UNIVERSITÉ D'ABOMEY- CALAVI

(UAC)

FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

(FASHS)

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

(DP)

MÉMOIRE DE LICENCE EN PSYCHOLOGIE

SUJET :

DE L'AMOUR AUX RUPTURES AMOUREUSES : VÉCUS PSYCHOLOGIQUES DES ÉTUDIANTS DE L'UAC FACE AUX CHAGRINS D'AMOUR.

Réalisé par:

TOMEHOSSOU Félix

Directeur de mémoire :

Dr M. Michel MEHINTO

Enseignant-Chercheur au DP/FASHS/UAC

Maître-Assistant des Universités/CAMES

Membres du jury :

Président : Ornheilia ZOUNON (Maître de Conférences CAMES)

Rapporteur : Michel MEHINTO (Maître-Assistant CAMES)

Examinateur : Aristide AKOVOWANOU (Enseignant-Chercheur FASHS/UAC)

Note : 17/ 20

Mention : Très-Bien

Date de soutenance : 30 Novembre 2023

Année Académique : 2022-2023

SOMMAIRE

SOMMAIRE 2

DÉDICACE 3

REMERCIEMENTS 4

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES 5

LISTE DES TABLEAUX 6

LISTE DES FIGURES 7

RÉSUME 7

ABSTRACT 8

INTRODUCTION 9

CHAPITRE I : CADRES THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 11

CHAPITRE II: CADRE DE L'ÉTUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 28

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 35

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE 42

CONCLUSION 48

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 50

RÉFÉRENCES WEBIBLIOGRAPHIQUES 52

ANNEXES 53

TABLE DES MATIÈRES 57

DÉDICACE

Je dédie ce mémoire :

À

- Mon Père TOMEHOSSOU Hounkpè
- Ma Mère HOMAFA Pauline

REMERCIEMENTS

Ce travail n'aurait pas vu le jour sans la contribution et la collaboration indéfectible de certaines personnes, et nous nous saisirons de ces quelques lignes pour les remercier. Ainsi, nos profondes gratitudes à l'endroit de :

- Dr. Michel M. MEHINTO, Enseignant-Chercheur au DP / FASH / UAC et Maître Assistant des Universités/CAMES, notre maître de mémoire pour la disponibilité, la patience et la rigueur dont il a fait preuve au cours de la rédaction de ce document malgré ses multiples occupations;
- Le corps professoral et le personnel administratif du département de la psychologie pour leur coopération, leur considération et pour la qualité des enseignements qu'ils nous ont transmis;
- Les Membres du jury pour leur présence, le temps consacré à la lecture et à l'appréciation de ce mémoire ;
- À mon oncle TOMEHOSSOU Y. Crespin, pour ses soutiens financiers et ses conseils ;
- À tous ceux qui m'ont soutenu spirituellement, financièrement, moralement tout au long de mes études un infini merci ;
- À toutes et à tous les étudiants qui, malgré les diverses occupations, se sont montré patients, contributeurs et participants activement en consacrant leur temps pour répondre au questionnaire. Sans leur précieuse collaboration, rien n'aurait bien sûr été possible ;
- À HOUNKPE Jonas Jojo Levent, pour son aide durant la collette des données, la saisie et la mise en forme de ce document ;
- À tous les amis proches et à toutes les personnes de près ou de loin qui d'une manière ou d'une autre nous ont soutenus tout au long de ce cursus et qui ont contribué à la réalisation de ce travail.

À tous, **MERCI !!!**

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES

DSM : Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux

ENA: École Nationale d'Administration

EPAC: École Polytechnique d'Abomey-Calavi

FADESP: Faculté de Droit et de Science Politique

FASEG: Faculté des Sciences Economiques et de Gestion

FASHS: Faculté des Sciences Humaines et Sociales

FAST: Faculté des Sciences Techniques

FLLAC: Faculté des Lettres, Langues, Arts et Communication

INE : Institut National de l'Eau

L1 : Licence 1

L2 : Licence 2

L3 : Licence 3

TAKO-TSUBO: Maladie des cœurs brisés

UAC: Université d'Abomey-Calavi

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I: Centre de documentation 30

Tableau II: Répartition des étudiants selon l'âge 36

Tableau III: Avez-vous connu une fois au moins une rupture amoureuse ? 38

Tableau IV : Vécus, ressentis et troubles psychologiques 38

Tableau V: Avez-vous ressenti des douleurs physiques liées à la rupture amoureuse ? 39

Tableau VI: Selon vous, la souffrance d'une rupture amoureuse peut-elle amener une personne à penser mettre fin à sa vie ou envisager la mort comme la seule issue d'échapper à la douleur? 39

Tableau VII : La peine d'amour perdu peut-elle influencer la nouvelle vie amoureuse ou pensez-vous que le chagrin d'amour qui découle de la rupture peut-il amener une personne à avoir des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation? 40

Tableau VIII: Répartition des étudiants selon le niveau de l'estime de soi 41

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Répartition des étudiants selon le sexe 35

Figure 2: Répartition des étudiants selon la situation matrimoniale 36

Figure 3 : Répartition des étudiants selon le niveau d'étude 37

Figure 4: Répartition des étudiants selon les écoles et facultés..... 37

RÉSUME

Notre étude en psychologie porte sur les vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour. Elle a pour objectif de décrire les effets psychologiques de la rupture amoureuse chez les étudiants. L'administration d'un questionnaire et d'un test de l'estime de soi aux 230 étudiants ayant connu de rupture amoureuse et choisis de façon aléatoire, nous a permis de comprendre que la souffrance fait partie de l'amour au même titre que le bonheur. L'expérience du chagrin d'amour est à l'horizon de toute vie affective. Les étudiants concernés ont une humeur maussade suivie des crises de larmes, un sentiment de culpabilité, s'imputent la responsabilité de la rupture, traversent des deuils, et parfois même sont confrontés à l'idée de mettre fin à leur jour. La dépression, le stress, l'anxiété, l'angoisse sont des pathologies qui ont un retentissement sur la qualité de leur vie. Certains prennent vite conscience et trouvent le moyen de tourner la page et aimer à nouveau tandis que d'autres tombent dans les lamentations et l'accablement qui font partie de tous les chagrins et perdent leur capacité à aimer ou éprouvent des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation. A cet effet, comprendre ces réactions psychologiques est indispensable pour un psychologue afin d'aider les étudiants en phase post rupture à mieux gérer les émotions et accompagner ceux enquêtes d'une vie amoureuse stable.

Mots clés : **Amour, rupture amoureuse, chagrin d'amour, vécus psychologiques**

ABSTRACT

Our psychology study focuses on the psychological experiences of UAC students in the face of heartbreak. Its aim is to describe the psychological effects of romantic break-ups on students. By administering a questionnaire and a self-esteem test to 230 randomly selected students who had experienced a break-up, we were able to understand that suffering is as much a part of love as happiness. The experience of heartbreak is on the horizon of every emotional life. Students experience moodiness, tears, guilt, self-blame, grief, and sometimes even the idea of ending their day. Depression, stress, anxiety and anguish are pathologies that impact on the quality of their lives. Some people quickly come to terms with it and find a way to turn the page and love again, while others fall into the lamentations and despondency that are part and parcel of all grief, and lose their ability to love, or find it difficult to commit to a new relationship. To this end, understanding these psychological reactions is essential for a psychologist to help post-breakup students better manage their emotions and support those investigating a stable love life.

Key words: **Love, break-up, heartache, psychological experiences**

INTRODUCTION

L'expérience de rupture amoureuse est à l'horizon de toute vie affective. Elle fait partie de l'amour au même titre que le chagrin d'amour. La fin d'une relation amoureuse est un événement majeur, l'un des plus significatifs qui puissent survenir dans la vie d'une personne. Qu'elle soit subie ou choisie, la rupture est une épreuve qui comporte son lot de souffrances et de combats. C'est une expérience stressante et anxiogène, qui détériore temporairement la qualité de vie, un traumatisme qui peut provoquer une panoplie de sentiments et de réactions émotionnelles difficiles à gérer. Pour Freud, « Nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la souffrance que lorsque nous aimons » (cité par AUDIBERT, 2017, p.11). Dans la même logique, Eva ILLOUZ, (2020) écrit que la rupture fait naître de multiples douleurs, notamment celle de l'abandon; l'insécurité affective, la culpabilité, la dévalorisation, etc.

La rupture est partie intégrante de bien des histoires d'amour. Elle survient fréquemment 30 % à 50 % des couples engagés se séparent un jour et finit par être perçue comme un événement commun, anodin, presque banal. Mais il n'en est rien. La séparation est identifiée comme l'une des épreuves les plus significatives que l'on traverse dans une vie. Une importante détresse psychologique y est associée et ce n'est pas un hasard si elle fait l'objet majeur de consultation en psychothérapie (Hubert MANSION, 2011).

Les ruptures amoureuses peuvent avoir un impact psychologique important, surtout lorsqu'elles surviennent dans un contexte de vulnérabilité comme celui des études universitaires. Des récentes études montrent une augmentation des symptômes dépressifs, du stress et de l'anxiété chez les étudiants ayant vécu une séparation. Field et ses collaborateurs (2009) ont documenté la détresse découlant d'une rupture amoureuse chez de jeunes étudiants universitaires. Pour ces jeunes, la détresse se définit par l'augmentation des troubles du sommeil (insomnie), des pensées intrusives et de l'anxiété. Ainsi, une rupture amoureuse peut être considérée comme un événement délétère au fonctionnement social et à la santé mentale des jeunes adultes. De plus, certaines études révèlent qu'une rupture peut être le déclencheur d'une dépression majeure (Monroe et al, 1999), d'idéations ou comportements suicidaires (Brassard et al, 2018), voire d'un premier épisode psychotique (Larson M. & Sweeten G., 2012).

Si la plupart des personnes finissent naturellement par accepter la rupture et réussissent à faire le deuil de la relation après un certain temps, il arrive que certaines personnes ne parviennent pas à surmonter la crise après séparation et elle se transforme en un désespoir.

L'absence de réciprocité de sentiment déclenche un séisme émotionnel qui provoque la peine au sujet amoureux. Il n'est pas forcément nécessaire d'être en couple pour vivre un vrai chagrin

d'amour ; il n'y a pas d'âge cependant, tout le monde est concerné. Le chagrin d'amour est l'un des chocs émotionnels les plus graves, une douleur du cœur qui traverse le corps, qui colonise l'âme et qui piétine les espoirs en mettant fin à l'amour et en faisant partir le rêve en feu, il brise le cœur. Prendre des décisions devient alors difficile. C'est pourquoi il est important de comprendre les différentes réactions émotionnelles et psychologiques que peuvent avoir les ruptures amoureuses. Ces réactions psychologiques peuvent avoir des conséquences importantes sur le bien-être physique et mental et la capacité à se projeter dans le futur et par conséquent l'estime de soi écorché.

Pour Johns Hopkins Medicine, le syndrome du cœur brisé également connu sous le nom de cardiomyopathie de stress entraîne une faiblesse grave du muscle cardiaque. La maladie du cœur brisé(le tako-tsubo) touche neuf (9) femmes pour un (1) homme.

Cette peine d'amour crée non seulement de véritables souffrances psychologiques, mais aussi des douleurs psychosomatiques chez les personnes quand elle persiste dans le temps et peut les amener à sombrer dans la dépression et à mener une vie stressante allant de simples perturbations à des tableaux cliniques sévères interférant avec le développement psychoaffectif du sujet.

Malgré son intensité, le chagrin d'amour est un état passager qui dure généralement de plusieurs jours à plusieurs années. C'est une étape difficile pour la personne concernée qui doit faire face au niveau intense d'émotion que la rupture éveille. Étant donné les conséquences de la rupture sur la qualité de vie, le stress vécu lors de ce changement, la souffrance ressentie, l'expérience souvent traumatisante que cela représente ainsi que les craintes qui en résultent, un besoin d'aide se fait sentir. Un accompagnement de la part des professionnels psychologues est idéal pour une prise en charge adéquate et efficace.

Fort de ces constats, nous avons voulu travailler sur les conséquences psychologiques des ruptures amoureuses chez les étudiants de l'UAC à travers le thème intitulé : « **De l'Amour aux ruptures amoureuses : Vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour** ».

Ce mémoire est organisé en 4 chapitres. Le premier chapitre aborde le cadre théorique et conceptuel de la recherche. Le chapitre 2 présente le cadre de l'étude et l'approche méthodologique. Le chapitre 3 est consacré à la présentation et analyse des résultats. Enfin, le chapitre 4, qui présente la discussion des résultats.

CHAPITRE I : CADRES THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE

1.1 ÉNONCÉ DU PROBLÈME

L'amour est un sentiment merveilleux, on dit qu'il fait bouger le monde. Depuis l'histoire de l'humanité, les humains tissent des relations entre eux et maintiennent une atmosphère harmonieuse. Les relations amoureuses s'établissent et les couples se forment. Mais une relation amoureuse ne rime pas systématiquement avec " toujours" comme le pensent les amoureux et il arrive des moments où les relations se déforment et les couples formés se désunissent et donnent lieu à une rupture amoureuse. Ainsi vient l'incertitude d'exister pour l'autre et ce que le monde appelle "Amour" ne paraît qu'une illusion. Et l'idée d'aimer à nouveau paraît déraisonnable.

Chacun de nous sera un jour ou l'autre confronté à un événement inattendu, brutal qui remettrait en question notre perception du monde et de notre propre personne. Suite à ces événements inattendus et graves comme une rupture amoureuse, certains pourront être confrontés à un véritable chagrin d'amour. Ce chagrin d'amour qui a pour élément déclencheur la rupture amoureuse, est vécu comme un choc émotionnel et sentimental très intense. La séparation est un déchirement de soi. Que ce soit la personne qui quitte ou celle qui reste, aucune n'échappe à ce sentiment d'avoir une partie de soi qui lui a été ôtée. La souffrance de l'amour n'épargne personne, aucune classe sociale, ni époque. Les couples le vivaient depuis l'antiquité.

Par ailleurs, les étudiants, population particulièrement vulnérable n'échappe pas à cette calamité sociale. Le récent rapport de (2018) nous a donné quelques éléments de réalités intéressants sur la souffrance psychique des étudiants en situation de rupture en France. Dans cette étude, les étudiants sont 37 % à avoir déclaré une période d'au moins deux semaines consécutives durant laquelle ils se sentent « tristes, déprimés, sans espoir » (contre 20,7 % en population générale). 21 % si l'on retient l'item « tristesse ou anhédonie chaque jour ou presque et toute la journée ou presque » (contre 10,7 % en population générale). Ce rapport poursuit : « si l'on considère l'ensemble des signes cliniques de la dépression (18,4 %) auquel on ajoute celui de retentissement de ces signes sur le fonctionnement et les activités habituelles, alors ce sont 14,8 % des étudiants qui souffriraient d'un épisode dépressif majeur ». Ce rapport pointe également le fait que, au cours des 12 derniers mois, les étudiants sont 8,4 % à avoir pensé à se suicider, et 4,4 % à avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie (contre respectivement 2,4 % et 5 % chez les 15-30 ans en population générale). Enfin, dernier chiffre non moins

préoccupant, seulement 53 % des étudiants souffrant de dépression déclarent avoir eu recours aux soins (Observatoire national de la vie étudiante [OVE], 2018). Pour Hubert MANSION, (2011), dans son ouvrage intitulé : La voie du chagrin d'amour, le chagrin d'amour a amené des milliers de gens au suicide, beaucoup d'autres dans la rue, certains en prison et des millions à l'hôpital.

Aujourd'hui, même des études scientifiques montrent que le syndrome du cœur brisé est réel et qu'il ne faut pas le sous-estimer, il provoque une insuffisance cardiaque et d'autres complications de santé, conduisant à la mort (Carla GIACOMELLO, 2021). Le docteur Fisher HELSEN, anthropologue biologique affirme lors d'une récente conférence, qu'à la suite d'une rupture, au lieu d'agir de manière sensée et d'orienter son attention vers le début d'une nouvelle vie, il intensifie en fait le désir de la personne qu'elle perde, l'enfermant dans un état frénétique de désir, de manque et de nostalgie. Dans un article rédigé par : Marcel Bernier, psychologue et Marie-Hélène Simard, publié par la Direction des services aux étudiants, la détresse qui suit la rupture amoureuse ressemble étrangement à celle ressentie lors du processus de deuil. La personne peut traverser plusieurs étapes soit le choc, puis la dénégation et le retrait, suivi de la reconnaissance et la douleur, et conclure avec l'adaptation et le renouvellement tendu, plus la relation était significative, plus grand sera le deuil (Deits, 1999).

Si la plupart vont faire preuve de capacité de résilience leur permettant de faire le deuil de la rupture et surmonter le chagrin, un certain d'entre eux vont toutefois présenter des réactions très diverses allant de perturbations minimes de leur vie à des tableaux cliniques sévères comme la dépression, l'anxiété, l'angoisse, le stress et des pensées morbides. Ces réactions émotionnelles ont un retentissement sur les nouvelles relations amoureuses. La personnalité, la façon de penser et les expériences du passé peuvent grandement influencer les réactions et l'intensité de la douleur ressentie lors d'une séparation. Le syndrome du cœur brisé, provoqué par la libération massive dans le sang d'hormones (dont l'adrénaline), est décrit pour la première fois dans les années 1990 au Japon, où les cardiologues ont tiré son nom "Tako-Tsubo" d'un pot de pêcheur pour piéger les poulpes. Le cœur prend en effet la forme de cet objet lorsqu'il est affecté par la pathologie. C'est une pathologie très grave : environ 1200 cas par an en France.

Une étude de la Direction de recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) parue en 2006 montre que la séparation est un facteur de risque de dépression important. Les résultats d'une étude menée par les chercheurs de l'Université de Colorado à Boulder en avril 2017 relèvent qu'un chagrin d'amour augmente le risque de dépression de 20 fois pendant l'année qui suit la rupture et on sait que la dépression est un facteur de risque du suicide.

En Afrique en général et au Bénin en particulier, le constat fait est que la plupart des personnes en relation amoureuse finissent par se séparer un jour. Cette rupture provoque une blessure, source d'une souffrance. Il serait utopique d'espérer qu'une séparation, et la période de remise en question qui la suive ressemblent à un conte de fées. Une rupture amoureuse est un passage difficile.

Ainsi, à travers l'étude de notre thème intitulé ‹‹ **De l'Amour aux ruptures amoureuses : Vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour** ››, la question suivante mérite d'être posée :

Quelles sont les vécus psychologiques des étudiants chagrinés de l'UAC après une rupture amoureuse ?

À cette question, deux réponses provisoires ont été proposées et chacune de ces réponses est liée à un objectif spécifique.

1.1.1 HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

1.1.1.1 HYPOTHÈSE GÉNÉRALE

L'atteinte de nos objectifs et de la problématique énoncée ci-dessus nous amène à formuler l'hypothèse principale suivante : le chagrin d'amour affecte les étudiants de l'UAC sur le plan physique et psychologique.

1.1.1.1.2 HYPOTHÈSES SPÉCIFIQUES

De cette hypothèse principale, deux hypothèses spécifiques se dégagent :

- ✓ Le chagrin d'amour se manifeste sur le plan physique et psychologique chez les étudiants de l'UAC.
- ✓ Les étudiants de l'UAC en deuil d'un amour perdu ont une faible estime de soi, des idées suicidaires et ont des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation amoureuse.

1.1.2 OBJECTIFS

1.1.2.1 OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de cette recherche est de décrire les effets physiques et psychologiques du chagrin d'amour chez les étudiants de l'UAC.

1.1.2.2 LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- ✓ Montrer que le chagrin d'amour se manifeste sur le plan physique et psychologique chez les étudiants de l'UAC.
- ✓ Expliquer que les étudiants de l'UAC en deuil d'un amour perdu ont une faible estime de soi, des idées suicidaires et ont des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation amoureuse.

1.2 CLARIFICATION CONCEPTUELLE

La réalisation de ce mémoire est centrée autour des concepts : Amour, rupture amoureuse, chagrin d'amour, vécus psychologiques, etc.

- **Amour**

Le terme est employé au XIIIe siècle en langue française sous la forme amor venant de l'ancien occitan et se prononçant "amour". On le note dès les Serments de Strasbourg (842) dans une forme romane dans la locution Pro deo amur (pour l'amour de dieu).

L'amour désigne un sentiment intense d'affection et d'attachement envers un être vivant ou une chose qui pousse ceux qui le ressentent à rechercher une proximité physique, intellectuelle ou même imaginaire avec l'objet de cet amour. L'amour éprouvé pour une autre personne peut conduire à adopter un comportement particulier et aboutir à une relation amoureuse si cet amour est partagé. L'amour désigne un fort attachement affectif à quelqu'un ou à quelque chose.

- **Rupture amoureuse**

« Rupture amoureuse » est l'expression que nous emploierons pour désigner les ruptures faisant suite à la relation de deux personnes ne vivant pas en couple. Lorsque les personnes vivent en couple, nous parlerons de « séparation conjugale ». Lorsque rupture ou séparation est employée sans adjectif, il désigne l'ensemble des relations rompues, conjugales et non conjugales.

- **Chagrin d'amour**

Un chagrin d'amour est la grande peine qu'une personne est susceptible d'éprouver lorsqu'une relation sentimentale se termine, ou ne s'établit pas. Le désespoir amené notamment par la non-réciprocité des sentiments peut être très difficile à vivre, et entraîner du repli sur soi au suicide.

C'est aussi une expérience émotionnelle douloureuse et désagréable associée à une réaction émotionnelle à la perte soudaine, inattendue ou non désirée d'un partenaire, d'un amour ou d'un être cher. Elle se caractérise souvent par une douleur ou une nostalgie intense d'un amour ancien

et insatisfait, accompagnée d'une détresse émotionnelle et parfois d'anxiété ou d'autres troubles, notamment la dépression.

- **Vécu psychologique**

Selon l'allemand Wilhelm Dilthey, le vécu psychologique fait référence à l'expérience subjective et individuelle d'une personne dans le domaine de la psychologie. Pour Dilthey, le vécu psychologique représente la vie intérieure d'un individu, ses émotions, ses pensées, ses motivations et ses intentions.

Les vécus psychologiques des étudiants chagrinés sont perçus par l'entremise des sentiments et émotions éprouvés au cours de la période qui suit la rupture.

Dans notre étude, il est question du ressenti au niveau des idées, de la manière de penser et d'agir des étudiants en situation de ruptures amoureuses.

1.2.1 DÉLIMITATION THÉMATIQUE

Sur le plan thématique, ce travail relève du champ des sciences humaines et sociales et en particulier du domaine de la psychologie. Le choix de notre sujet d'étude se limite seulement au niveau des étudiants ayant vécus une fois au moins une rupture amoureuse et/ ou un chagrin d'amour au Bénin en général et à l'UAC en particulier. Notre lieu de formation se trouvant dans la région de l'atlantique nous nous sommes limités à l'UAC compte tenu de nos modestes moyens financiers. Notre travail s'est étalé sur la période allant du mois de mai 2023 au novembre 2023.

1.3 REVUE DE LITTÉRATURE

Il s'agit ici de faire le point de nos recherches documentaires sur les vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour. Dans le cadre du présent travail, nous avons eu recours à certains travaux déjà effectués afin de pouvoir faire l'état des lieux de la question. Nous avons notamment fait des recherches sur internet dans le but de trouver des mémoires, thèses et articles scientifiques abordant le grand champ de connaissance sur le chagrin d'amour. Nous avons abordé des ouvrages et toutes sortes de documents qui ont abordé des aspects relatifs au présent sujet de recherche. Ce qui nous permet de ressortir les points de vue suivants:

Le chagrin d'amour est une période plus ou moins longue de souffrance et de tristesse qui accompagne une rupture amoureuse ou qui est due à une absence de réciprocité des sentiments. Il naît d'un sentiment d'abandon, de perte et de manque. Son intensité est plus ou moins importante selon l'attachement et l'investissement dans la relation. La peine d'amour est souvent

accompagnée de crise de larmes, d'une baisse de morale, parfois de colère et d'une immense tristesse. La désillusion laisse la place à une immense déception et une sensation de vide qu'il va falloir combler. La séparation est souvent accompagnée d'une sensation de trahison, avec une altération de la confiance en l'autre et extension de l'estime de soi.

Une étude réalisée par Erica Slotter et ses collègues de l'Université de Northwestern sur 182 étudiants âgés de 17 à 19 ans en proie à un chagrin d'amour, publiée dans un article par Sébastien Bohler le 10 mars 2010 , a permis à ces psychologues de constater deux changements principaux. Le premier est bénin : l'adolescent change. Les amoureux déçus se remettent en question, portent un autre regard sur eux-mêmes, abandonnent leurs anciennes croyances. Souvent, ils changent d'habitudes vestimentaires, d'activités de loisir. Ceux-là souffrent, mais moins que les autres, qui subissent une perte de « clarté du soi ». Autrement dit, ils ne savent plus qui ils sont. Les questionnaires le montrent : l'adolescent n'arrive plus à se définir, que ce soit par des buts, des goûts, des convictions. Il se définissait en partie à travers l'autre.

Une autre étude a consisté à interroger 154 étudiants au sujet de la souffrance amoureuse. Les résultats de cette étude indiquent que 138 d'entre eux (soit 89,6 %) ressentent de la tristesse suite à une rupture amoureuse. La colère (48 étudiants, soit 31,2 %) et la déception (22 étudiants, soit 14,3 %) sont d'autres sentiments évoqués par les étudiants de l'échantillon. D'un point de vue neurologique, cette douleur, cette frustration que l'on ressent, serait la même que celle d'une personne dépendante en manque de cocaïne. Ce rapprochement a été fait par les chercheurs de l'Université de Stony Brooke. En effet, lorsque nous sommes amoureux, le cerveau libère des petites doses de dopamine; ce qui nous rend joyeux et insouciant par exemple. Lorsqu'il y a rupture amoureuse, le cerveau ne produit plus ces petites doses, il se demande ce qui se passe, il ressent le manque et cherche à reproduire ses doses.

De plus l'étude a révélé que la détresse psychique peut se traduire par une invalidation des performances, une perte de motivation, ou une baisse d'assiduité, une altération des capacités de concentration et de travail personnel, retentissent sur la santé globale (troubles du sommeil et de l'alimentation, addictions éventuelles…), ou sur la socialisation, avec le risque d'un repli et d'un isolement. Pour Patrick AVRANE, (2012), la possibilité du chagrin passe par l'acceptation de sa propre incomplétude par la reconnaissance de l'autre. Aimer c'est considéré que l'être cher peut offrir non seulement ce que l'on n'a pas, mais ce que l'on n'aura jamais. Lorsque celui-ci part, rien ne peut remplacer ce qu'il emporte. Il poursuit en disant que « le chagrin d'amour règne. L'amoureux déçu, endeuillé ou bafoué paraît submergé par la désolation ». S'inscrivant dans la même logique, Jeanne CRESSANGES, (1975) a dit la

première souffrance d'amour, nous l'avons tous vécu et nous l'avons tous oublié disent les psychanalystes : la séparation d'avec la mère, le sevrage, l'arrivée d'un frère ou d'une sœur sont autant d'épreuves. Ceci est d'autant vrai, car notre premier chagrin d'amour remonte à l'enfance, quand l'attention de notre mère s'est cruellement portée sur un autre être que nous et que nous avons appris à gérer la peur de l'abandon seul.

Les premiers stades d'une rupture s'accompagnent souvent d'une augmentation de la température corporelle. Il peut en résulter une sensation de brûlure accompagnée d'une douleur pénible de gravité variable, un rythme cardiaque effroyablement rapide ou anormal et un afflux d'hormones de stress - cortisol et adrénaline. Ces derniers peuvent provoquer des insomnies, un manque d'appétit et une hyper-vigilance, ainsi qu'un affaiblissement du système immunitaire (Carla GIACOMELLO, 2011). Le Dr Helen Fisher, anthropologue biologique et maître de recherche à l'Institut Kinsey de l'Université de l'Indiana, affirme lors d'une récente conférence qu'à la suite d'une rupture, au lieu de permettre à la personne d'agir de manière sensée et d'orienter son attention vers le début d'une nouvelle vie, l'esprit intensifie le désir de la personne qu'elle perde, l'enfermant dans un état frénétique de désir, de manque et de nostalgie.

La phase post-rupture est remplie de larmes, de souvenirs douloureux, et souvent de remords et de colère. Il n'est pas étonnant que l'on se sente mal, non seulement mentalement, mais souvent aussi physiquement. Les ruptures amoureuses peuvent susciter des symptômes psychosomatiques et se manifestent par des pathologies somatiques telles que le diabète, la boulimie, l'ulcère, l'hypertension, etc. Dans certaines ruptures particulièrement difficiles, une personne peut ressentir un état de choc qui se manifeste par deux réactions. Soit la personne ressent une poussée d'adrénaline et n'arrive pas à se calmer, soit elle éprouve la réaction complètement opposée, où elle est apathique et indifférente à son environnement. Des recherches ont montré que les ruptures peuvent affecter profondément la vie des gens, en leur faisant vivre des déchirements, de la solitude et même une perte d'estime de soi. Cela crée de nouvelles problématiques chez certains telle que le fait de ne plus aimer.

Certains dont vous lirez leur histoire pensaient sincèrement que leur amour était fini, leur vie l'était aussi. Qu'il n'arriverait jamais à refaire surface, encore moins à aimer vraiment une nouvelle fois. Quant à être aimés n'en parlons même pas (Patricia DALAHAIE, 2019). Ils serrent les dents, s'agitent, survivent, dénoncent d'une manière ou d'une autre (ce sont leurs propres mots) en noyant leur chagrin dans l'alcool, sur Meetic ou bien ils se roulent dans leur lit pour se protéger. Ajoute-t-elle.

La personne abandonnée dit souvent qu'il a le cœur brisé. Selon le Johns Hopkins Medicine, « le syndrome du cœur brisé, également connu sous le nom de cardiomyopathie de stress, est une affection "dans laquelle un stress émotionnel ou physique intense entraîne une faiblesse rapide et grave du muscle cardiaque ». Les femmes en particulier ont tendance à "ruminer" pendant de longues périodes lors d'une rupture. Elles ruminent les raisons pour lesquelles leur partenaire a rompu avec elles, ce qu'elles ont fait de mal et ce qu'il a fait de mal. La thérapeute psychosexuelle Cate Mackenzie affirme que cette approche provoque ‘‘un blocage pendant lequel nous ne faisons rien et ne faisons que nous traumatiser encore et encore avec des pensées de rupture’’. Patricia DALAHAIE, (2017) dans son ouvrage intitulé « Comment guérir du mal d'amour » stipule qu'on a tendance à en rajouter dans l'accablement de soi. On s'accuse d'avoir (encore) échoué, d'être incapable de garder quelqu'un, de ne pas être amicale, d'avoir la loose. Pour le psychanalyste Jung, « le contraire de l'amour n'est pas la haine, c'est l'indifférence ». Le Dr Judith Herman, psychiatre à la Harvard Medical School, considère la "perturbation de l'attachement" comme l'un des chocs les plus graves. Elle l'a mise sur le même plan que le décès d'un membre de la famille.

Les lamentations, l'accablement font partie de tous les chagrins. Une rupture douloureuse avec un être peut provoquer un état d'accablement mineur et une perte de contrôle, mais aussi un flot d'émotions puissantes, conduisant à une automédication par l'alcool, les drogues, les relations sexuelles occasionnelles ou le shopping compulsif. Il existe de nombreux symptômes pour un cœur brisé, comme la dépression, l'anxiété, le stress ou symptômes physiques tels que les nausées, des vomissements, des diarrhées, des maux de tête ; une baisse d'énergie, un manque d'appétit, des insomnies, une augmentation d'appétit.

L'éventail de réactions possibles suite à une rupture amoureuse est très large. D'un côté du spectre, on retrouve l'indifférence, l'apathie ou le déni. Au pôle opposé, certaines réactions excessives peuvent impliquer une désorganisation du fonctionnement de la personne ; les idées suicidaires et homicidaires ainsi que le passage à l'acte ne sont pas exclus. (Marcel BERNIER, & Marie-Hélène SIMARD, 2011). Certains d'entre nous peuvent éprouver de la souffrance ou de la joie, être dans le contrôle d'eux-mêmes ou éprouver un sentiment d'abandon, ressentir une plénitude ou au contraire un vide, éprouver de l'amour ou de la haine. Ainsi, autant d'hommes que de femmes ressentiront la solitude, l'abandon, la tristesse de ne plus avoir quelqu'un à aimer et de ne plus être aimé, le sentiment d'être inapte à la relation et celui d'avoir échoué.

Cependant, Anne-Marie AMBERT, (1988) cité par Marcel BERNIER, (2011), souligne que « le divorce constitue un facteur de risque élevé et une source de stress. Il est, avant tout, une transition émotionnelle douloureuse et il peut créer un sentiment persistant de tristesse, de nostalgie, d'anxiété et de regret qui côtoie un fonctionnement psychologique et social normal ». Le fait d'être quitté peut entraîner une remise en question de soi éprouvante. Après une rupture, certains éprouvent de la difficulté à s'affirmer, de peur de déplaire ou de subir des moqueries. Elles vivent dans la hantise d'être jugées et de ne pas être à leur place. Il faut être attentif aux symptômes suivants : perte d'énergie, manque d'appétit, manque ou excès de sommeil, douleurs physiques, attente du retour du partenaire, colère, etc. Il peut s'agir d'une souffrance indirecte, d'une autre forme que prend la douleur psychologique pour s'exprimer. Parfois, un sentiment de honte peut nous envahir et nous aurons peut- être tendance à nous isoler pour cacher notre détresse.

La séparation nous laisse un goût amer et fragilise notre confiance en nous à tel point que nous pouvons nous sentir moches, tout d'un coup. Le trouble d'adaptation est inhérent à la séparation. La séparation est donc vécue comme un trouble d'adaptation pour la plupart des gens. C'est pour cela que Firestone SHULAMIT, (1970) a dit dans La Dialectique du sexe 1970 cité par Eva ILLOUZ, (2012) dans son ouvrage intitulé : Pourquoi l'Amour fait mal, « Mais le bonheur en amour est chose rare : pour chaque expérience amoureuse réussie, pour chaque brève période d'enrichissement, il y a dix amours qui blessent et les dépressions qui les suivent sont plus longues encore. Elles ont souvent pour conséquence la destruction de l'individu, ou du moins elles suscitent en lui un cynisme émotionnel qui rend tout nouvel amour difficile ou impossible. »

Les souffrances d'une rupture ne s'atténuent pas d'un coup lorsqu'une nouvelle relation amoureuse s'instaure. Elles prennent la forme de l'ennui, de l'angoisse ou de la colère, de disputes et de conflits douloureux, et aboutissent à la déconfiture, au doute sur soi-même, à la dépression engendrée par les ruptures ou les divorces. Et ce ne sont là que quelques exemples qui montrent combien la quête amoureuse est devenue une expérience douloureuse (Eva ILLOUZ, 2012). Il faut bien comprendre qu'il s'agit d'une des expériences les plus douloureuses qu'un humain puisse traverser. La rupture fait naître de multiples douleurs, notamment celle de l'abandon, l'insécurité affective, la culpabilité, la dévalorisation, etc.

La rupture réveille en nous nos blessures les plus douloureuses. Colette PORTELANCE l'a exprimé en ces termes lors d'une conférence sur la vie amoureuse: «La vie de couple, c'est tantôt le paradis et tantôt l'enfer.» C'est souvent par peur de souffrir de l'enfer des blessures

déclenchées par l'autre qu'on fuit l'amour ou qu'on ne s'engage pas vraiment. On perd alors le paradis de nos besoins satisfaits. Chacun des partenaires y va de son plaidoyer ou de son réquisitoire, au choix. Chacun exprime son sentiment d'injustice ainsi que ses récriminations. L'un fait comprendre à l'autre, souvent avec de la colère, des larmes, de la frustration, du ressentiment et même parfois avec de la violence, à quel point cette situation le fait souffrir. On tente de prouver que c'est la faute de l'autre. « C'est à cause de toi que je souffre! »

Celui qui quitte l'autre souffre tout particulièrement de culpabilité. Colette PORTELANCE, (2008), dans son livre, La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise, identifie certaines caractéristiques de l'individu qui se sent coupable. Elle écrit qu'il peut, « [...] se sentir responsable du vécu, des besoins et des attentes de tous ceux qui l'entourent [...] éprouver beaucoup de difficulté à s'occuper de ses propres besoins. [...] avoir la conviction qu'il est responsable de ce que vivent en sa présence ceux qui sont en relation avec lui. [...] et s'auto-punir inconsciemment».

De son côté, Yvan PHANEUF, (2019) confirme que la personne éprouve une sensation profonde d'être une mauvaise personne et de ne provoquer que le mal autour d'elle. De plus, ce qui ajoute à l'insoutenable, elle a le sentiment de faire souffrir des personnes qu'elle a aimées ou qu'elle aime encore. Tout cela peut engendrer des idées suicidaires et une pulsion de mort. Cela peut amener cette personne à culpabiliser l'autre de ce qui lui arrive, dans le but se déculpabiliser, consciemment ou non.

La personne qui quitte l'autre aura alors tendance à vouloir imputer la rupture (son choix) à son partenaire. Cela témoigne d'une certaine difficulté à assumer ses choix et à reconnaître les nouveaux besoins qui la motivent à aller de l'avant. Pour les personnes éprouvant un fort sentiment de culpabilité, il y a alors un danger de s'auto punir en se sabotant. Elles pourraient, par exemple, tout donner, ou trop donner, se refuser le bonheur, s'isoler et se négliger.

En effet, la rupture est souvent vécue comme un choc, l'arrêt soudain d'un mouvement qui semblait aller de soi. Cela demande une adaptation considérable. Certaines personnes ne s'en remettent jamais et vivent dans deux mondes parallèles toute leur vie. Ces personnes restent nostalgiques, accrochées au passé, à ce qu'aurait dû être leur vie. Elles souffrent, inconsolables, des pertes subies, regrettant la vie perdue et l'être perdu. Ce sont pour elles des deuils inachevés. Une nouvelle orientation de vie s'impose alors contre la volonté de la personne qui est quittée. Ce choc influence énormément son avenir. La personne quittée souffre particulièrement d'abandon et d'insécurité affective. Cela peut provoquer une souffrance telle qu'elle crée un

déséquilibre intérieur, un manque de stabilité. Souvent, la personne quittée perd tout sentiment de sécurité. Ses rêves sont détruits.

À ce sujet, PORTELANCE décrit dans son livre : La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise, certaines caractéristiques des personnes souffrant d'abandon. Pour elle, celles qui sont abandonnées ont la « [...] certitude qu'elles ne sont pas aimables. [...] indignes d'être aimées [...] qu'il leur manque quelque chose [...] elles perdent instantanément leurs ressources et leur sentiment de valeur. » Il s'agit notamment d'une blessure de trahison qui laisse une trace, un sentiment de méfiance qui se manifeste dans les relations futures. Ce genre d'expérience douloureuse peut aussi rendre la personne amère et cynique à l'égard de l'amour et de la fidélité. Ayant été trompée, la personne quittée ressent de la honte d'avoir pu être naïve et d'avoir accordé sa confiance aveuglément, d'autant plus qu'il n'est pas rare qu'une partie de l'entourage ait été mis au courant avant elle.

Lorsqu'on a été blessé suite à une rupture et qu'on a vécu le désamour qu'elle implique, on peut avoir tendance à devenir incrédule, méfiant. On peut même être amer, sinon cynique vis-à-vis des relations futures. On interprète alors les mots d'amour avec un prisme biaisé, et on a du mal à se les exprimer à nouveau. C'est la peur d'être déçu et trahi à nouveau, ou la peur de trahir une autre fois, qui fait éviter les déclarations d'amour. L'incertitude a donc un impact psychologique direct qui peut aller d'un sentiment de honte, de gêne et d'embarras à un sentiment d'angoisse et d'insécurité. En règle générale, l'incertitude génère en effet de l'angoisse et est rarement abordée de manière légère.

La dévaluation ; l'autonomie défensive, les menaces à l'estime de soi et le déficit de confiance : tout cela est à l'œuvre dans le non-amour, qui culmine avec le divorce (Eva ILLOUZ, 2018).

À partir des années 1970, les motifs invoqués sont devenus « plus abstraite plus affectifs », émotionnels et subjectifs : l'« éloignement », la « distance », le « sentiment de ne plus être aimé » sont devenus des causes majeures de divorce.

La rupture peut se transformer en une véritable souffrance, avec un risque de dépression amoureuse. Dans un article publié par MARION DOS SANTOS CLARA, Estelle Becquet, psychologue et sexologue, explique que la rupture peut engendrer un choc émotionnel dont les conséquences psychiques peuvent être importantes. Elle indique :

* Un sentiment de grande tristesse ou de vide s'accompagnant d'une douleur morale, profonde, permanente que rien ne soulage,

* un manque d'intérêt ou de plaisir à pratiquer les activités quotidiennes, plus rien ne fait plaisir, on n'a plus envie de rien (l'anhédonie).
* un trouble de l'alimentation (diminution ou augmentation), perte d'appétit, dégoût pour certains aliments, ou au contraire la boulimie.
* des troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie), avec difficultés d'endormissement, réveils nocturnes et impossibilité à se rendormir, cauchemars
* une sensation de fatigue persistante,
* Irritabilité, agressivité ;
* une agitation ou un ralentissement psychomoteur, qui n'est pas une simple fatigue chronique. Chaque geste demande un effort, tout paraît insurmontable et cette asthénie est ressentie dès le réveil ;
* des idées noires, la mort s'impose comme une solution évidente à ses problèmes et à son mal-être.
* Troubles cognitifs : difficultés de concentration, pertes de mémoire, fatigabilité ;
* Sentiment de culpabilité d'être dans cette situation et d'être malade ;
* Ruminations d'idées et de pensées douloureuses tournant en boucle (issues d'interprétations liées à la situation) et qui alimentent le mal-être,
* Perte de l'estime de soi : on perd confiance en soi et on porte un regard critique sur sa vie et sa personne ;
* Perte des sentiments ou alexithymie : c'est une forme d'anesthésie sensorielle et affective où on est coupé de ses sentiments.

Le chagrin d'amour est comparable à un «stress post-traumatique». «Un état même plus difficile que le deuil», observe le psychologue Guy Bodenmann dans Migros Magazine.

Selon Marianne Fricout-Morizot, (2O17), le chagrin d'amour se caractérise par le sentiment d'avoir « le cœur brisé », une grande solitude, un sentiment d'abandon, de la tristesse, un état de deuil, une sensation de manque, des pleurs et une douleur morale, un retrait social. Avec des retentissements sur la santé mentale : troubles de l'humeur, souffrance morale, perte de motivation, dépression, idées suicidaires, suicide ; trouble anxieux, angoisse, crises de panique, agoraphobie ; paranoïa, troubles du comportement, agressivité, irritabilité ; repli sur soi,

isolement, addictions ; troubles psychosomatiques. L'intensité et les conséquences du chagrin d'amour sont différentes selon l'attachement, les circonstances et la personnalité.

Le syndrome du "cœur brisé", ou syndrome de Tako Tsubo peut être dû à tout stress émotionnel, qu'il soit négatif ou positif, et on l'a constaté dans certains cas de rupture", rapporte Clément Delmas, cardiologue au CHU de Toulouse. Pour Véronique Bertrand, Chef de rubrique Santé Magazine et Parents Print et Web, le syndrome du cœur brisé se caractérise par un essoufflement, une douleur thoracique prolongée pouvant irradier dans le bras, la mâchoire, faisant penser à un infarctus, des palpitations, une perte de connaissance, un malaise vagal. À cela s'ajoute la peur de s'engager dans une nouvelle relation amoureuse.

Les chagrins d'amour nous replongent dans des peurs et des peines d'abandon infantiles. Perdre l'amour, ce n'est pas seulement perdre l'autre, c'est se perdre aussi un peu (beaucoup) soi-même. Certains se consolent vite, se réparent, et peuvent aimer à nouveau. Pour d'autres, le précipice est un à-pic et la sensation de chute est vertigineuse (Catherine AUDIBERT, 2017). La rupture amoureuse provoque une douleur terrible. Elle fait tout mal. Chaque partie de ton corps te fait mal, chaque partie de ton âme te fait mal. Le deuil d'une relation amoureuse est un sentiment de perte, de défaite et d'échec personnel, jusqu'à une perte profonde. L'horizon menaçant du chagrin d'amour, c'est la tragédie, le suicide ou la dépression ; de la perte d'amour subie par la fiancée abandonnée à la mélancolie, le saut est possible (Patrick AVRANE, 2012). Les personnes chagrinées, en dépit de la responsabilité de leur bonheur, de leur estime de soi et de leur vie qui est confiée au commandement des autres, le chagrin est ce qui nous permet de bien voir, de nous comprendre, car l'on ne peut jamais échapper à ce qu'on est.

Cependant, le psychanalyste ABBÉ Marc Oraison cité par Jeanne CRESSANGES, (1975) dans la deuxième partie de son ouvrage intitulé : Les chagrins d'amour, il préfère la souffrance amoureuse au chagrin d'amour. Pour lui, la douleur aide à prendre conscience de soi : « Je souffre donc je suis ». Yvan PHANEUF, (2019) nous dit qu'au lieu de refouler, de rationaliser, d'accuser l'autre constamment ou de se victimiser, on peut se servir de la souffrance de la rupture pour apprendre à se connaître, pour développer l'amour et le respect de soi et grandir intérieurement. Prendre conscience des raisons d'une rupture, aussi douloureuse soit-elle, ne peut que vous mener vers un avenir amoureux meilleur.

Au cours de notre vie, nous devrons faire face à l'expérience de la rupture avec des gens qui comptent beaucoup pour nous, et ce, que nous soyons enfants, adolescents ou jeunes adultes. C'est à ce moment que nous forgeons les comportements de nos futures relations amoureuses, mais aussi notre façon d'appréhender et de vivre la rupture. Poursuit-elle. Dans la même

logique, Catherine AUDIBERT souligne que le chagrin d'amour ultérieur nous éclaire souvent sur qui nous sommes, d'où nous venons, quel est le sens de l'amour pour nous, son empreinte sur notre psyché et sur notre corps, si toutefois nous acceptons de questionner cette expérience et la traverser. Nos chagrins d'amour détiennent une vérité sur nous-mêmes.

❖ LE TRAJECTOIRE OU LES ÉTAPES DU CHAGRIN D'AMOUR

La fin d'une histoire d'amour n'est que rarement vécue de façon positive. Toutefois l'impact de la rupture sur la personne dépend non seulement de son intelligence émotionnelle, de son histoire, de sa personnalité, de son attachement et son investissement dans la relation mais aussi de la durée de la relation, les circonstances de la rupture, le tempérament et sa capacité de résilience. Pendant que certains auteurs identifient sept (07) étapes du deuil amoureux, d'autres énumèrent cinq (05). Dans ce cas de figure, nous allons nous basés sur les sept étapes du deuil amoureux d'Hélène GOURLAIN, (2019). Bien que chaque deuil amoureux est unique, voici quelques étapes que tout le monde peut traverser :

- **Le choc**

La rupture est vécue comme un choc avec une sensation que le monde s'effondre autour de soi et l'impression que le temps est suspendu. On se sent comme anesthésié, l'esprit est embrouillé, une incapacité à se projeter seul dans une nouvelle vie.

- **Le déni**

Les personnes vivant le désamour n'arrivent pas à croire que leur relation amoureuse soit définitivement terminée. Il leur est impossible de voir cette situation de rupture en face et ils n'envisagent pas la suite de leur vie sans l'autre personne.

- **La colère**

Un sentiment d'injustice et de colère est ressenti envers l'être aimé mais aussi envers soi-même. On en veut à l'autre, on en veut à soi-même, on en veut à l'entourage qui n'agit pas tel qu'on le voudrait ou qui ne semble pas mesurer l'ampleur du chagrin que l'on ressent et nous encourage à tourner la page.

- **La tristesse**

Le deuil amoureux est souvent accompagné des pleurs, une impression de sombrer, le sentiment de ne jamais pouvoir s'en sortir de cette situation de mélancolie.

- **La résignation**

C'est le moment de reconnaitre que la rupture a bel et bien eu lieu. On devient passif (ve), on perd le goût à certaines choses et activités qui embellissaient le quotidien. La voie d'échapper à la souffrance semble impossible puis la dépression est là.

- **L'acceptation**

A ce niveau, on admet la réalité. On trouve les ressources propres, la force de sortir de cette douleur et de l'isolement. On est capable d'analyser les raisons pour lesquelles la relation a pris fin. On arrive même à se dire que c'est mieux ainsi. Et puis l'on pense moins souvent à l'autre. C'est le moment de profiter pleinement dans cette nouvelle vie seul et de se découvrir soi-même, en étant forcément un peu différent d'avant.

- **La reconstruction**

Prenant de la distance avec le chagrin, on s'interroge sur des moyens de se reconstruire. On reprend des activités et on pense à accomplir des projets.

Le cycle du chagrin amoureux n'est pas linéaire. Il peut y avoir des allers et retours entre les différentes phases. D'autres phases peuvent exister comme celles de **marchandage ou de la négociation** où chacun tentera de négocier avec la réalité. Il va s'agir de tout faire pour que l'autre nous regrette et change d'avis si c'est lui qui est parti. Concrètement, on prend de nouveau soin de soi, on fait tout pour obtenir la promotion qui nous fera briller professionnellement. On fait ce qu'il faut pour briller aux yeux de l'autre et on s'arrange pour faire passer les informations car c'est positif de se sentir séduisant et performant dans son travail. Puis celle de **dépression**, un moment où l'on peut être amené à s'en vouloir, à se dire qu'on ne trouvera plus jamais l'amour. On sent son estime de soi partir en fumée. Cette étape du deuil amoureux est aussi le temps de retour en arrière pendant lequel on peut être nostalgique ou se dire qu'on aurait dû faire ou ne pas faire certaines choses, que la relation n'aurait pas volé en éclats si on avait tout bien fait.

1.3.1 JUSTIFICATION DU CHOIX DE SUJET

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, elle comporte des vagues turbulentes et il y a des moments dans l'existence où elle semble n'avoir pour seul but que de nous faire du mal. Tout le monde, a une fois ressenti dans sa vie la détresse, l'envie de mourir pour quelqu'un, la perte de confiance en soi, l'impression que le temps s'arrête parce que l'être aimé n'est plus là. Lorsque

nous sommes submergés par l'angoisse, par la peur ou par le désespoir, lorsque nous nous sentons au fond de l'abîme et que nous ne savons plus quoi faire pour s'en sortir, il n'est alors plus question de bonheur ni de mieux-être. Les ruptures amoureuses en font partie. Elles sont désagréables, douloureuses, pleines de questions et de non-dits. Les ruptures ne sont jamais faciles, et elles frappent toujours durement au moins un des partenaires. La rupture et le chagrin font non seulement partie intégrante de toute vie humaine, sociale, mais étaient et demeurent un phénomène d'actualité sociale. Il est présent dans plusieurs domaines, dont celui de l'éducation. Les étudiants sont donc particulièrement sensibles à la rupture amoureuse, qui peut avoir des conséquences sur leur santé mentale, émotionnelle et physique.

Malgré que certains types de ruptures semblent à première vue moins souffrants, ils entraîneront tous un deuil de la relation. Personne ne sait à quel point l'amour peut faire souffrir et encore moins une rupture amoureuse. Et pourtant c'est une réelle douleur, une véritable blessure qui met du temps à cicatriser. Le désamour qu'implique une rupture est difficile à vivre et surtout, faire le deuil d'une personne vivante l'est plus encore. Si notre deuil touche les autres, notre chagrin les éloigne. Aujourd'hui, partout dans le monde entier et surtout sur les réseaux sociaux, il n'est pas rare d'entendre : « Il/Elle m'a brisé le cœur, tous les hommes sont les mêmes ». Ce qui témoigne de l'échec d'une relation. Les nombreux cas de suicide dans le monde résultent d'un chagrin d'amour qui génère des sentiments de détresse, d'impuissance et de désespoir lorsqu'il est vécu comme un choc émotionnel extrêmement fort. Le lien entre la rupture amoureuse et le comportement suicidaire est bien documenté. Certains individus vivants une rupture amoureuse peuvent même poser un geste suicidaire. C'est dans ce sens qu'une étude néo-zélandaise réalisée auprès de 70 patients ayant eu des comportements suicidaires, relève que 86% des femmes et 85% des hommes mentionnaient une rupture amoureuse ou un conflit relationnel ayant précipité les gestes suicidaires. De plus, une méta-analyse dénombre 53 études documentant le lien entre la rupture et les comportements suicidaires de 1996 à 2008. Parmi elles, une étude finlandaise portant sur les difficultés vécues dans les trois mois précédant le suicide relève que la rupture amoureuse est le facteur de risque le plus prévalant autant chez les hommes (69%) que chez les femmes (60%).

La rupture amoureuse constitue donc un important facteur de vulnérabilité et de risque de développer des troubles psychologiques en plus de ressentir de la douleur physique : l'anxiété, la dépression, l'hostilité et des comportements tels que la toxicomanie, la violence, le suicide, voire des actes criminels dans les cas les plus graves. Il arrive que certaines relations émoussent notre estime de soi.

En dépit d'une multitude de documents et de ressources traitant de la rencontre amoureuse, de la séduction, de la vie conjugale et de la sexualité, force est de constater que peu d'écrits traitent de ce sujet et par conséquent la vie des personnes faisant un deuil amoureux est peu documenté et même ceux qui existent, n'ont pas encore fait l'objet d'une spécifique étude dans un contexte comme le nôtre. Or le constat fait est que les relations amoureuses ne riment pas systématiquement avec " toujours." Les relations se déforment et les couples formés se désunissent et donnent lieu à une rupture amoureuse, une expérience de souffrances émotionnelle et psychologique.

Néanmoins, trois auteurs m'ont particulièrement émerveillé :

Freud disait dans sa citation sur le chagrin d'amour. « Nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la souffrance que lorsque nous aimons ».

Hubert Mansion (2011), a dit dans son ouvrage intitulé : La voie du chagrin d'amour, le chagrin d'amour a amené des milliers de gens au suicide, beaucoup d'autres dans la rue, certains en prison et des millions à l'hôpital.

Patricia Dalahaie (2017), dans son ouvrage : Comment guérir du mal d'amour, stipule que certains dont vous lirez leur histoire pensaient sincèrement que leur amour était fini, leur vie l'était aussi. Qu'ils n'arriveraient jamais à refaire surface, encore moins à aimer vraiment une nouvelle fois. Quant à être aimés, n'en parlons même pas !

Nombreux sont les étudiants qui ont souffert et qui continuent de faire face aux chagrins (Goumin, appellation ivoirienne du chagrin d'amour, déception amoureuse ou cœur brisé). Si déjà les adversités de la vie (ruptures amoureuses) suscitent tant de réactions et d'émotions chez les personnes au point de mettre leur vie en péril, cela montre à quel point la problématique de rupture amoureuse doit être prise au sérieux, surtout chez les étudiants qui ont besoin d'une stabilité psychologique et émotionnelle favorable à l'apprentissage et à la réussite universitaire.

C'est dans le souci d'aider et accompagner non seulement les étudiants, mais aussi toutes personnes à surmonter la crise aussi bien sur le plan psychologique et émotionnel, que le présent travail qui s'intéresse à la vie des personnes en deuil d'une relation amoureuse est édité.

CHAPITRE II: CADRE DE L'ÉTUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

2.1 PRÉSENTATION DU CADRE DE RECHERCHE

Le présent travail est réalisé en République du Bénin, située en Afrique de l'Ouest. La recherche s'est focalisée sur l'Université d'Abomey-Calavi (UAC) compte tenu de la disponibilité de notre population cible et des ressources financières dont nous disposons.

L'Université du Dahomey verra le jour le 21 Août 1970 suite aux travaux de plusieurs missions et commissions, notamment entre le Bénin, le Togo, la France, l'UNESCO et le Canada.

Le premier recteur de l'UAC fut monsieur Edouard ADJANOHOUN qui a été nommé le 28 août 1970. L'Université du Dahomey est devenue à partir de décembre 1975, Université Nationale du Bénin (UNB) suite au changement du nom du pays le 30 Novembre 1975. Elle restera la seule Université publique au Bénin jusqu'à la mise en application par le gouvernement le 18 septembre 2001 du décret n° 2001-365 du 18 septembre 2001 portant création d'une seconde Université ; l'Université de Parakou. Une fois encore donc, l'Université du Bénin change de dénomination et devient l'Université d'Abomey-Calavi (UAC).

2.2 NATURE DE LA RECHERCHE

Compte tenu de notre objectif général, d'un temps limité, du manque d'un cadre approprié pour la réalisation des entretiens et du faite que nous devrions questionner 250 étudiants, il est donc judicieux d'opter pour une recherche purement quantitative dont les résultats peuvent être généralisables.

La recherche par méthode quantitative, est une recherche dans laquelle, nous avons pu collecter et analyser des données quantifiables sur les vécus des étudiants en deuil d'une relation amoureuse.

2.2.1 POPULATION D'ÉTUDE

La population encore appelée population mère ou population cible désigne l'ensemble des sujets ayant des caractéristiques communes ou semblables, destinés à une étude donnée.

Dans le cadre de la présente étude, la population cible est l'ensemble des étudiants de l'UAC ayant subi une fois au moins une rupture amoureuse ou un chagrin d'amour.

2.2.2 TECHNIQUES D'ÉCHANTILLONNAGE

Le choix de la méthode d'échantillonnage dépend de l'objectif d'enquête, de la disponibilité des bases de sondage, de la caractéristique des populations cibles, des coûts, des ressources disponibles, etc.

Dans ce cas de figure, nous voulons nous limiter à constituer un échantillon des étudiants indépendamment des facultés et des écoles d'inscription de ces derniers. Compte tenu de la disponibilité des ressources humaines et des ressources financières, le champ géographique de l'enquête est limité à l'Université d'Abomey-Calavi sise dans la commune d'Abomey-Calavi et la taille est fixée à 25O unités. Ces unités sont choisies de façon aléatoire (méthode probabiliste) et notamment par la technique d'échantillonnage aléatoire simple. La base de sondage est le nombre total d'étudiants suivants leurs cours au niveau de cette zone. Compte tenu de notre base de sondage, nous avons numéroté les questionnaires dans l'ordre croissant ; ensuite, grâce à l'utilisation de la table des nombres aléatoires, nous avons fait le tirage de "n" numéros d'ordre. Ces numéros sont considérés comme l'ordre d'arrivée des étudiants.

Notons que l'exigence et la présentation de la carte d'étudiant sont d'une grande importance lors de la collette des données pour s'assurer que le sujet est vraiment un étudiant de l'UAC et ce lors des différents examens de rattrapage.

- **Critères d'inclusion :**

- Être étudiant à l'UAC
- Avoir connu une fois au moins une rupture amoureuse
- Se munir de sa carte d'étudiant lors de la collecte prouvant réellement son statut d'étudiant

- **Critères de non- inclusion :**

N'est pas inclus dans notre échantillon,

- Tout étudiant n'ayant pas sa carte d'étudiant lors de la collecte de données
- Toutes personnes n'étant pas étudiants rencontrées lors de la collecte de données

- **Critères d'exclusion :**

Est exclu de notre échantillon tout étudiant de l'échantillon de départ,

- ayant mal rempli le questionnaire : mal rempli dans la mesure où l'enquêté n'a jamais connu de rupture amoureuse mais a quand même répondu aux questions 5, 6, 7, 8, 9,10 et 11.

- N'ayant jamais connu de rupture amoureuse

2.2.3 TECHNIQUES ET OUTILS DE COLLECTE DES DONNÉES

Pour mieux appréhender notre sujet de recherche, nous avons opté pour la méthode probabiliste et principalement la technique d'échantillonnage aléatoire simple. La méthodologie adoptée pour la rédaction de ce document a accordé une place à une phase théorique et à une phase empirique.

La phase théorique inclut la recherche bibliographique, documentaire, la lecture des ouvrages et recherches sur internet. Nous avons eu recours aux documents ayant abordé des aspects relatifs à notre sujet de recherche.

Dans la phase empirique, nous avons utilisé pour la collecte des informations :

- un questionnaire d'enquête adressé aux étudiants;
- L'observation

2.2.4 LA RECHERCHE DOCUMENTAIRE

Tableau I: Centre de documentation

Centres de documentation	Nature des documents	Types d'informations
DCAM	-Thèses -Mémoires de maitrise	Informations sur la prévalence des ruptures amoureuses et ses impacts sur les jeunes étudiants universitaires
Bibliothèque	-Dictionnaire en psychologie -Livres * Rupture amoureuse : Sortir de la dépendance affective et surmonter le chagrins d'amour. * Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité.	Informations sur les détresses émotionnelles et psychologiques liées aux ruptures amoureuses

	* Sortir gagnant de la rupture amoureuse : en comprendre les causes afin de la prévenir. * Aimer sans perdre la liberté	
Portail Web	-Articles scientifiques -Rapport de travail -Rapport de conférences scientifiques -Rapport de colloques scientifiques	Informations sur l'attachement amoureux, symptômes dépressifs et comportement suicidaire en contexte de rupture amoureuse. Informations sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'émoussement affectif

La recherche documentaire a joué un rôle crucial dans l'élaboration des travaux et nous a permis dans un premier temps de réaliser la problématique, la revue de littérature et dans un second temps de compléter les données recueillies. Nous avons consulté des ouvrages à la bibliothèque et toutes sortes de documents qui ont abordé des aspects relatifs au présent sujet de recherche. Nous avons fait des recherches sur internet dans le but de trouver des mémoires, thèses et articles scientifiques abordant le grand champ de connaissance sur le chagrin d'amour et la rupture amoureuse. Nous avons également, durant la recherche fait recours aux ressources personnelles et aux enseignements académiques reçus.

2.2.5 L'OBSERVATION

L'observation est indispensable dans tout projet de recherche. Nous avons mené une observation participante directe sur le terrain afin d'observer et relever les non-dits des étudiants chagrinés qui font face à une rupture amoureuse à travers leurs attitudes, émotions et expressions faciales. Une grille d'observation a été d'une grande utilité pour cette technique.

2.2.6 L'ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE

Le questionnaire est un outil de collecte de données chiffrées. Il prend la forme d'un formulaire constitué d'une série de questions rédigées et préétablies, et posées de façons standardisées à un échantillon d'individu. Il présente l'avantage de questionner un grand nombre de personnes.

L'administration du questionnaire nous a permis de disposer des informations à caractères quantifiables. Ce questionnaire fut administré aux étudiants de l'UAC en deuil d'un amour perdu pour obtenir des informations sur l'éventail de réactions émotionnelles qui découlent d'un chagrin d'amour.

▪ PROCEDURES

- Procédure de la collecte des données

Pour recueillir les données pertinentes à la réalisation de cette recherche, nous avons menés une enquête d'une durée de 26 jours qui s'est déroulée du 26 juillet au 20 août 2023 dans l'enceinte de l'UAC auprès des étudiants et ce lors des différents examens de rattrapage. Durant ces 26 jours, nous nous sommes rendus sur le site d'investigation aux environs de dix heures (10h) afin de partager les questionnaires aux étudiants. Une fois sur le terrain, nous nous sommes rapprochés de ceux ayant fini de composer et se reposent ou révisent leurs cours pour les prochaines épreuves dans les différents endroits comme : le jardin botanique, le jardin U, le sous colatier surnommé le jardin Théophile DJAHO, Illaci et le sous paillote ENA. La période des examens terminaux est choisie pour la présente opération car nous avons jugé que les étudiants seront plus ouverts et plus enclins à une discussion (partage des expériences et des informations fiables) vue qu'ils seront libérés des pressions et du stress académique. C'est aussi la période qui marque le début des vacances universitaires. Nous avons pris soin de leur expliquer le but de la recherche ainsi que la confidentialité de leurs réponses. Quelques minutes (environ 30 minutes) après le partage des questionnaires, ceux ayant fini de les remplir nous les ont retournées. La même procédure est suivie le soir pour collecter les données avant de nous retourner à 19h après avoir retiré les questionnaires remplis. Comme l'accès à la salle d'examen est conditionné à la présentation de la carte d'étudiant et surtout de la fiche de préinscription validée de l'année en cours, cette opération nous a permis de nous assurer que tous les étudiants enquêtés ont rempli nos critères d'inclusion. Mais aussi tous les étudiants n'étant pas forcement présents pour composer, faisant écoles ou facultés sont aussi questionnés une fois qu'ils remplissent nos critères.

Notons qu'au total, nous avons administré 316 questionnaires à dominance de questions de types fermés. En ce qui concerne les questions, Singly, (2006) relève que l'enquêteur doit choisir s'il veut utiliser des questions fermées ou ouvertes. Si les questions ouvertes permettent d'obtenir des informations plus complètes, les réponses récoltées peuvent parfois être inutilisables ou peu utiles. Par contre, les questions fermées assurent au chercheur, l'obtention

des informations souhaitées (Singly, 2006). C'est pour éviter des réponses peu utiles voire inutilisables que dans le présent questionnaire, nous proposons des questions fermées dont les réponses sont à cocher.

Rappelons que la taille de notre échantillon de départ était fixée à 250 étudiants. Une fois le questionnaire administré, un dépouillement s'en est suivi. Après les cas d'exclusion suite au dépouillement des questionnaires récupérés, notre échantillon final est revenu à 230 étudiants.

- **Procédure suivie pour évaluer l'estime de soi**

Pour mesurer le niveau d'estime de soi des étudiants vivant une rupture amoureuse, nous avons élaboré dix(10) questions inscrites dans un tableau. Ces questions sont énumérées à partir du livre : Rupture amoureuse : Sortir de la dépendance affective et surmonter le chagrin d'amour de Carla GIACOMELLO, (2021).

Chaque question est coté un (01) point. Les modalités de réponses sont « OUI » ou « NON ». Dans le but d'obtenir des scores permettant de définir le niveau de chaque étudiant, nous avons formulé l'hypothèse selon laquelle des réponses positives à ces questions indiquent des signes de faible estime de soi :

- Score inférieur à 4 : indique une forte estime de soi (l'enquêté a coché moins de 4 OUI).
- si l'enquêté a un score appartenant à l'intervalle [4 ; 7[, il a une moyenne estime de soi.
- si le score appartient à l'intervalle [7 ; 10], l'étudiant a une faible estime de soi.

C'est ainsi que nous avons procédé pour évaluer l'estime de soi chez les étudiants.

2.2.7 OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES

Pour la rédaction de ce mémoire, un questionnaire a été élaboré. Il s'agit d' :

- un questionnaire à dominance de questions de types fermées adressé aux 230 étudiants choisis de façon aléatoire et simple.
- l'observation quant à elle, elle nous a permis d'approfondir nos connaissances sur les aspects non révélés verbalement par les sujets.

2.3 TECHNIQUES DE TRAITEMENT ET ANALYSE DE DONNÉES

Après la phase de la collecte des données, les informations issues du terrain ont fait l'objet d'un dépouillement manuel, et ont été organisées suivant les objectifs de recherche. En effet, le traitement des données recueillies s'est fait via le logiciel Microsoft Word 2013 pour le texte et Microsoft Excel 2013 pour les tableaux et les histogrammes.

2.3.1 DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

Au terme de ce travail, il importe de mettre l'accent sur quelques difficultés qui ont fait lambiner son déroulement. Au nombre de celles-ci, nous pouvons énumérer :

- La réticence de certains étudiants à nous fournir réellement des informations dont nous avons besoin malgré toutes les dispositions prises pour les mettre en confiance.
- Le refus de certains étudiants de répondre aux questionnaires bien que ce dernier a un caractère anonyme et surtout à cause des pressions liées aux examens terminaux.
- L'indisponibilité de notre cible à cause de la vie privée dont touche notre sujet de recherche.
- La quasi inexistence d'étude menée au Benin sur les vécus psychologiques des étudiants face aux chagrins d'amour.
- Le manque de documentation sur ce thème sur internet.
- Le manque des ouvrages abordant le thème dans nos centres de documentation.

Malgré toutes ces difficultés, nous avons pu réaliser l'enquête dont nous présentons à présent les résultats.

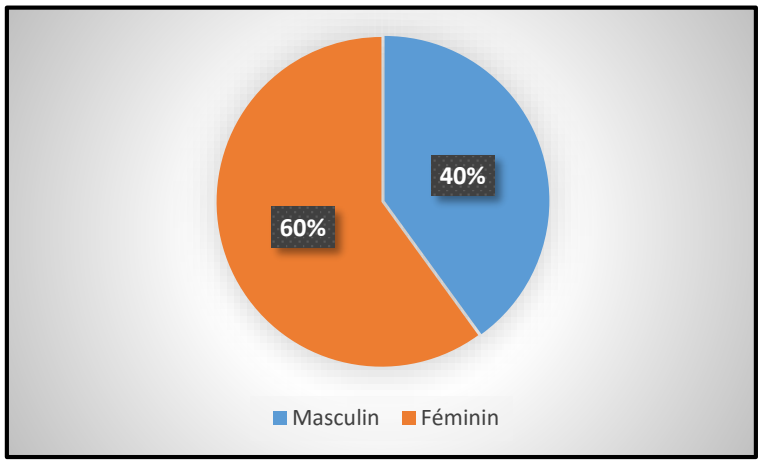
CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

Dans ce chapitre, il sera question de présenter et d'analyser les résultats obtenus à partir des données recueillies auprès des étudiants de l'UAC concernant leurs vécus psychologiques suite aux ruptures amoureuses. Les résultats sont répartis en plusieurs sections pour permettre une meilleure compréhension de notre sujet de recherche.

3.1 Résultats

3.1.1 Le sexe

Figure 1 : Répartition des étudiants selon le sexe



Source : les données du terrain, 2023

La figure ci-dessus nous montre que sur les 230 étudiants interrogés, 40% sont des hommes et 60% sont des femmes. Cette répartition indique que notre étude, qui porte sur les vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour a interviewé plus d'étudiantes que d'étudiants.

3.1.2 L'âge

Tableau II: Répartition des étudiants selon l'âge

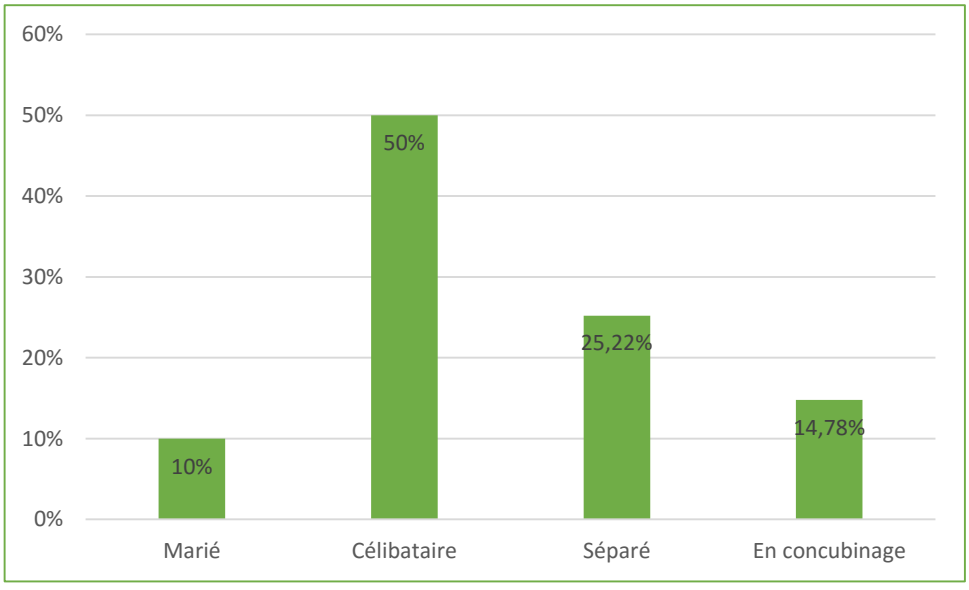
Âge des étudiants		
Tranches d'âges	**Effectifs**	**Pourcentages**
[15-19]	39	16,96%
[20-24]	115	50%
[25-29]	60	26,08%
[30-34]	16	6,96%
Total	230	100%

Source : les données du terrain, 2023

Les résultats consignés dans le tableau indiquent que les tranches d'âge les plus représentées sont celle de 20-24 ans et 25-29 ans qui font 76,08% de la population étudiée et qui représentent respectivement 50% et 26,08%. La tranche d'âge de 15-19 ans ne représente qu'un pourcentage faible 16,96% suivie de celle de 30-34 ans encore plus faible 6,96%.

3.1.3 Situation matrimoniale

Figure 2: Répartition des étudiants selon la situation matrimoniale

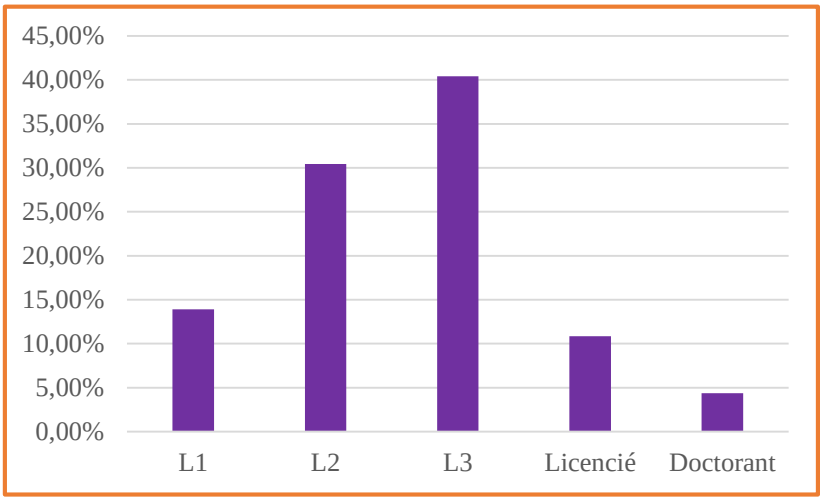


Source: les données du terrain, 2023

Les résultats montrent que la majorité de nos enquêtés sont célibataires (50%) soit 115 étudiants. 14,78% sont en concubinage, seulement 10% sont mariés tandis que 25,22% sont séparés soit 58 étudiants.

3.1.4 Niveau d'étude

Figure 3 : Répartition des étudiants selon le niveau d'étude

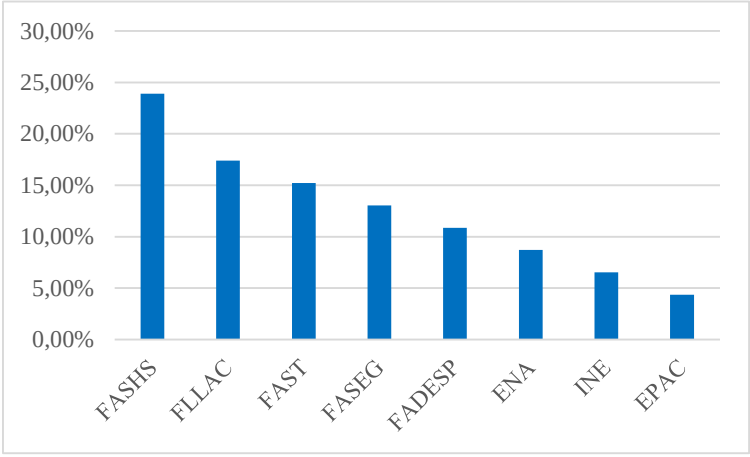


Source: les données du terrain, 2023

Nous remarquons avec les données de cet histogramme que 13,91% des étudiants enquêtés sont en licence 1, 30,43% sont en licence 2 et 40,43% sont en licence 3. Quant aux diplômés, on note 10,86% dans le rang des licenciés et uniquement 4,37% sont des doctorants.

3.1.5 Écoles / Facultés

Figure 4: Répartition des étudiants selon les écoles et facultés



Source : les données du terrain, 2023

Il ressort de cet histogramme que notre étude a pris en compte aussi bien les facultés que les écoles. Au sein des facultés, nous notons que 23,91% des étudiants sont inscrits à la FASHS

qui présente la faculté la plus interrogée. Pour ce qui est des autres facultés, 17,39% se sont inscrits à la FLLAC, 15,22% à la FAST, 13,04% à la FASEG et 10,87% à la FADESP.

En ce qui concerne les écoles, à l'ENA, nous avons 8,70% des étudiants, 6,52% à l'INE et 4,35% à l'EPAC.

3.1.6 L'expérience d'une rupture amoureuse

Tableau III: Avez-vous connu une fois au moins une rupture amoureuse ?

	Étudiants	Étudiantes	Total
Oui	110	120	230
Non	8	12	20
	Total		250

Source : les données du terrain, 2023

À la question **«** *Avez-vous connu une fois au moins une rupture amoureuse ou une séparation ?* **»**, au total, sur les 250 enquêtés, 92% soit 230 (110 étudiants et 120 étudiantes) ont connu une rupture amoureuse contre seulement 8% soit 20 étudiants ayant répondu ‘‘non’’ à la même question (8 étudiants et 12 étudiantes).

On peut déjà remarquer que plus ¾ des étudiants interrogés ont connu une fois de rupture amoureuse dans leur vie.

3.1.7 Les réactions émotionnelles et psychologiques

Tableau IV : Vécus, ressentis et troubles psychologiques

Vécus, émotions et troubles psychologiques	Effectifs	Pourcentage
Dépression	55	23,91%
Stress	45	19,57%
Tristesse	50	21,74%
Anxiété	40	17,39%
Colère	30	13,04%
Agression	24	10,43%
Angoisse	35	15,22%
Choc	60	26,09%
Culpabilité	28	12,17%

Source : les données du terrain, 2023

L'analyse de ce tableau nous révèle que 26,09% des étudiants ont vécu la rupture comme un choc, 23,91% ont ressenti la dépression, 21,74% ont ressenti de la tristesse suivie de 19,57% qui ont ressenti du stress. 12,04% parmi eux ont manifesté de la colère et 15,22% étaient angoissés. 17,39% étaient anxieux et 10,43% ont montré de l'agression. Quelques-uns ont exprimé de la honte et 12,17% l'ont vécu dans la culpabilité. En dépit de tout certains ont exprimé de la joie suite à la rupture, car c'était un soulagement pour eux et c'était leur décision personnelle ou parfois unanime selon leur propos.

On peut remarquer ainsi que la rupture constitue un choc, un calvaire, une détresse émotionnelle et psychologique et est mal vécue par les étudiants.

3.1.8 Les symptômes physiques du chagrin d'amour

Tableau V: Avez-vous ressenti des douleurs physiques liées à la rupture amoureuse ?

	Étudiants	Étudiantes	Total
Oui	62	72	134
Non	54	42	96
	Total		230

Source: les données de terrain, 2023

À la question de savoir s'ils ont ressenti des douleurs physiques liées à la rupture amoureuse, 58,26% soit 134 enquêtés dont 62 étudiants et 72 étudiantes ont répondu positivement. 96 enquêtés soit 54 étudiants et 42 étudiantes (41,74%) ne reconnaissent pas les manifestations physiques du chagrin d'amour.

3.1.9 L'influence de la rupture sur la vie

Tableau VI: Selon vous, la souffrance d'une rupture amoureuse peut-elle amener une personne à penser mettre fin à sa vie ou envisager la mort comme la seule issue d'échapper à la douleur?

	Effectif	Pourcentage
Oui	150	65,22%
Non	80	34,78
	Total	100%

Source: les données du terrain, 2023

Les résultats de ce tableau montrent que 150 enquêtés soit (65,22%) des étudiants ont répondu ‘‘oui’’ à la question de savoir si la souffrance d'une rupture amoureuse peut amener une personne à penser mettre fin à sa vie ou envisager la mort comme la seule issue d'échapper à la douleur. Seulement (34,78%) soit 80 étudiants ont pensé le contraire. La rupture a donc un impact négatif sur la vie des étudiants de l'UAC qui pensent que la mort est une solution contre l'impasse de la rupture.

3.1.9.1 L'influence de la rupture amoureuse sur le futur engagement amoureux

Tableau VII : La peine d'amour perdu peut-elle influencer la nouvelle vie amoureuse ou pensez-vous que le chagrin d'amour qui découle de la rupture peut-il amener une personne à avoir des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation?

	Étudiants	Étudiantes	Total
Oui	74	122	196
Non	24	10	34
	Total		230

Source : les données du terrain, 2023

« La peine d'amour perdu peut-elle influencer la nouvelle vie amoureuse ou pensez-vous que le chagrin d'amour qui découle de la rupture peut-il amener une personne à avoir des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation? »

À cette question, 196 enquêtés dont 74 étudiants et 122 étudiantes ont répondu ‘‘oui’’ soit (85,22%) des enquêtés.

34 enquêtés seulement ont répondu ‘‘non’’ à la question (14,78%) soit 24 étudiants et 10 étudiantes. Ce nombre est très faible. On peut donc déduire que la plupart des étudiants ayant faire l'expérience d'une rupture amoureuse, ont du mal à faire des déclarations d'amour.

3.1.9.2 Évaluation de l'estime de soi

Tableau VIII: Répartition des étudiants selon le niveau d'estime de soi

Score	Effectif	Pourcentage
< 4	25	10,87%
[4 ; 7[	65	28,26%
[7 ; 10]	140	60,87%
Total	230	100%

*Source **:** les données du terrain, 2O23*

Après l'évaluation de l'estime de soi, il a été révélé que 140 étudiants, soit 60,87 présentent une faible estime de soi (score compris entre 7 et 10). Par conséquent, un travail dans ce domaine serait bénéfique pour relever le niveau d'estime de soi. 65 enquêtés ont un score compris entre 4 et 7 ; ce qui implique que leur estime de soi est dans la moyenne. Enfin, 25 étudiants ont un score inférieur à 4 ; cela veut dire qu'ils ont une forte estime de soi.

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

4.1 Discussion

La rupture amoureuse est devenue une calamité sociale et fait son ravage dans toutes les classes sociales. Les moments de souffrance comme les moments de bonheur vont de pair avec la relation amoureuse. La vie universitaire n'est pas épargnée et donc les étudiants sont aussi concernés. Les résultats montrent que la majorité de la population cible est concernée par la problématique de la rupture. Ainsi, 230 étudiants ont déclaré qu'ils ont connu une fois une rupture amoureuse et avoir vécu cette expérience comme étant un choc. Les étudiants sont donc particulièrement sensibles aux chagrins d'amour. Il est difficile à vivre et entraine des perturbations psychologiques chez les étudiants, bouleversant ainsi la stabilité émotionnelle.

Comme tous les autres évènements, la rupture amoureuse est une expérience traumatisante qui génère inévitablement une certaine crainte et comporte son flot d'émotions et de troubles psychologiques affectant négativement leur santé physique et mentale. Ce traumatisme psychique constitue une menace à la vie des étudiants. C'est une expérience douloureuse et extrêmement violente vécue par les étudiants comme un rappel des douleurs du passé qui ne font que hanter leurs vies quotidiennes. Ils continuent à vivre l'événement comment s'il n'avait pas cessé. Une partie d'eux-mêmes sait bien que l'événement est terminé, mais ils sont entièrement submergés par une partie émotionnelle pour laquelle le fait se perpétue. Ils vivent la rupture comme un état d'inquiétude permanente ; d'impuissance et d'affaiblissement total. Certains ont tendance à se culpabiliser et à s'autodévaluer sans pouvoir empêcher les larmes de couler. Les regrets et la nostalgie sont des langages courants.

À cela s'ajoute l'affaiblissement du système immunitaire, la perte de mémoire, une perte de goût, un état d'agressivité, de découragement et de dépression sont aussi signalés. Une tension artérielle accompagne les difficultés de concentration, une incapacité à maintenir l'attention et à prendre une décision. Les rêves, les cauchemars et des réviviscences liées aux circonstances de la rupture et une tendance à repousser le travail au lendemain sont aussi observés. Ils s'accusent d'être stupides, d'avoir tant donné, de n'avoir rien vu venir ainsi que de n'avoir rien pu faire, des sentiments d'être trahi, de manque et d'abandon liés à l'absence du partenaire ne cessent de s'imposer. Elle est généralement vécue par étape successive de deuil et de nostalgie. Tout cela implique un retrait social qui affecte les relations interpersonnelles ainsi que la qualité de vie.

Quant aux conséquences physiques, 134 étudiants, soit 58,26% ont reconnu les effets physiques liés à la rupture amoureuse. Au nombre de ceux-ci on peut citer les troubles du sommeil et de l'alimentation, les mains moites, des douleurs à la poitrine, des nausées, des vomissements et des maux de ventre, une baisse d'énergie et de fatigue chronique.

Il ressort également de l'analyse des résultats de notre étude, que les effets de la rupture amoureuse sur les étudiants sont nombreux, tels qu'une baisse d'humeur, des maux de tête et de ventre, la peur, la phobie, une sensation d'inquiétude, de panique ou de peur, les sentiments de perte, la culpabilité suite à la rupture. En effet, sur un échantillon de 230 étudiants, 26,09% ont vécu la rupture comme un choc, on note une humeur triste chez 21,74% des étudiants, 19,57% sont stressés, des troubles du sommeil et de l'alimentation jusqu'à la dépression (23,91%). On note également de l'agression chez 10,43% des étudiants, 13,04% ont ressenti de la colère, 17,39% de l'anxiété et 15,22% de l'angoisse. La honte et la culpabilité sont aussi exprimées chez 12,17%. Il est aussi important que les troubles cognitifs influencent la capacité de certains enquêtés à réaliser certaines tâches. Ils présentaient des troubles cognitifs, une idée de culpabilité et suicidaire ainsi qu'une inquiétude, la tristesse, des troubles de sommeil et alimentaires. Ces caractéristiques font respectivement partie des symptômes de la dépression et de l'anxiété selon le DSM V. Ils ont souvent la sensation d'avoir perdu une partie importante d'eux même et présentent une angoisse d'abandon. Nous pouvons constater chez certains enquêtés des troubles de l'adaptation caractéristiques du stress, l'une des troubles psychologiques les plus graves. Il est parfois signalé des doutes quant à la justesse des sentiments, la conviction que la relation n'est pas terminée et un espoir que le partenaire reviendra un jour. En se renfermant dans un mimétisme total, ils deviennent des perfectionnistes en voulant donner plus dans la relation. Ce qui ne fait qu'augmenter l'intensité de la douleur**.** Ces résultats collaborent avec ceux du récent rapport de 2018. Dans cette étude, les étudiants sont 37 % à avoir déclaré une période d'au moins deux semaines consécutives durant laquelle ils se sentent « tristes, déprimés, sans espoir » (contre 20,7 % en population générale). 21 % si l'on retient l'item « tristesse ou anhédonie chaque jour ou presque et toute la journée ou presque » (contre 10,7 % en population générale). Ce rapport poursuit : « si l'on considère l'ensemble des signes cliniques de la dépression (18,4 %) auquel on ajoute celui de retentissement de ces signes sur le fonctionnement et les activités habituelles, alors ce sont 14,8 % des étudiants qui souffriraient d'un épisode dépressif majeur ». Et ceux d'autres auteurs comme Field et ses collaborateurs (2009) ont documenté la détresse découlant d'une rupture amoureuse chez de jeunes étudiants universitaires. Pour ces jeunes, la détresse se définit par l'augmentation des

troubles du sommeil (insomnie), des pensées intrusives et de l'anxiété. Ainsi, une rupture amoureuse peut être considérée comme un événement délétère au fonctionnement social et à la santé mentale des jeunes adultes. Au vu de toutes ces données, nous pouvons conclure que notre première hypothèse selon laquelle le chagrin d'amour se manifeste sur le plan physique et psychologique est vérifiée.

En dernier lieu, nous avons formulé une deuxième hypothèse selon laquelle « Les étudiants de l'UAC en deuil d'un amour perdu ont une faible estime de soi, des idées suicidaires et ont des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation amoureuse ». Le chagrin d'amour étant une expérience difficile, certains arrivent à s'en sortir tandis que d'autres ne parviennent pas et perdent ainsi leur capacité à contrôler leurs situations. Cette détresse émotionnelle les amène à perdre la confiance non seulement en eux, mais aussi en d'autres. D'une part, certains ont peur de s'affirmer de peur de déplaire, de subir des moqueries ou de ne pas avoir l'approbation de la part des autres, se sentent honteux et embarrassés. D'autre part, ils évitent des situations ou des comportements de peur de faire une erreur et craignent que leur comportement puisse rebuter l'autre personne. Le tout s'accompagne d'une pensée selon laquelle les bonnes personnes ne seraient jamais avec des gens comme moi de toute façon. D'où les difficultés à faire confiance aux autres surtout, dans les relations intimes. Ils présentent donc une faible estime de soi. D' ailleurs, suite au test d'évaluation de l'estime de soi passé aux étudiantes, les résultats ont révélé que 60,87% ont une faible estime de soi, 28,26 % en possèdent une moyenne et les 10, 87% restants ont une forte estime de soi. En claire, plus de la moitié des enquêtés ont un faible estime de soi. Bon nombre de facteurs favorisent une bonne estime de soi. Par conséquent, agir sur ces différents facteurs pourrait améliorer l'estime de soi globale des étudiants en phase post rupture.

De plus, une rupture amoureuse affecte négativement la qualité de la vie des étudiants et peut-être fatale pour certains qui n'arrivent pas à tourner la page. D'après les résultats de notre enquête, 150 étudiants soit 65,22% ont affirmé qu'une rupture amoureuse peut amener une personne à mettre fin à sa vie ou envisager la mort comme une panacée contre la souffrance amoureuse contrairement à 80 étudiants soit 43,78% qui pensent le contraire. Les raisons évoquées par les étudiants qui pensent que la rupture peut conduire à la mort sont entre autres : des sentiments que la vie n'a plus de sens, que le temps s'arrête en absence de l'autre. Des sentiments que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue et des pensées suicidaires. Ces résultats sont plus élevés à ceux du récent rapport (2018). Ce rapport pointe le fait que, au cours des 12 derniers mois, les étudiants sont 8,4 % à avoir pensé à se suicider, et 4,4 % à avoir déjà fait une

tentative de suicide au cours de leur vie (contre respectivement 2,4 % et 5 % chez les 15-30 ans en population générale). (Observatoire national de la vie étudiante [OVE], 2018). De plus, certaines études révèlent qu'une rupture peut être le déclencheur d'une dépression majeure (Monroe et al, 1999), d'idéations ou comportements suicidaires (Brassard et al, 2018), voire d'un premier épisode psychotique (Larson M. et Sweeten M., 2012).

S'agissant de s'engager une autre fois, 196 étudiants dont 74 étudiants et 122 étudiantes, soit 85,22% des enquêtés trouvent difficile de nouer une nouvelle relation amoureuse par peur d'être rejeté, de souffrir ou de subir le même sort (35%). Par le sentiment de ne plus être aimé, d'être déçu ou trahi à nouveau (40%) pendant que d'autres étudiants ne croient plus en amour et ont peur de trahir une autre fois (10,22%). Cependant, les 34 étudiants qui pensent qu'une rupture n'a pas d'influence sur la nouvelle vie amoureuse font seulement 14,78% de la population générale. Tous ces résultats montrent clairement que notre deuxième hypothèse est validée.

Au terme de notre recherche, tous les objectifs que nous nous sommes fixés sont atteints, et nos hypothèses sont vérifiées. Il se dégage de notre étude qu'une connaissance des vécus psychologiques des étudiants en situation de rupture amoureuse est indispensable afin de les aider à traverser cette période énigmatique, à sortir de l'impasse et mieux les orienter vers les professionnels de santé mentale.

4.2 Limites et perspectives

Les vécus psychologiques des personnes en situation de rupture amoureuse sont énormes et multiples. Nous n'avons pas pu aborder tous les aspects. Nous aurions pu aborder les aspects relatifs aux facteurs qui engendrent la rupture dans le milieu universitaire, les impacts de la rupture sur les études et la réussite universitaire. Nous aurions pu également nous intéresser à ce qui fait que certains souffrent plus que d'autres quand une relation s'est interrompue (histoire, personnalité et les circonstances de la rupture). L'échantillon qui est exclusivement étudiant universitaire limite aussi la généralisation des résultats de l'étude à d'autres populations. De plus, les résultats auraient pu être différents si la durée de la relation et la prévisibilité de la rupture amoureuse avaient été considérées.

Le chagrin d'amour étant comparable à un stress post-traumatique, un état même plus difficile que le deuil, il faut la mise en place d'un espace d'écoute et d'accompagnement à la vie relationnelle, affective et même sexuelle ouvert à toutes et à tous. Des études pourraient également être menées pour évaluer l'efficacité des interventions psychologiques pour aider non seulement les étudiants, mais également toutes personnes en quête d'une relation amoureuse

stable. Enfin, des études mixtes pourraient être menées dans le but de disposer des données qualitatives pouvant fournir des informations complètes sur les réactions psychologiques des étudiants dans différents contextes ou cultures.

4.3 Suggestions

Au terme de notre analyse, il urge de formuler quelques suggestions aussi bien sur la prise en compte de nos résultats sur les vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour ainsi que la réalisation d'études futures. Ainsi,

À l'endroit des étudiants et toutes personnes pouvant un jour ou l'autre tomber amoureux (ses) ou subir le désamour:

L'amour n'est pas aveugle, il a déjà les yeux sauf si vous décidez de ne rien voir, alors:

- Prenez le temps de connaitre votre partenaire avant de vous engager ;
- Ne soyez pas un dépendant amoureux, car vous risquez de prendre les défauts de l'autre pour des qualités ;
- Les relations amoureuses ne sont pas faites pour toujours et personne n'est faite pour l'autre donc pour le bonheur de l'autre, acceptez qu'il fasse sa vie sans vous ;
- Apprenez de vos histoires affectives pour éviter les mêmes erreurs dans les prochaines relations. N'ayez pas peur de repartir à zéro pour rebâtir votre vie ;
- La perfection n'existe pas, l'autre n'est pas votre second moi, et ne vous comble en rien, car vous existez, et vous faites votre vie de façon normale avant de le rencontrer ;
- Au lieu de prendre votre temps à ruminer sur l'autre, les moments passés ensemble avec lui, à vous s'isoler, vous culpabiliser, gommez cette humeur maussade et refaire votre vie quand bien même c'est difficile, ça vaut la peine de tenter le coup ;
- Poursuivez le cour de votre vie comme si de rien n'était puisque vous ne pouvez pas donner le pouvoir à quelqu'un de décider de votre bonheur ou de vous faire souffrir ;
- Accepter la rupture, le chagrin et la souffrance qui la suivent, car elle vous montre qui vous êtes réellement sans l'autre et votre façon d'aimer ;
- Consultez un psychologue, un spécialiste de la vie amoureuse pour vous outiller et avoir des conseils et rebâtir une vie amoureuse solide et épanouissante.

À l'endroit des parents :

- Parler de ce sujet qui était autre fois un tabou surtout les mamans dans l'éducation que vous donnez à vos enfants, car la vie même est faite du chagrin ;
- Enseigner à vos enfants la meilleure façon de choisir son partenaire et les bonnes manières de maintenir une relation stable ;
- Soyez attentifs à vos enfants au lieu de les laisser ruminer dans leur coin et le moindre changement de comportement détecté doit être pris en compte afin d'aider l'enfant à bien gérer la situation. Il faut lui proposer de faire des sorties ou l'inviter à s'adonner à d'autres distractions pour lui changer les idées ;
- Éviter les propos ironiques ou culpabilisants comme « Tu es trop jeune pour savoir ce qu'est le véritable amour », « On t'avait prévenu, tu as voulu jouer au grand, et tu t'es fait larguer… », ils ne peuvent qu'envenimer la situation.

À l'endroit des professionnels de santé et de la vie amoureuse :

- Promouvoir la création d'un centre d'aide ou d'une ONG pouvant aider non seulement les étudiants, mais aussi toutes personnes en situation de rupture amoureuse, en quête d'une relation amoureuse stable et d'un couple heureux ;
- Un soutien psychologique à toutes personnes en situation de rupture amoureuse s'avèrerait très bénéfique pour les aider à sortir de la détresse psychologique ;
- Prodiguer ou proposer des astuces pour aider les personnes à surmonter la crise sur le plan psychologique et émotionnel et à trouver les moyens nécessaires de faire face aux éventuelles ruptures amoureuses ;
- Sensibiliser et accompagner les étudiants dont le besoin se fait sentir par des psychothérapies capables de les aider à faire face aux émotions, à verbaliser les ressentis, à accepter la douleur et à ouvrir une nouvelle page de leur vie relationnelle ;
- Œuvrer pour la création d'un site web (une plate-forme de consultation en ligne) où toutes personnes en cas de besoin peuvent demander une prise en charge en ligne et se fait accompagner.

CONCLUSION

À la lumière des résultats issus de notre recherche sur le sujet intitulé "les vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour", il parait juste de souligner que la rupture amoureuse provoque un éventail d'émotions et de réactions psychologiques complexes chez les étudiants. Elle est à la fois une menace individuelle et une menace collective qui est vécue comme un traumatisme, un deuil et une détresse qui impactent non seulement la santé mentale (troubles psychologiques), physique (pathologies somatiques), mais aussi les relations sociales (l'isolement, relations sentimentales et même celles d'avec les proches). Toutefois, il est important de souligner que chacun est unique et que les réactions psychologiques peuvent varier considérablement d'une personne à une autre. Tout d'abord, il est clair que l'échec amoureux est vécu comme un choc émotionnel important chez les étudiants qui doivent faire face à un éventail de réactions émotionnelles. Ces différentes réactions sont les résultats d'une transmission de message d'un neurone à l'autre entre les neuromédiateurs et le cerveau. En effet trois neuromédiateurs favorisent le fonctionnement harmonieux du cerveau, il s'agit de : la dopamine et la noradrénaline dont le précurseur est la tyrosine, la sérotonine dont le précurseur est tryptophane. Ces derniers jouent un rôle dans l'humeur et la gestion des émotions. Une carence de ces dernières peut être à l'origine de certains troubles de neuromédiateurs comme la fatigue le matin, l'irritabilité, l'impatience, les troubles du comportement et de l'humeur. L'anxiété, la dépression, le stress, la peur, la tristesse et l'angoisse sont des réactions les plus mentionnées, souvent accompagnées d'une baisse de motivation, des difficultés à prendre une décision et à se concentrer. On peut remarquer au plan physique ou physiologique des troubles du sommeil, des migraines, des bouffées de chaleur. On peut aussi remarquer des troubles digestifs, les mains moites, des nausées ainsi que des douleurs à la poitrine.

Le chagrin étant à l'horizon de toute vie affective, entraine une remise en question profonde de la confiance en soi, de l'affirmation de soi, donc de l'estime de soi et par conséquent de l'engagement dans une nouvelle vie amoureuse et même du sens de la vie. Il est même fatal pour certains qui se donnent la mort. La colère, l'agressivité, l'évitement et les regrets sont signalés. Se faire quitter par l'être aimé a de réelles répercussions sur le fonctionnement du corps et du cœur. Une personne amoureuse est moins stressée car on remarque chez elle, une baisse d'activité dans les zones amygdaliennes du cerveau. A l'inverse quand la personne aimée disparait, tout se fondre. La rupture détruit tout ce qui a été créé en termes d'habitudes, et le fait de devoir tout reconstruire augmente considérablement la dose d'angoisse. Elle laisse le corps dans un état d'alerte continue, sous stress permanent qui peut engendrer une dépression plus ou

moins importante et dans le pire des cas, précipiter vers des suicides. Ainsi le système parasympathique responsable de la relaxation, de la diminution de l'activité cardiaque et du bon fonctionnement du transit, ne se déclenche plus. Il devient alors impossible de se détendre et les troubles intestinaux augmentent. D'où le manque d'appétit et la perte de poids parfois important. Le soi est chamboulé et des interrogations surviennent. Vu l'intensité de la souffrance et des réactions psychologiques qui hantent et qui continuent de hanter la vie des étudiants chagrinés, il convient de souligner l'importance d'une prise en charge des étudiants en souffrances amoureuses. Les professionnels de la santé comme les psychologues, et les spécialistes de la vie amoureuse doivent connaitre ces réactions afin de mieux accompagner les personnes concernées selon les besoins de chacune d'elles.

Toutes fois, il est nécessaire de prendre conscience que toute chose a une fin, que l'amour et le chagrin vont ensemble et que le chagrin trouve toujours sa place dans le cœur. Accepter ses émotions et sa tristesse et ne pas faire de la douleur une compagne. Au lieu de refouler, de rationaliser, d'accuser l'autre constamment ou de se victimiser, on peut se servir de la souffrance de la rupture pour apprendre à se connaître, pour développer l'amour et le respect de soi et grandir intérieurement. Prendre conscience des raisons d'une rupture, aussi douloureuse soit-elle, ne peut que vous mener vers un avenir amoureux meilleur. Non seulement les ruptures amoureuses nous forgent les comportements de nos futures relations amoureuses, mais aussi notre façon d'appréhender et de vivre la rupture. Le chagrin d'amour ultérieur nous éclaire souvent sur qui nous sommes sans l'autre et quelle est notre façon d'aimer, si toutefois nous acceptons de questionner cette expérience et la traverser. Nos chagrins d'amour détiennent une vérité sur nous-mêmes.

Les ruptures font parties des expériences de la vie. On peut beau les éviter mais elles vont toujours survenir. On y peut rien car elles participent aussi à l'équilibre du monde. Il faut donc que la rupture amoureuse, une trahison amoureuse soit reconnue comme un véritable traumatisme qui peut nous causer bien des soucis si elle n'est pas bien gérée. Chers étudiants, il n'est pas préférable de concilier les études et les relations si vous n'êtes pas prêts à pouvoir gérer les émotions quand éventuellement ça débouchera sur une rupture. L'abstinence serait mieux car vaut mieux prévenir que guérir dit-on.

En définitive, eu égard ces idées sur les vécus psychologiques des étudiants en stade post-rupture, ne serait-il pas intéressant de promouvoir la mise en place d'une organisation, d'un centre ou d'une ONG dotés des psychologues afin de sensibiliser le public sur les mécanismes psychologiques en jeux dans le chagrin d'amour ?

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Ambert, A. M. (2005). Divorce: Facts, causes, and consequences. Ottawa, Canada: Vanier Institute of the Family.
- André, C. (2005). L'estime de soi. Recherche en soins infirmiers, 82, 26-30t
- Audibert, C. (2017). Surmonter un chagrin d'amour et en sortir grandi. Éditions Leduc.
- Avrane, P. (2012). Les Chagrins d'amour. Un moment de vérité. Média Diffusion.
- Bensaid, C. (2014). Aime-toi, la vie t'aimera: comprendre sa douleur pour entendre son désir. Robert Laffont.
- Bernier, M., & Simard, M. H. (2017). La rupture amoureuse: Repérer les signe avant-coureurs, surmonter l'épreuve, revivre après son deuil. Editions Eyrolles.
- Cain, S. (2022). Le bonheur d'être triste: la force des mélancoliques dans un monde où le chagrin est interdit. Éditions Luduc.
- Cressanges, J. (1975). Les chagrins d'amour. FeniXX.
- Dallaire, Y. (2013). Guérir d'un chagrin d'amour. Éditions Jouvence
- Delahaie, P. (2016). Comment guérir du mal d'amour. Éditions Leduc.
- Dickinson, E. (1998). The Poems of Emily Dickinson (Vol. 1). Harvard University Press.
- Giacomello, C. (2021).Rupture amoureuse : sortir de la dépendance affective et surmonter le chagrin d'amour. Éditions Guillaume Rabie.
- Illouz, E. (2012). Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse: L'expérience amoureuse dans la modernité. Média Diffusion.
- Lambert, A. (2009). Des causes aux conséquences du divorce: histoire critique d'un champ d'analyse et principales orientations de recherche en France. Population, 64(1), 155-182.
- Mansion, H. (2011). La voie du chagrin d'amour. Éditions Michel Brûlé.

- Phaneuf, Y. (2019). Sortir gagnant de la rupture amoureuse: en comprendre les causes afin de la prévenir. Les Éditions du CRAM.
- Portelance, C. (2011). Vivre en couple et heureux, c'est possible. Les Éditions du CRAM.
- Portelance, C. (2012). Aimer sans perdre sa liberté. Les Éditions du CRAM.
- Portelance, C. (2013). La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise. Jouvence.
- Portelance, C. (2013). La liberté dans la relation affective. Les Éditions du CRAM.
- Shulamith, F. I. R. E. S. T. O. N. E. (1972). La dialectique du sexe. Paris, Stock
- Sizaire, L. (2020). Eva Illouz, La fin de l'amour. Enquête sur un désarroi contemporain.

RÉFÉRENCES WEBIBLIOGRAPHIQUES

Le grand Larousse illustré 2016 Edition 2016—Cartonné—Collectif—Achat Livre | fnac. (S. d.).Consulté le 23 mai 2023, à l'adresse https://www.fnac.com/a8255139/Collectif-Legrand-Larousse-illustre-2016

VÉCU: Définition de VÉCU. (S. d.). Consulté le 21 mars 2023, à l'adresse https://www.cnrtl.fr/definition/v%C3%A9cu//1

Dépression amoureuse : comment la surmonter ? Publié le 06/10/2022 à l'adresse https://www.cosmopolitan.fr/depression-amoureuse-comment-la-surmonter,2059842.asp
Consulté le 20 mai 2023 à 17h 08 min

Dépression. Inserm, La science pour la santé. Publié le 14/06/2017 et modifié le 06/12/2019 à l'adresse
https://www.inserm.fr/dossier/depression/#:~:text=Une%20fatigue%20(asth%C3%A9nie)%2C%20souvent,chez%20la%20plupart%20des%20malades
Consulté le 20 mai 2023 à 17h 16 min

Le chagrin d'amour révèle la qualité du sentiment. Consulté le 22 mai 2023 à 18h 23 min à l'adresse
https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/05/18/18229-chagrin-damour-revele-qualite-sentiment

Il ne faut pas minimiser un chagrin d'amour. Publié le 25 / 09/ 2012 à 14h 04 min à l'adresse https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/09/25/19148-il-ne-faut-pas-minimiser-chagrin-damour
Consulté le 23 mai 2023 à 10h 52 min.

Une de perdue, dix de retrouver. Consulté le 26 mai 2023 à 20h 54 min https://www.apsytude.com/fr/non-classe/1-de-perdue-10-de-retrouvees

Quand un chagrin d'amour brise littéralement le cœur. Consulté le 02 avril 2023 à 15h 58min à l'adresse
https://www.laprovence.com/article/sante/4839203/quand-un-chagrin-damour-brise-le-litteralement.html

ANNEXES

QUESTIONNAIRE (à l'endroit des étudiants)

Bonjour !

Dans le cadre de la rédaction de notre mémoire de fin d'étude dont le thème est : **« De l'Amour aux ruptures amoureuses : Vécus psychologiques des étudiants de l'UAC face aux chagrins d'amour »**, nous vous soumettons ce questionnaire afin de recueillir quelques informations. Nous vous assurons l'anonymat de vos réponses ainsi que la confidentialité.

Nous vous serions très reconnaissants de prendre un peu de votre temps pour remplir ce questionnaire et vous remercions d'avance pour votre participation et la précision de vos réponses.

Merci pour votre collaboration !

IDENTIFICATION

Sexe: Masculin ☐ Féminin ☐ Âge :.....

Faculté / Département Filière .....

Année d'études: .....

Nationalité.....

Situation matrimoniale : Marié☐ Célibataire ☐ Séparé ☐ En concubinage ☐ Divorcé ☐

1- Selon vous qu'est-ce qu'une relation amoureuse ?

.....

.....

.....

2- Avez-vous déjà eu une fois au moins une relation amoureuse avec quelqu'un?

Oui ☐ Non ☐

3 La relation avec cette personne est celle que vous avez conduite jusqu'à présent ou a-t-elle abouti au mariage ?

Oui ☐ Non ☐

4 Si non, pourquoi ? A-t-elle été rompue ?

.....

.....

5 Comment avez-vous vécu cette rupture ?

.....

.....

.....

6 Quel a été votre état d'âme après la séparation ?

Triste ☐ Dépressif (ve) ☐ Stressé(e) ☐ Anxieux (se) ☐

Angoissé(e) ☐ Colérique ☐ Agressif (ve) ☐

Autres (à préciser) :……

NB: Plusieurs réponses sont possibles.

7 Avez-vous ressenti des douleurs physiques liées à la rupture ?

Oui ☐ Non ☐

8 Si oui, dites-nous un peu plus sur ce que vous avez ressenti sur le plan physique.

Cochez les réponses :

- Douleur à la poitrine ☐ - Les mains moites ☐
- Des nausées et maux de tête ☐ - Bouffée de chaleur ☐
- Baisse d'énergie et fatigue chronique ☐ - Trouble de sommeil et de l'alimentation ☐

Autres (à préciser) :……

9- Cette partie vise à mesurer l'impact du chagrin d'amour sur la qualité de vie.

	Oui	Non
selon vous, la souffrance d'une rupture amoureuse peut-elle amener une personne à penser mettre fin à sa vie ou envisager la mort comme la seule issue d'échapper à la douleur?		
	Si oui, vous arrive-t-il parfois d'avoir :	
Des sentiments que la vie n'a pas de sens ?		
Des sentiments que le temps s'arrête, car l'être aimé n'est plus là ?		
Des sentiments que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ?		
Des pensées suicidaires ?		
Que la mort est la seule solution pour échapper à la douleur ?		

10- Ces questions sont relatives à l'influence qu'à la rupture sur les relations amoureuses futures.

La peine d'amour perdu peut-elle influencer la nouvelle vie amoureuse ou pensez-vous que le chagrin d'amour qui découle de la rupture peut-il amener une personne à avoir des difficultés à s'engager dans une nouvelle relation?	Oui	Non
	Si oui, cochez les raisons possibles :	
Par peur d'être rejeté, de souffrir ou de subir le même sort		
Parce que je ne suis pas bon(ne) pour personne		
Je n'arrive pas à trouver des gens qui sont bons pour moi		
Car je n'aime plus rien ou je ne sais pas quoi faire		
J'ai le sentiment de ne plus être aimé, d'être déçu ou trahit à nouveau		
J'ai peur de trahir une autre fois et je ne crois plus en amour.		

11- la rupture et la période de souffrance qui la suit peuvent porter atteinte à l'estime de soi. Cette partie vise à mesurer le niveau de l'estime de soi

Évaluation du niveau de l'estime de soi	Oui	Non
Trouvez-vous difficile de faire confiance aux autres surtouts, dans les relations intimes ?		
Avez-vous des difficultés à vous affirmer, de peur de déplaire ou de subir des moqueries ?		
Vous-sentez-vous souvent anxieux (se) ou craignez-vous que votre comportement puisse rebuter l'autre personne ?		
Pouvez-vous vous accepter les critiques négatives sans vous laisser abattre ?		
Avez-vous l'impression que vous ne pouvez pas communiquer ouvertement vos états émotionnels que vous vous sentez honteux et embarrassé ?		
Vous arrive-t-il souvent d'éviter des situations ou des comportements par peur de faire une erreur ?		

Vous trouvez-vous souvent dans un besoin intense d'approbation de la part des autres ?		
Pensez-vous vous parfois que les bonnes personnes ne seraient jamais avec quelqu'un comme vous de toute façon ?		
Avez-vous tendance à vous considérer comme un malchanceux (se) en amour ?		
Considérez-vous parfois comme un raté, un bon à rien destiné à échouer en relation ?		

NB : Des réponses positives à ces questions indiquent des signes de faible estime de soi.

Score < 4 : indique une forte estime de soi.

Score ϵ [4 ; 7[: indique une moyenne estime de soi.

Score ϵ [7 ; 10] : indique une faible estime de soi.

Merci pour votre participation !!!

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE 2
DÉDICACE 3
REMERCIEMENTS 4
LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES 5
LISTE DES TABLEAUX 6
LISTE DES FIGURES 7
RÉSUME 7
ABSTRACT 8
INTRODUCTION 9
CHAPITRE I : CADRES THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 11
1.1 ÉNONCÉ DU PROBLÈME 11
1.1.1 HYPOTHÈSES DE RECHERCHE 13
1.1.1.1 HYPOTHÈSE GÉNÉRALE 13
1.1.1.1.2 HYPOTHÈSES SPÉCIFIQUES 13
1.1.2 OBJECTIFS 13
1.1.2.1 OBJECTIF GÉNÉRAL 13
1.1.2.2 LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 14
1.2 CLARIFICATION CONCEPTUELLE 14
1.2.1 DÉLIMITATION THÉMATIQUE 15
1.3 REVUE DE LA LITTÉRATURE 15
1.3.1 JUSTIFICATION DU CHOIX DE SUJET 25
CHAPITRE II: CADRE DE L'ÉTUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 28
2.2 NATURE DE LA RECHERCHE 28
2.2.1 POPULATION D'ÉTUDE 28
2.2.2 TECHNIQUES D'ÉCHANTILLONNAGE 29
2.2.3 TECHNIQUES ET OUTILS DE COLLECTE DES DONNÉES 30
2.2.4 LA RECHERCHE DOCUMENTAIRE 30
2.2.5 L'OBSERVATION 31
2.2.6 L'ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE 31
2.2.7 OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES 33
2.3 TECHNIQUES DE TRAITEMENT ET ANALYSE DE DONNÉES 34
2.3.1 DIFFICULTÉS RENCONTRÉES 34
CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 35
3.1.1 Le sexe 35
3.1.2 L'âge 36

3.1.3 Situation matrimoniale 36
3.1.4 Niveau d'étude 37
3.1.5 Écoles / Facultés 37
3.1.6 L'expérience d'une rupture amoureuse 38
3.1.7 Les réactions émotionnelles et psychologiques 38
3.1.8 Les symptômes physiques du chagrin d'amour 39
3.1.9 L'influence de la rupture sur la vie 39
3.1.9.1 L'influence de la rupture amoureuse sur le futur engagement amoureux 40
3.1.9.2 Évaluation de l'estime de soi 41
CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE 42
4.2 Limites et perspectives 45
4.3 Suggestions 46
CONCLUSION 48
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 50
RÉFÉRENCES WEBIBLIOGRAPHIQUES 52
ANNEXES 53
TABLE DES MATIÈRES 57