

# **RUPTURE AMOUREUSE**

## **les hommes mettent plus de temps à faire le deuil ?**

### **2 raisons à cela**

**LE PLUS.** Selon une étude publiée dans le journal britannique "Evolutionary Behavioral Sciences", les femmes souffrent plus que les hommes lors d'une rupture amoureuse, mais ce sont bien ces derniers qui ont le plus de mal à s'en remettre. Pourquoi peinent-ils à passer à autre chose ? Éléments de réponse avec Salama Marine, psychologue du couple.

Édité par Justine De Almeida

Si les femmes souffrent plus que les hommes après une rupture amoureuse, pour leurs anciens petits-amis, il serait plus difficile de s'en remettre et ce phénomène peut s'expliquer très simplement. Voici le résultat d'une étude réalisée par des chercheurs de University College of London et de l'université de l'État de New York à Binghamton, parue dans la revue "Journal Evolutionary Behavioral Sciences".

### **Un résultat à l'encontre des clichés**

Ces résultats iraient à l'encontre du stéréotype de l'homme dépourvu de cœur, qui n'hésiterait pas à tourner le dos à plusieurs années de relation pour retrouver une seconde jeunesse dans son célibat. Le cliché voudrait qu'à l'inverse, leurs ex-compagnes préfèrent noyer leur chagrin dans un pote de glace devant des comédies romantiques.

Mais la réalité est toute autre. De nombreuses études montrent que, d'une part, les hommes ont tout autant envie que les femmes de relation sérieuse et de mariage. Et d'autre part, que ce sont les femmes qui sont le plus souvent à l'origine des divorces, comme l'explique François de Singly dans son ouvrage "Séparée : vivre l'expérience de la rupture".

### **Deux façons de l'expliquer**

Chacun réagit à sa manière. Deux raisons peuvent expliquer pourquoi la rupture est plus difficile pour les hommes : une fois complètement investis dans une relation amoureuse, ils seraient plus dépendants émotionnellement.

De plus, et contrairement aux femmes, il est compliqué pour eux de trouver un soutien moral dans leur entourage. En effet, les relations amicales entre hommes sont nettement plus distantes que celles entre femmes, il est donc parfois difficile pour eux d'exprimer leur ressenti et mal-être les jours (ou semaines) qui suivent la rupture. Ce qui est pourtant essentiel pour pouvoir aller de l'avant.

Ainsi, dans une étude eDarling réalisée sur 540 célibataires sur le sujet, il est démontré que les hommes se différencient bien des femmes pour faire face à la rupture. L'étude révèle que la plupart des hommes préfèrent "se plonger dans le travail" (55 %) alors que

les femmes choisissent majoritairement de "parler à leurs amis pour y voir plus clair" (57 %).

### **Conseils pour oublier son ex**

Sans forcément tomber dans les clichés, car bien évidemment, chaque histoire d'amour est différente, il est possible d'identifier plusieurs étapes dans une rupture. Étapes dans lesquelles beaucoup pourront se retrouver : le refus, la colère, le marchandage, la tristesse, et l'acceptation.

Certains parleront des étapes du "deuil amoureux", car ces différents stades font référence aux théories sur le deuil de la psychanalyste suisse Elizabeth Kübler-Ross. Ainsi, il apparaît qu'un grand nombre de personnes soient déjà passées par celles-ci avant de parvenir à oublier leur ex-partenaire.

Deux types de douleurs sont directement liées à la rupture : la douleur concernant la nostalgie des bons moments vécus avec cette personne, et la douleur liée au manque de communication. Comme un sevrage, il faut s'habituer à ne plus avoir de ses nouvelles de manière régulière, et à ne plus le ou la voir.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que la rupture est le plus souvent vécue comme un rejet, c'est donc pour cela que l'on tente coûte que coûte de reconquérir son ex. Plus pour des raisons liées à l'égo que pour des motivations amoureuses.

Ainsi, une fois que l'on comprend cela, il est possible de prendre un peu de recul face à la situation, et peut-être de réaliser que, retourner avec la personne qui vient de rompre n'est sans doute pas la meilleure chose à faire à ce moment-là.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1407800-rupture-amoureuse-les-hommes-mettent-plus-de-temps-a-faire-le-deuil-2-raisons-a-cela.html>*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :  
[leplus.nouvelobs.com](http://leplus.nouvelobs.com)*