

# Conflits et ruptures dans le couple: Les psychologues se prononcent.



Lamarre, M. & Lussier, Y., Université du Québec à Trois-Rivières



## Introduction

- Les conflits conjugaux sont un facteur de risque important pour des problèmes de santé mentale tels que la dépression, le trouble bipolaire et l'abus de substance. (Christensen & Heavey, 1999).
- Ils sont même associés à des problèmes physiques tels qu'un dysfonctionnement du système immunitaire (Christensen & Heavey, 1999).
- Au Québec, environ 50% des couples mariés mettront un terme à leur relation (Statistique Canada, 2006).
- 4 couples sur 5 choisissent l'union libre et ceux-ci se séparent plus rapidement et dans un nombre supérieur que les couples mariés.
- Il semblerait que la rupture conjugale soit une des épreuves les plus difficiles à traverser au cours d'une vie. (Christensen & Heavey, 1999).
- L'état de la recherche dans le domaine circonscrit des conflits et ruptures conjugales nous renseigne en grande partie sur les motifs des conflits et ruptures du point de vue des membres du couple. L'avis des professionnels sur la question est peu ou pas exploré.
- Également, aucun sondage n'a été réalisé auprès de la population québécoise.
- Donc, il s'avère important de se pencher sur la question des conflits et ruptures conjugales du point de vue des psychologues de couple œuvrant au Québec dans une optique de compréhension de la problématique ainsi que dans une optique de prévention.

## Objectifs

- L'objectif principal du présent essai consiste à vérifier la compréhension des psychologues québécois sur la question des conflits et ruptures conjugales en comparant leurs réponses aux données de la littérature.
- Dans une optique de prévention, l'objectif secondaire du présent travail consiste à informer les psychologues que les gens de la population sur les réalités qui entourent les conflits et ruptures conjugales.

## Méthode

- Pour ce faire, un sondage sur les conflits et ruptures dans le couple a été réalisé auprès de 453 psychologues faisant partie de l'ordre des psychologues du Québec et œuvrant dans la province. De ces 453 psychologues, 67% sont des femmes et 33% sont des hommes.
- Un questionnaire comprenant 19 questions relatives aux conflits et ruptures conjugales a été transmis aux participant électroniquement ou encore par la poste.
- Les questionnaire a été conçu par une équipe de spécialistes de la psychologie du couple en s'appuyant sur les données de la littérature.
- Toutes les données ont été compilées à l'aide des logiciels SPSS et Excel.

## Résultats

### Facteurs de conflit dans le couple

En combinant les résultats d'une étude de Doss, Simpson et Christensen (2004) à ceux d'une étude de Sanford (2003), les 5 causes de conflits les plus fréquentes seraient les suivantes:

- L'affection
- La communication
- Doutes par rapport au futur de la relation
- Comportements irrespectueux
- Exclusivité

Liste hiérarchique de la fréquence des facteurs de conflits selon les psychologues répondants

1	L'un ou l'autre des conjoints a des comportements négatifs (p. ex., est trop critique, trop impulsif, trop égoïste, trop irresponsable ou immature, etc.)
2	Conflits liés à la vie de tous les jours (p. ex., tâches ménagères, stress, travail)
3	L'un ou l'autre des conjoints est trop distant
4	Engagement (manque d'engagement)
5	Sexualité

### Initiateur des conflits

Selon Ball, Cowan & Cowan, les femmes ont plus tendance que les hommes à initier les conflits dans le couple.

Selon Gottman et Levenson (1999), un point de vue systémique suggère que l'homme et la femme ont une responsabilité égale dans l'initiation d'un conflit.

Selon les psychologues interrogés:

- 62% des psychologues considèrent que ce sont les 2 conjoints qui sont responsables de l'instigation d'un conflit;
- 30% considèrent que la femme a le plus tendance à initier le conflit;
- 8% des psychologues considèrent l'homme comme l'instigateur des conflits.

### Solutions suite à un conflit conjugal

Selon Christensen et Heavey (1999):  
Les femmes adopteraient un comportement de demande.  
Les hommes adopteraient un comportement de retrait.

Selon les psychologues interrogés:

- les femmes:
  - initiereraient la discussion;
  - se tourneraient vers un(e) amie(e) ou un membre de la famille;
- les hommes:
  - éviteraient de faire face au conflit et se retireraient;
  - ignoreraient le problème en attendant que ça passe.

### Thérapie conjugale

Selon Christensen et Heavey (1999), la thérapie conjugale serait efficace dans un peu moins que 50% des cas.

Selon les psychologues interrogés:

- 52% des couples vus en thérapie se seraient rapprochés et seraient demeurés ensemble à la fin du traitement;
- 26% des couples ne se seraient pas améliorés mais seraient demeurés ensemble;
- 24% des couples se seraient séparés.

### Implication des partenaires dans la thérapie

Selon Low, 1990, il est possible de croire que les hommes auraient tendance à s'investir moins dans la thérapie que les femmes.

Selon les psychologues interrogés:

- En général, la femme désirerait énormément que sa relation réussisse et elle ferait tout ce qui est en son pouvoir pour que cela se réalise.
- En général, l'homme croit que ce serait bien si sa relation réussissait mais il ne peut pas faire plus que ce qu'il fait maintenant pour y arriver.

### Rupture

Selon l'institut de la statistique du Québec (2005) les divorces surviendraient en plus grand nombres après la 3ème et la 4ème année de mariage.

Selon Gigg et Kelly (1992), Kincaid et Caldwell (1995) et Amato et Previti (2003), les trois motifs de ruptures les plus fréquents seraient les suivants:

- L'éloignement graduel des partenaires;
- Les problèmes de communication;
- Le manque d'amour et d'appréciation.

## Conclusion

La section résultat fait ressortir les ressemblances et les différences entre les opinions des psychologues conjugaux québécois se basant sur leur expérience clinique et les données issues de la littérature.

Les opinions cliniques des psychologues se rapprochent en plusieurs points de la vision de la littérature scientifique.

En effet, lorsque questionnés sur l'instigateur des conflits dans le couple, la dispersion des réponses des psychologues reflète la tendance observée dans la littérature.

Les deux parties s'entendent également sur les solutions adoptées suite à un conflit ainsi que sur le niveau d'implication des partenaires dans la thérapie.

L'opinion clinique des psychologues diverge des données de la littérature sur les aspects suivants:

- Au niveau des sources de conflits, une seule réponse (Les comportements négatifs/irrespectueux) est commune aux deux parties.
- En ce qui a trait à l'efficacité de la thérapie conjugale, les psychologues semblent plus généreux que la littérature dans leur estimation du succès de la thérapie.

Les psychologues attribuent un nombre d'années plus grand avant la rupture que ne le fait la statistique québécoise. La prise en compte des unions libres par les psychologues pourrait expliquer en partie cette différence.

L'utilité du présent projet se situe au niveau de la prise de conscience des facteurs de risque entourant la vie de couple qu'il favorise.

Les résultats pourraient servir à sensibiliser les couples aux rôles joués par les conflits dans leur relation et à la détresse psychologique engendrés par ceux-ci.

Également, les résultats pourraient aider les couples à investir plus efficacement dans leur relation et la résolution de leurs conflits afin de prévenir une éventuelle rupture conjugale.