

Conflits et ruptures conjugales : les psychologues se prononcent.

Écrit par M. Lamarre, Y. Lussier
Réalisée par David Guilmette
Mise en forme par Justin Sirois-Marcil

Référence complète de l'étude

Lamarre M. & Lussier, Y. (2007). Conflits et ruptures conjugales : les psychologues se prononcent. *Psychologie Québec*, 24(1), 1?3. Repéré à http://servicedereference.com/pdf/PsyQc_Dossier_6_ruptures_conjugales_Janv07.pdf

Préblématique et cadre théorique

Les conflits conjugaux sont inévitables. Qu'il s'agisse d'une discorde légère ou encore d'une dispute animée au sujet de décisions, d'opinions, de valeurs, de comportements et d'attitudes adoptes par l'un ou l'autre des partenaires, les conflits conjugaux font partie intégrante de la vie de couple. Il peut arriver que, chez certains couples, les conflits soient si intenses, si fréquents, si violents, si insidieux et peu ou mal résolus que les conjoints en subissent des conséquences sur leur santé mentale. Au Québec, environ la moitié des couples mariés ne parviendront pas à résoudre leurs conflits et mettront un terme à leur relation (Statistique Canada, 2006). Cette statistique ne prend pas en compte les ruptures d'union libre. Puisque au Québec 4 couples sur 5 choisissent l'union libre comme première union et que ceux-ci se séparent plus rapidement et en nombre supérieur que ceux qui sont mariés, il semble urgent pour les cliniciens et chercheurs de mieux circonscrire ce phénomène. A l'instar des conflits conjugaux, les ruptures conjugales viennent avec leur lot de conséquences fâcheuses, bien entendu sociales et financières, mais aussi conséquences sur la sante tant mentale que physique. Il semblerait que ce soit l'une des épreuves les plus difficiles à traverser au cours d'une vie (Christensen et Heavey, 1999). Comme les conflits et les ruptures conjugales touchent une grande majorité de la population a un moment ou à un autre de la vie, il semblait important de se pencher sur ce phénomène. C'est dans ce contexte que l'Ordre a organisé une manifestation le 3 novembre dernier sur la scène de la Grande Place du Complexe Desjardins. Huit psychologues spécialisés dans les relations amoureuses étaient réunis pour discuter de l'état du couple en 2006.

Méthodologie de l'étude

Description de la ou des méthodes utilisées

Dans le présent article, les auteurs ont analysé les réponses des 453 psychologues qui ont rempli électroniquement (sur un site Web) ou sur papier le questionnaire. Les auteurs ont examiné leurs opinions relativement aux 17 questions sur les causes des conflits conjugaux, les solutions liées aux conflits, l'implication des partenaires dans la consultation thérapeutique, les motifs de rupture et les facteurs de durabilité d'un couple. Parmi les psychologues qui ont pris part à l'étude, 66,4 % étaient des femmes et 32,5 % étaient des hommes. L'âge moyen des répondants était de 49 ans, l'écart type (ET) était de 10,47 ans et l'âge des répondants variait de 26 à 76 ans. Selon l'information fournie par les psychologues relativement à leur date d'entrée a l'OPQ, leur nombre moyen d'années

d'expérience était de 16,46 ans (ET = 10,1). Et une partie des psychologues, soit 33 %, avaient plus de 20 ans d'expérience. Cette expérience, la plupart des répondants (80 %) l'ont acquise dans la pratique privée. Les orientations théoriques qu'ils privilégient sont, par ordre d'importance, l'approche systémique/interactionnelle, l'approche cognitive/comportementale et enfin l'approche stratégique ou centrée sur les solutions. Les répondants rapportent qu'en moyenne 36,35 % (ET = 20,31) de leur clientèle en psychothérapie individuelle ont comme principaux motifs de consultation des difficultés conjugales. De ces clients, 66,68 % seraient des femmes, tandis que 33,29 % sont des hommes.

Échantillon(s) et période(s) de collecte des données

N/D

Principaux résultats

Selon les psychologues interrogés sur les situations qui comportent le plus de risques de provoquer un conflit, les comportements négatifs (ex. : est trop critique, trop impulsif, trop égoïste, trop irresponsable ou immature, etc.) de l'un ou l'autre des conjoints constituent le facteur principal. Viennent ensuite les conflits liés à la vie de tous les jours (ex. : tâches ménagères, stress, travail) et enfin, la distance de l'un ou l'autre des conjoints. [...] Parmi les psychologues consultés, 62 % d'entre eux considèrent que les deux conjoints de façon égale peuvent déclencher les conflits dans le couple. Toutefois, 30 % des psychologues croient que la femme est plus susceptible de déclencher les conflits, alors que 8 % jugent que l'homme est plus susceptible d'en déclencher. Les conflits reposent habituellement sur la perception d'un problème. Comme on le dit dans le langage courant, à chaque problème, il y a une solution. Donc, quelles sont les solutions choisies par les membres du couple ? Est-ce que ces solutions diffèrent selon le sexe ? D'après les psychologues interrogés, il semblerait que les femmes aient tendance, pour régler leur conflit, à utiliser la parole et à amorcer la discussion avec leur partenaire. En effet, selon les données du sondage, c'est la solution que la femme utilise le plus souvent. Les femmes auraient ensuite tendance à se tourner vers un ou une amie ou vers un membre de la parente. Enfin, la troisième solution la plus fréquemment utilisée par les femmes serait de blâmer leur partenaire pour le conflit. De leur côté, la solution que les hommes utiliseraient le plus souvent pour régler leurs conflits serait d'éviter de faire face à leur partenaire et de se retirer. Ensuite, ils auraient tendance à prendre leur parti et à ignorer le problème en attendant que ça passe. Enfin, la troisième solution la plus fréquemment utilisée par les hommes serait d'investir davantage de temps dans leur travail.

Lequel de l'homme ou de la femme propose le plus souvent une solution ? positive ? ou ? gagnante pour les deux conjoints ? lors d'un conflit conjugal ? Dans l'ensemble, 52 % des psychologues mentionnent que c'est habituellement les femmes qui proposent des solutions positives ou gagnantes lors d'un conflit, alors que 41 % croient que les deux conjoints de façon égale peuvent le faire. Seulement 6 % des psychologues estiment que ce sont les hommes qui proposent généralement des solutions gagnantes.

Efficacité de la thérapie conjugale

Lorsque les conflits dans le couple prennent toute la place et que les conjoints n'arrivent pas à solutionner leurs problèmes, il arrive que la consultation d'un professionnel devienne la solution. Mais vaut-il vraiment la peine de consulter ? Les psychologues semblent convaincus quant à l'efficacité de la thérapie conjugale. En effet, selon les répondants, environ 52 % des couples vus en thérapie se sont rapprochés et sont demeurés ensemble à la fin du traitement. Un pourcentage d'environ 26 % des clients ne se seraient pas améliorés, mais seraient demeurés ensemble. Enfin, 24 % des couples se sépareraient à la fin de la thérapie. Ces statistiques sont encourageantes lorsque l'on considère que parfois, la séparation est une bonne solution et que les couples ont tendance à venir consulter en dernier recours. L'objectif du psychologue en thérapie conjugale est d'amener le couple à changer afin d'améliorer la satisfaction de chacun des membres du couple. Selon les psychologues interrogés, les changements observés le plus fréquemment concernent l'augmentation de la capacité ou de la

fréquence d'écoute du partenaire. Ils observent également une augmentation de la capacité à exprimer des sentiments. Au troisième rang, les psychologues citent l'augmentation de la fréquence des comportements positifs pour leur partenaire. Ces changements sont-ils durables ? Cette question est importante, puisque les coûts économiques et d'investissement humain associés à une thérapie sont élevés. Les psychologues semblent enthousiastes à l'égard de la longévité des changements observés lors de la thérapie. Ils avancent que chez 42 % des couples rencontrés, les changements se maintiennent au-delà d'un an ou plus après la fin de la thérapie. Ils avancent aussi qu'environ 30 % des couples maintiendront ces changements sur une période variant de 6 mois à 1 an. Il est évident que l'instauration de changements ainsi que leur maintien dépend du niveau d'implication des partenaires dans la thérapie. À ce chapitre, selon les psychologues, les hommes et les femmes ne s'impliquent pas avec la même intensité. En effet, 41 % des psychologues ont affirmé que les hommes, même s'ils croient que ce serait bien si leur relation réussissait, disent ne pas pouvoir faire beaucoup plus que ce qu'ils font déjà pour que cela se réalise. Par contre, les psychologues avancent dans une proportion de 50 % que les femmes désirent énormément que leur relation réussisse et qu'elles feront tout ce qui est en leur pouvoir pour que cela se réalise. Pour quelles raisons les couples mettent-ils fin à la thérapie conjugale ? Selon les psychologues, les trois plus importantes raisons pour lesquelles les couples mettent fin à la thérapie sont : 1. Les objectifs ont été atteints ; 2. l'un des partenaires ou les deux ne voulaient plus continuer et 3. il était impossible d'aller plus loin. Il arrive parfois que l'insatisfaction conjugale soit en lien avec un problème de santé mentale chez l'un ou l'autre des partenaires. Selon les psychologues interrogés, environ 30 % des couples qui consultent seraient composés d'un membre présentant un problème de santé mentale. Chez les femmes, les problèmes observés par les psychologues seraient d'abord des problèmes affectifs, puis la dépression et enfin, des troubles de la personnalité. Du côté des hommes, les abus ou dépendances à l'alcool seraient les troubles les plus fréquents, viennent ensuite des problèmes affectifs et des troubles de la personnalité. Les problèmes sexuels suivent, ils sont presque à égalité avec les problèmes de personnalité.

La rupture inévitable

Lorsque les conflits deviennent trop fréquents et que la thérapie n'a pas pu aider les partenaires à trouver un moyen d'être satisfaits ensemble, la rupture peut devenir une solution envisageable. Tel que mentionné plus tôt, l'indice de divortialité au Québec se maintient autour de 50 % depuis 1987. La séparation est donc une solution fréquente et, selon les psychologues interrogés, survient en moyenne 9 ans après le début de la relation. Les motifs de rupture les plus fréquemment observés par les psychologues sont, par ordre d'importance, les difficultés de communication, l'incompatibilité des partenaires (ex. : peu en commun, ne s'entendent pas, disputes fréquentes) et les intérêts, buts et valeurs des partenaires qui ont changé en cours de route. Est-ce possible pour un couple d'être heureux ? Que font les couples heureux pour demeurer satisfaits ? Les psychologues qui ont répondu au sondage ont accepté de se prononcer sur la question. Selon eux, la communication, le respect de l'autre tel qu'il est et les valeurs et les buts communs sont les trois facteurs de durabilité les plus importants.

Besoins identifiés

Lors du sondage, les psychologues ont livré quelques conseils pour la survie du couple. En voici les grandes lignes. D'abord, il est primordial de bien choisir son partenaire et de décider de former un couple pour les bonnes raisons, c'est-à-dire, par amour, par complicité et par respect mutuel et non pour fuir la solitude, par dépendance, pour vouloir éviter le deuil d'une relation antérieure ou pour la sécurité financière. Ensuite, il faut se connaître à fond, être bien dans sa peau, connaître ses besoins, ses forces et ses faiblesses. Le respect de soi et de l'autre dans la vie amoureuse, le fait d'accepter l'autre tel qu'il est et de ne pas tenter de le changer serait une autre clé du succès, selon les psychologues interrogés. L'importance de la communication est un autre aspect à considérer pour la survie du couple, les psychologues conseillent de prioriser la relation, plutôt que le fait d'avoir raison lorsqu'un conflit est inévitable. Ils rappellent que le succès de la relation passe par le travail constant de la relation. Ils conseillent aux couples de s'ouvrir au changement individuel de chacun au fil du

temps et de leurs expériences personnelles et de travailler aux ajustements qui en découlent. Les psychologues conseillent aussi aux couples de partager des activités, valeurs et buts et d'être conscients de l'importance d'entretenir l'aspect sexuel de la relation. Enfin, les psychologues interrogés conseillent aux conjoints de consulter le plus tôt possible et de ne pas attendre qu'il soit trop tard.

Population cible

Perceptions des psychologues des conflits et ruptures conjugales.

Objectifs et hypothèses

De concert avec l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ), des chercheurs du Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles (CRIPCAS) ont élaboré une étude visant à sonder les psychologues qui travaillent auprès de

couples et de familles sur la question des conflits et des ruptures conjugales. L'objectif du sondage était de mettre en commun les connaissances et opinions des psychologues de couples œuvrant dans différentes régions, représentant différents milieux de travail et travaillant auprès de clientèles diversifiées.

Mots-clés Aucun mot clé n'a été associé à cette fiche

Juillet, 2014