucoup d'efforts pour rehausser l'estime de soi et les habiletés d'adaptation du client. L'utilisation et l'efficacité d'une stratégie d'adaptation varient d'une personne à l'autre et chez une même personne selon la situation. Il faut donc être prudent et recueillir tous les faits avant de poser un jugement.

2. Valoriser les aspects positifs des stratégies d'adaptation employées

Il importe de valoriser les aspects positifs des stratégies d'adaptation tout au long de l'intervention. Il ne faut pas manquer les occasions de renforcer les actions réalisées qui ont des retombées positives alors que le client est ébranlé et en perte de repères. Souvent, le client ne voit plus les aspects positifs. Le renforcement de l'intervenant lui permet de prendre conscience de l'impact positif de certains de ses gestes. Cette prise de conscience en favorise la répétition. Elle aide le client à retrouver ses repères et à voir les actions à entreprendre pour surmonter cette épreuve.

Par exemple, le travail permet à Dany de se distancer de la douleur provoquée par la rupture amoureuse et de la rendre ainsi supportable. Il entre de temps en temps en contact avec la douleur provoquée par la rupture. Son travail le valorise, lui donne un sentiment d'utilité et de compétence, ce qui renforce son estime personnelle. Le fait de s'occuper l'empêche de broyer du noir, observe-t-il. Il estime que le fait de bouger lui permet de rester en forme et de s'aérer l'esprit.

En aidant le client à relever ses bons coups et leurs effets positifs, l'intervenant renforce le lien de confiance, le sentiment de compétence du client rendant ses ressources plus faciles à mobiliser.

3. Favoriser la prise de conscience des effets négatifs

Certains hommes recourent de manière inappropriée à des stratégies d'adaptation et en supportent les conséquences négatives. La suite de l'exploration de la situation de Dany nous apprend qu'après deux mois à travailler 80 heures par semaine, il est épuisé. Il n'est pas allé à son travail ce matin. C'est à peine s'il a été capable de se rendre aux toilettes et de se faire à déjeuner. Il est resté au lit toute la journée et a dormi plusieurs heures. Il ne comprend pas ce qui lui arrive et compte aller consulter son médecin s'il n'est pas mieux demain.

C'est souvent dans un état d'épuisement, faisant suite à une course effrénée, que les hommes en rupture amoureuse arrivent au bureau du médecin (Dulac, 1999). Que ce soit au début ou à la fin de cette course, une intervention appropriée permettra aux hommes

d'utiliser plus efficacement l'action comme stratégie d'adaptation. Pour cela, nous suggérons de les amener à évaluer eux-mêmes leur façon d'employer la stratégie d'adaptation. Cette évaluation vise à favoriser la prise de conscience des aspects positifs et négatifs de leur façon de recourir à une stratégie d'adaptation.

Une partie de ce travail a été fait à l'étape I en produisant une description détaillée de la façon de recourir à la stratégie d'adaptation et de ses effets. La prise de conscience des effets sur le corps est particulièrement significative. Les hommes ont appris à ne pas écouter leur corps, à minimiser leurs problèmes de santé, à les endurer et à faire avec (Tremblay, Cloutier, Antil, Bergeron et Lapointe-Goupil, 2005). Lorsque l'intervenant prend le temps d'explorer ces effets, d'expliquer leur importance et d'établir des liens avec le comportement, l'homme qui consulte peut développer une nouvelle vision de son corps et de sa façon d'en prendre soin. Il est parfois nécessaire d'envisager les conséquences à la poursuite des mêmes actions (un plus grand épuisement, un arrêt de travail obligatoire, une hospitalisation, le maintien des symptômes somatiques, etc.) pour susciter une prise de conscience et une motivation au changement. Le recours à des métaphores peut contribuer à cette prise de conscience. Par exemple, un moteur qui tourne 24 h sur 24 à plein régime a plus de chances de surchauffer et d'exploser qu'un moteur qui tourne seulement 7 h par jour.

À la suite de cette auto-évaluation, lorsqu'un homme réalise les limites d'une stratégie d'adaptation, il est ouvert à en améliorer l'usage.

4. Optimiser l'efficacité d'une stratégie d'adaptation

Une évaluation attentive permet à ce stade de préciser les points précis qu'il faudra travailler avec le client pour améliorer sa façon d'utiliser une stratégie d'adaptation. Il peut s'agir de mettre en œuvre différemment une stratégie d'adaptation : d'en user plus ou moins fréquemment, dans des contextes différents, selon le besoin, etc. Ainsi, Dany, au lieu de travailler 80 heures par semaine, pourrait envisager d'autres façons de s'occuper où son corps serait moins sollicité et pourrait se reposer,

comme passer une soirée avec un proche, aller au cinéma, prendre une séance de massothérapie, etc. L'idée est de se maintenir occupé en tenant compte de la fatigue physique. Cette proposition respecte la stratégie adaptative que le client préfère tout en diminuant les effets pervers et en augmentant les effets positifs. En effet, passer une soirée avec un proche permet non seulement de s'occuper, mais aussi de briser l'isolement, de discuter, de se divertir et peut-être d'avoir du plaisir. Cela donne une continuité à certaines relations alors que d'autres sont rompues.

De façon générale, une stratégie d'adaptation est optimale lorsqu'elle répond aux besoins. Elle peut amener à négliger durant quelque temps certains besoins mais un rééquilibrage s'imposera tôt ou tard. Ainsi, le portrait d'ensemble des stratégies d'adaptation du client permet de voir comment il pourrait mieux équilibrer le recours à ses différentes stratégies d'adaptation en fonction de ses besoins. L'action permet à certains moments de se distancer du problème ou de ventiler des émotions. D'autres stratégies, telles que l'expression de la colère ou la réflexion, permettent, en temps et lieu, d'aborder des aspects différents de la situation problème.

5. Expérimenter la façon optimale, s'autoévaluer et s'ajuster

L'expérimentation doit être bien préparée. On veut qu'elle réussisse, du moins en partie, afin que le client vive des succès. Le plus simple est de l'expérimenter durant une entrevue. Cela permet de voir ce que le client réussit ainsi que les difficultés auxquelles il est confronté. On peut ainsi ajuster l'expérience en fonction des compétences du client. Ensuite, à son rythme, le client sera invité à expérimenter entre les entrevues. Les expérimentations données sous forme de tâches simples et concrètes sont plus facilement réalisées. Lors du retour sur l'expérience, il importe d'insister sur les petits succès. Cela renforce le client dans ses efforts et lui permet de prendre conscience de ses progrès, souvent minimisés. Un aller-retour entre expérimentation et réflexion s'effectue ainsi pendant quelques rencontres jusqu'à ce que le client se dise satisfait... et l'intervenant aussi.

6. Recourir à des stratégies alternatives

Quand le client, grâce aux questions et à l'empathie du thérapeute, en arrive à percevoir les avantages et les limites de ses stratégies d'adaptation, si besoin est, il en vient naturellement à chercher de nouvelles façons de s'adapter à sa rupture amoureuse. Une alliance va alors se forger avec le clinicien pour développer de nouvelles habiletés adaptatives ou avoir recours davantage à certaines stratégies peu utilisées, mais ayant un potentiel adaptatif sur la situation.

Par exemple, Dany a pris conscience au cours des étapes précédentes que le fait d'éviter de réprimer ses émotions le conduit droit vers l'épuisement. À cette étape-ci, il peut être invité à affronter ce qu'il évite en lui et à laisser s'exprimer ses émotions. Cette reprise de contact avec ses sensations lui permettra également de réaliser l'état de son corps et les soins exigés pour éviter une plus grande dégradation de sa santé.

Dany nous a informé qu'il lui arrive de pleurer, mais qu'il s'arrête au bout de cinq minutes en se remettant en action. Dany est donc capable de ressentir et d'exprimer ses émotions. Pourquoi alors s'arrête-t-il après quelques minutes s'il sent le besoin de pleurer davantage? Qu'est-ce qui arriverait s'il se laissait aller davantage à sa peine? Voilà des questions qui aident Dany à déterminer son besoin et des moyens d'y répondre.

Parmi les moyens d'exprimer les émotions ressenties, Dany pourrait apprendre à recourir à l'action. Les approches psychocorporelles mettent en relief que pour être évacuées par des actions les émotions doivent être vécues pendant que les gestes sont effectués (Côté, 1992). L'action connectée avec les émotions peut donc favoriser la catharsis. Par exemple, quand Dany sent la peine venir, il pourrait s'installer sur un lit et laisser aller les gestes spontanés des bras et des jambes, les sons et les mots qui émergent, etc.

Une solution alternative à l'action pourrait être d'exprimer de ce qu'il ressent. Dany s'accorderait des moments où il parlerait de ce qu'il vit en alternance avec des moments où il s'occupe. Parler peut, encore là à certaines conditions, produire des effets positifs tels la diminution de la tension intérieure, un sentiment de libéra-

tion et de légèreté. L'important, c'est que Dany se sente à l'aise avec le moyen choisi ou ait envie d'en explorer de nouveaux.

Conclusion

Nous avons proposé dans cet article des moyens de réfléchir aux implications pratiques de la diversité des styles adaptatifs. Plus particulièrement, nous avons présenté un outil d'intervention permettant au travailleur social d'ajuster ses actions en fonction des hommes dont le style adaptatif est instrumental.

L'action, comme stratégie d'adaptation instrumentale, a permis d'illustrer comment en renforcer l'emploi tout en évitant certains écueils.

En bout de piste, le respect du style adaptatif du client va permettre d'offrir une aide plus efficace aux hommes en rupture amoureuse. Nous croyons qu'il est plus facile d'adapter l'intervention et les services d'aide que de chercher à transformer la réponse masculine. Et pourquoi chercherions-nous à la changer? La réponse masculine n'est pas déficiente en soi : le style instrumental permet de s'adapter mais de manière différente. Ce sont des forces du client, homme ou femme, à découvrir et à exploiter.

Descripteurs :

Hommes séparés // Deuil - Aspect psychologique // Service social aux hommes // Adaptation (Psychologie) - Aspect social // Séparation (Psychologie) // Services aux hommes séparés

Divorced men // Bereavement - Psychological aspects // Social work with men // Adaptability (Psychology) - Social aspect // Separation (Psychology) // Divorced men - Services for

Note

1 Pour un intéressant résumé en français de cette série d'articles de Karl Tomm voir : Lane (1994).

Références

- American Psychiatric Association (1994). *Mini DSM-IV : Critères diagnostiques*. Washington DC.
- Traduction française par J.-D. Guelfi et al. (1996). Paris : Masson.
- Audet, S., Brousseau, D., Lavallée, M., Saint-Pierre, R., et Tremblay, H. (2006). La rupture amoureuse : vision contemporaine d'un processus de deuil et de réorganisation, *Intervention*, 125, 138-148.
- Audet, S., Brousseau, D., Lavallée, M., Saint-Pierre, R., et Tremblay, H. (2007). La rupture amoureuse : le modèle d'intervention écosystémique développé par AutonHomme, *Intervention*, 126, 116-126.
- Audet, S. (2008). Adaptation du processus d'intervention aux besoins spécifiques des hommes traditionnels vivant une rupture amoureuse, *Intervention*, 128, 99-109.
- Baum, N. (2003). The male way of mourning divorce: When, What, and How, *Clinical social work journal*, 31 (1), 37-50.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beitman, B. D., & Yue, D. (1999). *Learning psychotherapy: a time efficient, research-based and outcome measured psychotherapy training program*. New York: Norton.
- Berg, I.-K. (1996). *Services axés sur la famille, une approche centrée sur la solution*. Saint-Hyacinthe : Edisem.
- Berman, W. H., & Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: problems and coping strategies, *Journal of marriage and the family*, 43 (8), 179-189.
- Bilodeau, G. (2005). *Traité de travail social*. France : École nationale de santé publique.
- Côté, R. L. (1992). *Processus d'actualisation du potentiel émotionnel et énergétique : une introduction à l'approche reichienne Radix*. Sillery : CEFER.
- De Shazer, S. (1999). *Clés et solutions en thérapie brève*. Bruxelles : Éditions Satas, Collection le Germe.
- Dictionnaire de la psychologie (1997). *La pochothèque, encyclopédies d'aujourd'hui*. Munich : éditions Livre de poche.
- Dulac, G. (1998a). «Intervenir auprès des hommes en difficulté», Le dossier hommes et suicide de la Semaine provinciale de prévention du suicide. Dans Association québécoise de la prévention du suicide : http://www.aqps.info/docs/doss/cah_hom.html.
- Dulac, G. (1998b). Que nous disent les pères divorcés à propos des transitions familiales? In R. B. Dandurand, P. Lefebvre et J.-P. Lamoureux (Eds.). *Quelle politique familiale à l'aube de l'an 2000?* Paris : Éditions l'Harmattan.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *The practice of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Dulac, G. (1999). *Intervenir auprès des clientèles masculines : théories et pratiques québécoises*. Université McGill, A.I.D.R.A.H.
- Genest-Dufault, S. (2007). Rupture amoureuse chez les jeunes hommes : masculinité et deuil, *Intervention*, 127, 127-135.
- Hetherington, E. M., Cox, M., & Cox, R. (1976). Divorced fathers, *The family coordinator*, 25, 417-428.
- Jordan, P. (1988). The effects of marital separation on men, *Journal of divorce*, 12 (1), 57-82.
- Lane, T. (1994). La circularité du questionnement et des questions dans l'entrevue circulaire, *Service social*, 43 (3), 59-77.
- Martin, T. L., & Doka, K. J. (2000). *Men don't cry... Women do. Transcending gender stereotypes of grief*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., et Battaglinia, A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure de la détresse psychologique au Québec, *Revue canadienne de santé publique*, 89 (3), 183-189.
- Robitaille, D. R. (1992; 2004). *Court terme planifié systémique (CTPS)*. Manuel pédagogique.
- Servan-Schreiber, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris : Robert-Laffont.
- Tomm, K. (mars 1987, juin 1987 et mars 1988). *Interventive Interviewing: Part I-II-III*, *Family Process*, disponible sur <http://www.familytherapy.org/downloads.html>.
- Tremblay, G., et L'Heureux, P. (2002). L'intervention psychosociale auprès des hommes : un modèle émergent d'intervention clinique, *Intervention*, 116, 13-25.
- Tremblay, G., Cloutier, R., Antil, T., Bergeron, M.-È., et Lapointe-Goupil, R. (2005). *La santé des hommes au Québec*. Ministère de la Santé et des Services sociaux et Institut de la statistique du Québec : Les Publications du Québec.
- Umberson, D., & Christine, L. W. (1993). Divorced fathers: parental role strain and psychological distress, *Journal of family issues*, 14 (3), 378-400.