CARREFOUR DES PSYCHOTHÉRAPIES

Sarah Galdiolo

Préface de Joëlle Darwiche • Postface de Katherine Péloquin

Psychologie du couple



- Plus de 70 vignettes cliniques
- 10 outils d'évaluation thérapeutique
- Nombreux conseils pratiques

+ EN LIGNE

OFFERT

• Questionnaires, schémas & outils

deboeck SUPÉRIEUR

Psychologie du couple

Carrefour des psychothérapies

Collection dirigée par Édith Goldbeter-Merinfeld

Carrefour des psychothérapies est un véritable outil de formation pour les professionnels de la santé mentale.

Chacun pourra y découvrir :

– Des **thérapies fondamentales ou innovantes** à la croisée de plusieurs champs psychothérapeutiques ;
– Des **références théoriques** pour mieux comprendre les thérapies ou les problématiques rencontrées ;
– Des **références de terrain** avec un focus pratique pour être directement opérationnel et efficace.

Celles-ci y sont développées par **les plus grands auteurs francophones et internationaux** ainsi que les jeunes talents et répondent à tous les besoins des professionnels.

CARREFOUR DES PSYCHOTHÉRAPIES

Sarah Galdiolo

Psychologie du couple

deboeck SUPÉRIEUR

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2024
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2024
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2024/13647/159

ISSN : 1780-9517
ISBN : 978-2-8073-4992-6

Avertissement de l'éditeur

Dans un souci de simplification et de lisibilité, les noms (thérapeute, patient, partenaire, parent, enfant, conjoint, etc.), les adjectifs ainsi que les pronoms ont été laissés au masculin. Ils sont bien évidemment à lire dans leur acception neutre.

À Florian & Elisa

Sommaire

Compléments numériques 11
Préface 13

Chapitre 1 Qu'est-ce que le couple au 21e siècle ? 17

Chapitre 2 Je te choisis comme partenaire : les mécanismes sous-jacents à l'initiation d'une relation amoureuse 35

Chapitre 3 Qu'est-ce qui différencie un couple « heureux » d'un couple « en détresse » ? 45

Chapitre 4 C'est quoi l'amour ? L'engagement, l'intimité et la passion 63

Chapitre 5 L'attachement romantique ou amoureux 93

Chapitre 6 L'espace interpersonnel au sein du couple 121

Chapitre 7 Les patterns interactionnels conjugaux 145

Chapitre 8 Les grands défis de la vie conjugale 175

Chapitre 9 Le couple face à la rivalité 191

Épilogue. Les ressources du couple 227
Postface 235
Glossaire 237
Bibliographie 239
À propos de l'auteure 263
Table des matières 265

Compléments numériques

Cet ouvrage s'accompagne de ressources numériques complémentaires. Pour y accéder, rendez-vous sur le site de l'éditeur à l'adresse suivante :

https://www.deboecksuperieur.com/site/349926

Vous y trouverez les ressources suivantes :

- Les principaux schémas ;
- Les questionnaires de l'Integrative Behavioral Couple Therapy ;
- L'exercice du dialogue du démon ;
- Le lien vers un programme de suivi en ligne pour le couple ;
- Le questionnaire ECR-R pour évaluer l'attachement amoureux ;
- L'inventaire du coping dyadique ;
- Une liste de questionnaires complémentaires et leur application.

Préface

Un livre sur le couple du 21e siècle. C'est le défi relevé par Sarah Galdiolo, en s'appuyant sur sa vaste expérience de psychologue clinicienne et de chercheuse spécialisée dans les domaines de la parentalité et du couple. Un défi brillamment réussi, tant ce livre se lit d'une traite, grâce à son écriture accessible et aux questions traitées, touchant l'un des aspects les plus essentiels de nos vies : nos relations amoureuses. L'auteure aborde des questions que tout un chacun se pose et y répond de manière scientifiquement rigoureuse.

Le couple, l'amour, la tolérance, la jalousie, l'infidélité et bien d'autres thèmes encore sont abordés dans ce livre captivant. Ces thèmes sont à la fois intemporels et éphémères : intemporels parce qu'ils ont traversé les âges et les cultures, et éphémères car ils se réinventent sans cesse au fil du temps. Le couple du 21e siècle est unique, incomparable à aucun autre, alternatif et créatif. Aux côtés du traditionnel couple marié, de nombreuses autres formes de relations se sont développées, telles que le polyamour, les relations non-monogames consensuelles ou encore le Living Apart Together. Les soixante dernières années ont profondément transformé le schéma traditionnel, évoluant du modèle classique du couple avec enfants vers un modèle contemporain plus diversifié.

Le couple s'est désinstitutionnalisé, comme le souligne l'auteure : on se marie moins, on divorce plus, et le mariage est désormais perçu comme un projet de vie plutôt que comme un passage obligé. Dans ce modèle contemporain, les formes d'union conjugale sont multiples, et les partenaires se rencontrent dans des contextes variés, notamment sur les plateformes en ligne, ce qui est le cas pour plus d'un tiers des unions actuelles.

La société est-elle devenue plus tolérante envers cette diversité d'arrangements ? L'auteure révèle que les formes alternatives du couple gagnent en acceptation, malgré la persistance de certains stigmas ou normes. La perception négative du divorce, ses tumultes financiers et émotionnels, et le prestige social encore attribué au mariage, sont autant de raisons pour lesquelles certaines unions, même marquées par la douleur et les conflits, perdurent.

L'ouvrage de Sarah Galdiolo ne concerne pas principalement les formes contemporaines alternatives du couple, mais plutôt les relations conjugales dyadiques et monogames, les plus prévalentes dans la population générale. Cela lui permet de

convoquer la littérature empirique la plus récente dans le champ de la psychologie du couple, les méthodes et les questions de recherche n'étant pas les mêmes pour décrire les réalités de toutes les formes alternatives d'unions conjugales.

Pour nous aider à comprendre ce qui constitue l'essence même d'un couple, l'auteure explore les nombreux mécanismes qui révèlent les subtilités de la dynamique relationnelle. Elle décrit, par exemple, le biais de progression, un phénomène où l'on choisit de s'engager davantage dans une relation amoureuse plutôt que de s'en désengager, malgré certains signaux d'alarme indiquant que l'autre n'est peut-être pas le partenaire idéal. Ce mécanisme favorise le démarrage d'une union, servant de mise à l'essai pour concrétiser le projet de former un couple, un désir fortement influencé par la pression sociale persistante dans notre culture occidentale.

D'autres mécanismes entrent en jeu lorsque les partenaires sont engagés dans une relation, influençant leur bonheur. Par exemple, percevoir la personnalité de l'autre de manière positive, et se sentir perçu positivement par l'autre, est crucial et permet de vivre la relation plus sereinement. Pour préserver leur union, les partenaires, notamment les femmes, ont parfois tendance à minimiser leurs signaux émotionnels, en cachant certaines émotions pour protéger l'autre et la relation. L'auteure démontre que nous ne sommes pas très doués pour lire en l'autre, contrairement au mythe romantique de la compréhension mutuelle. Les partenaires gagneraient à expliquer clairement ce qu'ils vivent et ressentent. Cette approximation dans la compréhension de l'autre présente néanmoins des avantages, car elle permet de maintenir un espace de liberté individuelle et d'éviter de confronter l'autre à des émotions potentiellement blessantes.

Dans ce livre, Sarah Galdiolo inclut également de nombreux commentaires sur l'influence des dynamiques parentales sur le couple. Dans nos sociétés où la pression pour être un bon parent est forte, il n'est pas étonnant que les partenaires soient parfois tiraillés entre les besoins de leurs enfants et ceux de leur couple. Dans des vies souvent très denses, les parents doivent choisir entre passer du temps avec leurs enfants ou à deux. Inévitablement, le fait d'être parent entraîne des moments de « désynchronisation » entre les partenaires, exigeant le développement de ressources pour préserver ce temps ensemble.

Cet ouvrage s'adresse à toute personne en couple depuis de nombreuses années, au début d'une relation ou tout simplement intéressée par les dynamiques amoureuses actuelles. Il est également riche et étayé pour les cliniciens, professionnels de la santé et chercheurs, intégrant des cas cliniques, une synthèse de la littérature empirique et des exemples de questionnaires pertinents en psychologie du couple, par exemple ceux qui évaluent l'engagement, l'intimité ou la passion. À noter que ce livre ne propose pas de conseils tout faits, ce n'est pas le propos. Un petit conseil de l'auteure tout de même, mais c'est le seul, concernant l'usage des smartphones. « Rangeons nos smartphones quand nous sommes en couple (ou en famille) » écrit-elle, tant ils peuvent nous distraire et nous éloigner.

Alors, est-il encore possible de bâtir un couple heureux en ce 21e siècle ? L'auteure y répond de multiples manières, en présentant l'état de la recherche sur l'amour et

la satisfaction conjugale, en expliquant les mécanismes qui conduisent au bien-être ou à la détresse conjugale, et en identifiant des périodes de vulnérabilité comme la transition vers la parentalité ou la retraite. Elle termine en soulignant les ingrédients essentiels pour une relation heureuse : tolérance, acceptation des différences, empathie mutuelle, gratitude, contact physique et dévoilement de soi.

Dans une société où le modèle du couple est devenu multiple et mouvant, où coexistent normes sociales et traditions avec de nouvelles formes alternatives d'union, il y a peut-être encore moins de recettes qu'avant pour être heureux à deux. L'auteure conclut en laissant entendre, presque en filigrane, que dans ce contexte, il est préférable de s'entraîner. S'entraîner à donner des feedbacks réguliers à son partenaire, à développer des compétences empathiques mutuelles, ou encore à exprimer de la gratitude. S'entraîner… mais aussi poursuivre la réflexion en se laissant éclairer par de nouvelles perspectives. En conclusion, elle nous réserve une surprise en proposant généreusement une sélection de romans sur la vie conjugale, permettant ainsi de continuer à explorer ces thèmes à travers des récits inspirants.

Joëlle Darwiche, professeure de psychologie à l'Université de Lausanne

Chapitre 1

Qu'est-ce que le couple au 21e siècle ?

Prenons le temps de penser au couple de nos grands-parents, ensuite à celui de nos parents, et enfin à notre propre couple (ou à un couple d'amis). Nous serons alors surpris de constater que certains aspects ont changé ou évolué, tant dans les raisons qui ont mené les partenaires à se mettre en couple que dans les formes que ce couple prend. Au cours des soixante dernières années, le paysage de la conjugalité a changé en Occident. Le modèle du couple marié avec enfants a laissé place à un modèle contemporain plus diversifié. De tels changements influencent indéniablement le regard que portent les partenaires sur leurs relations amoureuses. Dans les lignes qui suivent, nous prendrons le temps d'aborder ces changements et cette vision contemporaine du couple à travers trois prismes, (a) la désinstitutionalisation du couple, (b) la multiplication des formes d'union conjugale, et (c) la rencontre des partenaires.

1. La désinstitutionalisation du couple contemporain

À l'heure actuelle, les jeunes générations se marient plus tardivement et moins fréquemment. Quelques chiffres l'attestent. Ainsi, entre 1960 et 2005, le nombre de mariages enregistrés a diminué de 42 % en Belgique et de 36 % en France (Marquet, 2009). En 1970, moins d'un couple sur cinq débute une vie commune sans être marié, tandis que cela concerne neuf couples sur dix en 1996 (Prioux, 2003). Enfin, en France, entre 1970 et 2019, l'âge moyen au moment du mariage est passé de 22,6 ans à 36,1 ans pour les femmes et de 24,7 ans à 38,6 ans pour les hommes (Insee, 2020).

En parallèle, les taux de divorce ont augmenté pendant des décennies en Belgique (la Belgique serait dans le top européen du nombre de divorces) pour ensuite se stabiliser. Ainsi, dans les cohortes de mariages situées entre 1950 et 1965, seulement 5 à 10 % des couples étaient divorcés après 15 ans de mariage. À partir des années 1990, 1 couple sur 4 est divorcé après 15 ans de mariage. La cohorte de 2000 s'oriente même vers 1 couple sur 3. Pourtant, dans les cohortes de mariages plus récentes (2005 et 2010), il semblerait que les taux de divorce diminuent, ou à tout le moins que l'accélération de la dissolution des mariages s'est interrompue. Les mariages deviendraient ainsi plus stables dans le temps, car leur composition serait plus sélective. Ainsi, seuls les cohabitants dont les relations sont les plus stables se marient par la suite, avec comme conséquence un arrêt de l'accélération des divorces (Mortelmans, 2020).

De nombreux chercheurs (p. ex., Brown *et al.*, 2017 ; Cherlin, 2004, 2009) se sont d'ailleurs questionnés sur l'influence du mariage sur le bien-être des partenaires. Ainsi, est-ce que le fait d'être marié rend les partenaires plus heureux, par comparaison aux formes alternatives d'union telles que la cohabitation, ou le fait de vivre séparément ? Ces études ont systématiquement souligné l'apport positif du mariage dans la vie des partenaires. Ainsi, les couples qui cohabitent, par comparaison aux couples mariés, seraient moins heureux dans leur relation, présenteraient davantage de conflits et de désaccords, et seraient moins confiants quant à la stabilité de leur union (Brown, 2003, 2004 ; Stanley *et al.*, 2004). On expliquerait de tels résultats par les symboles que transmet le mariage, à savoir un engagement pour la vie sanctionné de manière légale. D'un point de vue comportemental, cela se manifesterait par un engagement plus intense dans la relation chez les couples mariés, par comparaison aux couples qui cohabitent (Waite & Lehrer, 2003). Cela devrait en motiver plus d'un à se marier. Pourtant, une récente étude belge (Vanassche *et al.*, 2013) a montré qu'un tel effet positif du mariage sur les indicateurs de bien-être des partenaires ne peut se comprendre qu'en prenant en considération le contexte culturel et sociétal des partenaires. Ainsi, certaines sociétés et cultures approuvent l'existence d'unions conjugales alternatives, telles que la cohabitation ou encore le fait d'être en couple tout en vivant séparément. Dans ces sociétés, les partenaires mariés n'expérimentent pas des niveaux de bien-être plus élevés que les partenaires cohabitants. À l'heure actuelle, une telle différence entre les couples mariés et cohabitants se rencontrerait dans les sociétés qui désapprouvent l'existence d'unions conjugales alternatives. L'individu a en effet tendance à internaliser les valeurs de sa société et de sa culture et de souffrir d'en être en porte-à-faux.

Les sentiments au cœur du couple contemporain

Pourquoi se marie-t-on moins fréquemment ou plus tardivement ? Différents facteurs permettent d'expliquer ce recul du mariage, notamment les facteurs démographiques tels que l'augmentation de l'espérance de vie et la diminution du nombre de jeunes adultes (Marquet, 2009). Les facteurs économiques semblent prendre

une part conséquente également, notamment l'atténuation du lien entre patrimoine et mariage, l'allongement des études, la plus grande indépendance financière des femmes, et la recherche d'une stabilité économique avant le mariage (Frémeaux & Leturcq, 2013 ; Hymowitz *et al.*, 2013). Des facteurs culturels interviennent, tels que la modification des rapports de genre et la croissance des valeurs d'autonomie et de réalisation de soi : le mariage est ainsi davantage considéré comme un projet plutôt qu'un passage obligé en vue d'accéder à l'âge adulte et la parentalité (Hymowitz *et al.*, 2013).

Outre ces facteurs, le sentiment amoureux semble être devenu le fondement légitime du couple. Le sociologue Léon Bernier (1996) explique qu'auparavant, le mariage était la condition première de la vie conjugale. À l'heure actuelle, c'est l'amour, le sentiment amoureux partagé, qui se retrouve au premier plan des relations de couple et qui semble être le ciment de ces unions (Bernier, 1996 ; Salas, 2020). Le mariage est devenu un acte facultatif, subjectif, venant au mieux confirmer l'existence d'un lien d'intimité déjà partiellement construit. En revanche, ce qui est devenu fondamental dans le couple, c'est de s'aimer. Pourquoi est-ce si important ? Nous sommes attirés par les personnes qui nous « récompensent » (Waller & Hill, 1951) et une des récompenses les plus fondamentales pour l'être humain est émotionnelle : recevoir une attention positive d'autrui, des compliments, etc., sont toutes sortes de marques d'affection qui nous amènent à nous attacher à notre partenaire.

Très rapidement, les chercheurs se sont rendu compte qu'il y avait différentes manières d'aimer dans son couple (Berscheid, 2010). Ils ont ainsi fait la distinction entre l'amour passionnel et l'amour compagnon (en anglais, *passionate and companionate love*). L'amour passionnel est considéré comme un état d'intense absorption dans l'autre et d'activation physiologique (Berscheid & Walster, 1978). Ce type d'amour se caractérise par une forte intensité, une dépendance, et un incroyable désir. D'ailleurs, les individus qui présentent des niveaux élevés d'amour passionnel passent au moins la moitié de leur temps à penser à leur partenaire (Langeslag *et al.*, 2012) et préfèrent passer du temps avec leur partenaire qu'avec n'importe qui d'autre (Heffernan *et al.*, 2012). Cette expérience amoureuse passionnelle se caractérise par un mélange d'émotions conflictuelles (Berscheid & Walster, 1978), avec des émotions tant positives que négatives (Lamm & Wiesmann, 1997). Aimer passionnément peut nous rendre très heureux, mais également terriblement jaloux, méfiant, et angoissé. Par comparaison à l'amour passionnel, l'amour compagnon (également désigné en tant qu'amour marital, pragmatique ou encore amical) se caractérise par des sentiments de proximité, d'intimité, d'attachement, et de tendre affection (Hatfield *et al.*, 1988). Ce type d'amour augmente avec le temps lorsque la relation de couple est positive et offre des récompenses émotionnelles. Elle tend, cependant, à diminuer lorsque le couple provoque de la souffrance et une insatisfaction importante. Lorsque l'on s'intéresse aux trajectoires développementales de ces types d'amour en lien avec la stabilité du couple, les études montrent que le combo gagnant serait des niveaux élevés à la fois d'amour passionnel et compagnon (Schoenfeld, 2013).

Un avenir conjugal incertain

Aujourd'hui, s'aimer est un acte fondamental dans le couple à tel point que le couple est devenu la cible d'attentes et d'exigences. Être en couple signifie s'aimer, ressentir des sentiments l'un pour l'autre, voire atteindre une certaine forme de bonheur. Un amour si intense devrait donc prévenir le couple d'une potentielle séparation. Pourtant, le nombre de dissolutions d'union reste élevé à l'heure actuelle. Ce constat fait référence au paradoxe du bonheur conjugal (p. ex., Mauss *et al.*, 2011). La recherche du bonheur, notamment conjugal, s'avère autodestructrice : plus les partenaires accordent de l'importance à ce bonheur et souhaitent l'atteindre, plus ils sont déçus. En effet, les attentes et exigences conjugales en vue de l'atteinte du bonheur (p. ex., un soutien indéfectible, une attirance mutuelle non ébranlée) sont souvent éloignées de ce que la réalité conjugale peut apporter aux partenaires (p. ex., un soutien variable dans le temps). Cela crée un fossé entre la situation idéale imaginée par les partenaires et la situation réelle et quotidienne.

Par exemple, vous pourriez estimer important de passer régulièrement des moments de grande qualité avec votre partenaire. Or, la vie quotidienne ne permet pas cela dans une majorité des couples à cause de la charge logistique élevée (p. ex., tâches ménagères), de la présence des enfants, ou encore des responsabilités professionnelles. Ne pas y parvenir pourrait vous décevoir, à tel point que cela vous amènerait à évaluer plus négativement la qualité de votre relation, voire de votre partenaire. Ajoutons à cela que l'individu est sujet à l'erreur fondamentale d'attribution, c'est-à-dire un biais psychologique qui consiste à accorder une importance disproportionnée aux caractéristiques internes d'un individu, ici du partenaire (telles que sa personnalité, ses croyances, etc.) au détriment des facteurs externes et situationnels (tels que les responsabilités professionnelles et familiales) dans l'analyse du comportement ou du discours du partenaire (Ross, 1977). Par conséquent, non seulement il existe un fossé entre les attentes relatives au couple et la réalité, mais en plus, l'être humain a tendance à attribuer ses déceptions conjugales à son partenaire et à ainsi le blâmer (plutôt qu'à considérer le poids du contexte). D'ailleurs, en début de thérapie conjugale, les partenaires blâment généralement leur conjoint avec des affirmations telles que « notre couple bat de l'aile, à cause des comportements de mon partenaire », en méconsidérant tout l'impact de leur contexte de vie (les enfants, le ménage, le travail).



EN PRATIQUE

À l'heure actuelle, on ne se met pas en couple *ad vitam aeternam*. On a même la possibilité d'expérimenter plusieurs relations de couple consécutives (voire simultanées) avant, éventuellement, de se stabiliser. La dissolution du couple n'est pas toujours un événement isolé dans la vie d'un individu, étant donné qu'il peut en expérimenter plusieurs.

Mais, pourquoi rompt-on ? La théorie de l'échange social de Levinger (1979) peut nous apporter quelques pistes de réponses. Levinger a basé sa théorie sur l'observation des liens au sein du couple. Selon lui, trois facteurs interviendraient dans le maintien des liens, à savoir (a) l'envie d'être

en couple, (b) les coûts liés à une séparation, et (c) les coûts liés à l'absence de relation de couple ou au fait d'entrer dans une nouvelle relation amoureuse.

Premièrement, l'attrait pour la relation amoureuse consiste en le fait d'être attiré par ce que peut apporter le couple, tant au niveau émotionnel (p. ex., l'amour, la séduction), matériel (p. ex., des moyens financiers plus élevés), que symbolique (p. ex., le statut social du couple). Les coûts liés à la séparation sont affectifs (p. ex., solitude), matériels (p. ex., des moyens financiers plus faibles), et symboliques (p. ex., le stigma du divorce). La troisième composante fait référence au fait que la relation fait l'objet d'une constante évaluation entre les bénéfices et les coûts de cette relation : est-il préférable d'être seul ou dans une nouvelle relation que dans la relation actuelle ? Ce ratio coûts-bénéfices fait référence à ce que les chercheurs nomment en tant que qualité de la relation conjugale et est fortement lié à la satisfaction conjugale.

La satisfaction conjugale est un des facteurs psychologiques qui influencent la stabilité du couple. Des partenaires insatisfaits risquent davantage de se séparer (Balsam *et al.*, 2017). Toutefois, d'autres facteurs entrent également en jeu. La personnalité des partenaires exercerait une influence importante sur la stabilité conjugale. Cette influence s'avère même supérieure aux facteurs de risque socio-économiques (Roberts *et al.*, 2007). La majorité des études scientifiques utilisent le modèle du Big Five pour étudier la personnalité et ses liens avec d'autres concepts. Dans le cadre de la conjugalité, les études (Boertien & Mortelmans, 2018 ; Lundberg, 2012) indiquent que des niveaux élevés de Neuroticisme (c.-à-d., instabilité émotionnelle), d'Extraversion (c.-à-d., recherche intense de relations interpersonnelles, d'activités et de stimulations), et d'Ouverture à l'expérience (c.-à-d., appréciation des expériences nouvelles) sont associés à des risques plus élevés de dissolution de l'union conjugale tandis que des niveaux élevés de Caractère consciencieux (c.-à-d., capacité d'organisation, de planification, et de respect des normes et conventions sociales) et d'Agréabilité (c.-à-d., attitude prosociale et conciliante envers les autres) sont associés à un risque faible de dissolution de l'union. Ainsi, le fait d'être consciencieux et conciliant envers autrui est un facteur de protection pour le couple et amène les partenaires à expérimenter une certaine stabilité conjugale. En outre, les demandes des couples en thérapie sont souvent liées à la communication entre les partenaires. Mais est-ce réellement un facteur qui influence la stabilité conjugale ? Une récente méta-analyse (Kanter *et al.*, 2021) a montré que la communication avait des effets négligeables et ne permettait pas, à elle seule, de prédire la stabilité d'un couple.

Il va de soi que des facteurs démographiques et sociologiques permettent aussi d'expliquer la stabilité de l'union conjugale. La transmission intergénérationnelle du divorce ou de la séparation (Diekmann & Schmidheiny, 2013) fait référence au fait qu'avoir des parents séparés augmente le risque de se séparer également : les enfants de parents divorcés risquent ainsi davantage de divorcer eux-mêmes. Pourquoi ? Premièrement, les enfants de parents séparés ont moins bénéficié d'observations des relations conjugales et ont donc moins développé de compétences relationnelles utiles dans le cadre d'une relation amoureuse. Deuxièmement, les enfants de parents séparés ont « appris » qu'un

couple peut se séparer (Amato & DeBoer, 2001). Troisièmement, les conséquences d'un divorce parental (p. ex., les stress liés à la séparation, le déclin des ressources financières) peuvent amener les enfants à quitter précocement la maison familiale et à entrer dans une relation amoureuse plus rapidement que leurs pairs, ce qui peut résulter en un choix moins optimal du partenaire, augmentant ainsi le risque de séparation. Cette dernière explication est également un facteur isolé d'influence puisqu'il y a un effet de l'âge sur l'union conjugale : plus les partenaires sont jeunes lorsqu'ils se mettent sérieusement en couple, plus le risque de dissolution est élevé (South, 1995).

Un autre facteur sociodémographique est le fait qu'une union consécutive est plus à risque qu'une première union ou mariage, ce qui montre qu'il y a peu d'effet d'apprentissage lié à la première séparation (Coleman *et al.*, 2000). Cela signifie que vous risquez d'être plus insatisfait de votre relation amoureuse lorsqu'il s'agit d'une deuxième ou troisième longue relation, par comparaison à la première relation longue que vous avez expérimentée. Cela s'explique par deux mécanismes. Premièrement, une séparation est un événement de vie difficile qui peut fragiliser les partenaires. En entrant dans une nouvelle relation, vous êtes ainsi plus fragile, voire méfiant et le même scénario se retrouve chez votre nouveau partenaire. Deuxièmement, l'hypothèse *marriage market* a été récemment testée et validée lors d'unions consécutives (Spikic *et al.*, 2021). Cette hypothèse implique que le choix d'un partenaire dépend des opportunités du marché actuel. Ainsi, lors des premières relations, les partenaires ont davantage de choix quant à la sélection du conjoint, ce qui leur permet d'être vigilants quant aux traits de personnalité souhaités chez un potentiel partenaire. Or, lors de relations successives, il y a généralement moins de partenaires potentiels (car ils sont déjà pris), ce qui fait que l'individu est moins strict dans sa sélection, ce qui augmente le risque d'insatisfaction conjugale et de désunion.

Enfin, la parentalité semble être un facteur qui joue différemment sur la qualité et la stabilité du couple. Par comparaison aux couples sans enfants, les couples parentaux seraient moins heureux et satisfaits de leur couple, notamment à la suite de l'augmentation de la logistique et du stress liée à l'éducation des enfants. En revanche, les enfants protègeraient le couple d'une possible dissolution (Steele *et al.*, 2006) : les coûts liés à la séparation d'un couple parental sont supérieurs tant émotionnellement (p. ex., voir ses enfants une semaine sur deux) qu'économiquement. Ainsi, les couples parentaux y réfléchissent à deux fois avant de se séparer. Évidemment, l'âge des enfants influence ces réflexions : l'effet protecteur des enfants sur la stabilité conjugale diminue quand ils grandissent (Waite & Lillard, 1991).

2. La multiplication des formes d'union conjugale

Ils se marièrent, vécurent heureux, et eurent beaucoup d'enfants… Cette forme d'union conjugale n'est plus la seule et unique et se trouve détrônée par des unions conjugales alternatives et créatives.

La montée de l'union libre

Ces dernières décennies, de nouvelles formes d'unions conjugales ont émergé. Le mariage ayant perdu son attrait, ce n'est pas pour autant que la vie de couple a expérimenté le même recul. Un nouveau modèle conjugal alternatif a vu le jour : il s'agit de l'union libre, c'est-à-dire le concubinage hors mariage, libre de tout engagement civil ou religieux. Ainsi, à la fin des années 1990, l'apparition de l'union civile sous forme de cohabitation légale en Belgique ou du pacte civil de solidarité (c.-à-d., pacs) en France a permis la reconnaissance légale des unions hors mariage. Ce modèle alternatif a été conçu dans le double objectif de créer une forme de reconnaissance des couples homosexuels et d'offrir aux couples hétérosexuels une possibilité d'encadrement juridique indépendant du mariage civil ou religieux (Rault & Letrait, 2010). Cette forme alternative d'union s'est aujourd'hui popularisée et est entrée dans les mœurs de notre société.

Des sociologues (p. ex., Rault & Letrait, 2010) ont souhaité comparer les profils des couples mariés et des couples pacsés ou cohabitants légaux. Par comparaison aux couples mariés, les couples pacsés adhèrent moins à la religion, sont davantage politiquement de gauche, et ont eu plus de relations intimes et conjugales avant leur union actuelle. On observe également que les partenaires pacsés portent davantage leur focus relationnel sur le couple tandis que les partenaires mariés portent leur focus sur la famille et les enfants. Enfin, les partenaires qui se pacsent le font davantage pour des raisons pratiques (p. ex., légales ou instrumentales) tandis que les partenaires mariés choisissent cette voie-là notamment pour sa dimension publique, via la reconnaissance sociale de l'union et sa célébration.

Living Apart Together (LAT)

De récentes enquêtes indiquent que 10 % des couples dans l'Europe occidentale vivent séparément (Duncan *et al.*, 2013). Cela remet ainsi complètement en question le modèle tripartite et *de facto* les questionnaires sociodémographiques au sein desquels il vous est demandé de sélectionner votre statut parmi les catégories suivantes : marié, cohabitant, ou célibataire. Tant le fait d'être marié ou cohabitant ne signifie pas que vous êtes réellement en couple (Martin *et al.*, 2011) que sélectionner la catégorie « célibataire » n'est pas synonyme d'une absence de partenaire (Duncan *et al.*, 2013). Les standards du statut de couple sont ainsi remis en question : un couple ne

doit pas nécessairement vivre ensemble. Une frange de la population est en couple sur du long terme, sans vivre (quotidiennement) avec son partenaire.

Ce type d'union revêt évidemment différentes connotations en fonction des âges de la vie. Au jeune âge adulte, le temps consacré aux études supérieures et l'incertitude du marché du travail reportent le départ du nid familial (Kreyenfeld *et al.*, 2012), ce qui amène de nombreux jeunes partenaires à continuer à vivre chez leurs parents tout en étant dans un couple sérieux. À l'âge adulte moyen, l'augmentation de l'espérance de vie combinée aux crises existentielles (communément appelées crises de la quarantaine) et à une (ou plusieurs) expérience (éventuelle) de séparation conjugale amène de nombreux partenaires à décider de vivre séparément momentanément ou à plus long terme. Vivre séparément à ce stade de la vie est d'autant plus fréquent si on a vécu une précédente rupture amoureuse, illustrant ainsi une attitude prudente, notamment si on a des enfants qui vivent encore à la maison ainsi que la crainte d'une nouvelle dissolution conjugale (Duncan *et al.*, 2013 ; Roseneil, 2006). À l'âge adulte avancé, la perte de son partenaire peut amener le nouveau couple à décider de vivre séparément (Caradec, 1997). N'oublions pas que les transformations sociétales (p. ex., plus de tolérance vis-à-vis des formes atypiques d'organisation familiale) et technologiques (p. ex., les nouvelles formes de communication et de transport) nous permettent davantage aujourd'hui de vivre séparément.

Mais quelles en sont les conséquences ? Les études (Carter *et al.*, 2016) montrent un niveau élevé d'engagement, d'amour et d'intimité au sein du couple LAT. En outre, une telle configuration conjugale permet plus de flexibilité et d'autonomie pour les partenaires afin de répondre à leurs besoins personnels, mais également pour faire face à leurs responsabilités personnelles (p. ex., la garde des enfants). Cela réduit aussi le risque d'érosion de la passion dans le couple. Vivre séparément amène une diminution des tâches logistiques et permet de maintenir une forme de séduction à plus long terme. Enfin, cela diminue le risque d'érosion des ressources à la suite d'une potentielle future rupture du couple. Lorsque l'on vit avec un partenaire, la séparation amène à une séparation des biens, ce qui n'a pas lieu lorsque l'on vit séparément.

Les formes conjugales alternatives : les relations non monogames consensuelles

Bien que les relations conjugales monogames soient prédominantes dans les pays industrialisés (Henrich *et al.*, 2012), on observe une montée d'intérêt pour les relations non monogames consensuelles (c.-à-d., *consensually non-monogamous relationships*). Les relations non monogames consensuelles comprennent un large spectre de relations au sein desquelles tous les partenaires sont d'accord de s'engager dans des relations sexuelles, émotionnelles et/ou romantiques multiples (Conley *et al.*, 2012). Ces relations se caractérisent par une intentionnalité (Noël, 2006), de la transparence entre les partenaires (Jamieson, 2014) et une prise de responsabilité dans la relation (Klesse, 2006). Cet intérêt croissant pour ce type de relations est

illustré par leurs recherches de plus en plus fréquentes sur Google (Moors, 2016). Les médias leur accordent également un intérêt de plus en plus important. On retrouve, en France, des émissions, des podcasts ou des reportages sur le polyamour (p. ex., « Les Palabres de Raph' et Maggy », Arte Radio ; « Amours au pluriel » sur France TV). Les scientifiques s'y intéressent également en évaluant la prévalence et l'impact du polyamour sur les partenaires (p. ex., Haupert *et al.*, 2017). Par exemple, Conley et al. (2012) ont montré que 4 à 5 % des participants de leurs études se considèrent comme étant dans une relation non monogame consensuelle, ce qui serait assez comparable à la population LGBTQIA+. Par conséquent, nous ne pouvons pas traiter de la question du couple et de l'amour sans faire référence à ces formes conjugales alternatives.

Différentes configurations de relations non monogames existent, avec des identités et des aménagements divergents. Les trois types de relations non monogames consensuelles les plus courantes sont l'échangisme, les relations ouvertes/libres, et le polyamour (Barker, 2011). Premièrement, l'échangisme concerne des partenaires qui s'engagent dans des rapports sexuels avec d'autres individus (Jenks, 1998). Les comportements échangistes peuvent impliquer des échanges de partenaires entre couples pour des raisons sexuelles ou proposer à une troisième personne de s'engager dans des rapports sexuels avec le couple (Buunk & van Driel, 1989). Pour y parvenir, les partenaires peuvent rencontrer d'autres couples via des sites Internet (p. ex., Wyylde, Libertic) ou des clubs d'échangisme (p. ex., Le New Club Cocoon à Bruxelles). Le site français Wyylde a enregistré 5 millions d'inscrits et 700 000 visites par jour en 2022.

Contrairement à l'échangisme, les partenaires polyamoureux ont davantage tendance à décrire leurs relations en considérant des aspects émotionnels et romantiques, plutôt que strictement sexuels (Sheff & Hammers, 2011). Les partenaires s'engagent dans plusieurs relations simultanément avec une intimité émotionnelle, romantique et/ou sexuelle. De plus, les partenaires ont souvent l'intention de maintenir ces différentes relations sur du long terme (Klesse, 2006). Bien que les relations polyamoureuses incluent différents styles d'engagement amoureux (p. ex., Sheff, 2014), la recherche actuelle souligne que les individus polyamoureux ont le plus souvent deux partenaires simultanés (Wosick-Correa, 2010) et la relation avec ces deux partenaires se caractérise généralement par une distinction entre une relation dite primaire et une relation dite secondaire (Veaux & Rickert, 2014). Dans la configuration relationnelle primaire, les partenaires sont interdépendants : typiquement, ils vivent ensemble, partagent les finances, sont officiellement en couple (en étant, par exemple, mariés ou pacsés) et élèvent leurs enfants ensemble s'il y en a (Balzarini *et al.*, 2019). Dans la configuration relationnelle secondaire, les partenaires sont moins interdépendants : le plus souvent, ils ne vivent pas ensemble, ne partagent pas les finances, et s'accordent moins de temps, d'énergie et de priorité, par comparaison à leur partenaire primaire. Les deux types de relations ont des apports distincts. Ainsi, dans la relation dite primaire, on observe plus de soutien social et familial au couple, plus d'engagement conjugal et une plus grande

Mieux comprendre les couples pour mieux les accompagner

Qu'est-ce que le couple au 21e siècle ? Qu'est-ce qui différencie un couple « heureux » d'un couple « en détresse » ? C'est quoi l'amour ?

Au cours des soixante dernières années, le modèle du couple est devenu multiple et mouvant. Pour comprendre ces nouvelles formes d'union, Sarah Galdiolo analyse les mécanismes sous-jacents au fondement du couple ainsi que les facteurs qui contribuent au bien-être conjugal.

Basé sur les modèles théoriques essentiels de la psychologie du couple et sur les pratiques cliniques, ce livre explore les notions d'engagement, d'intimité et de passion, les patterns relationnels ainsi que les défis de la vie conjugale. Pour mieux accompagner le couple, les professionnels y trouveront :

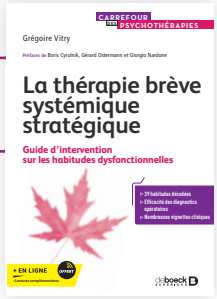
- **de nombreuses vignettes cliniques ;**
- **des ressources indispensables au maintien de relations satisfaisantes dans le couple ;**
- **des outils d'évaluation thérapeutique.**



- **Sarah Galdiolo** est professeure de psychologie clinique à l'Université de Mons (Belgique) et co-directrice du Distress Lab. Son domaine d'expertise scientifique et clinique est ancré dans la psychologie du couple. Formée à l'Emotionally Focused Couple Therapy (USA) et l'Integrative Behavioral Couple Therapy (USA), ses recherches portent sur les trajectoires relationnelles et la synchronie au sein des couples et des familles.
- **Joëlle Darwiche** est professeure de psychologie à l'Université de Lausanne.
- **Katherine Péloquin**, Ph.D., est psychologue et professeure titulaire au département de psychologie à l'Université de Montréal.

À télécharger :
• **Questionnaires, schémas & outils**

DANS LA MÊME COLLECTION







Prix : 34,90 €

ISBN : 978-2-8073-4992-6

9 782807 349926

deboeck SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com