



## Série « La psychologie peut vous aider » : Relation en détresse

### Quand le conflit dans une relation devient-il une relation en détresse?

Le conflit est une partie normale de la vie de couple. Cependant, nous avons tous besoin de nous sentir aimé, compris et respecté par nos proches et un conflit dans la relation peut venir saper notre sécurité émotionnelle. La différence demeure dans la façon de gérer le conflit. Les couples qui résolvent les conflits de façon constructive renforcent leurs relations avec le temps, tout en améliorant leur intimité et leur confiance. Les couples qui font valoir leurs opinions et leurs besoins clairement et calmement, qui sont à l'écoute et qui tentent de comprendre le point de vue de l'autre adoptent des stratégies constructives.

Le conflit devient destructeur quand les besoins ne sont pas exprimés ou qu'ils le sont d'une manière qui critique, blâme ou rabaisse l'autre. Par exemple, une femme qui est blessée parce que son conjoint joue au golf chaque fin de semaine pourrait l'accuser d'« égoïsme », plutôt que d'exprimer la solitude qu'elle ressent lorsqu'il s'éloigne. Lorsqu'un couple est en détresse, un des partenaires prend le plus souvent la position de ne pas dire comment il se sent alors que l'autre blâme et critique. Ce modèle, très courant dans les relations qui battent de l'aile, tend à empirer avec le temps. Ces couples se sentent souvent prisonniers de combats qui ne sont jamais résolus.

Les couples en conflit continuels peuvent devenir agressifs l'un face à l'autre, et peuvent se pousser, se gifler ou se frapper lorsqu'ils s'argumentent. D'autres couples gèrent le conflit en l'évitant. L'évitement du conflit cause tout de même des dommages aux relations parce que les conjoints se désengagent graduellement l'un face à l'autre. Même si les chercheurs ne savent pas pourquoi certains couples en arrivent à la détresse et d'autres non, la plupart conviennent que la manière de résoudre les conflits dans le couple et de se fournir un soutien émotionnel mutuel est critique.

L'incidence du conflit sur la personne et la famille est énorme. Les couples qui entrent constamment en conflits sont à risque de subir divers problèmes d'ordre émotionnel, notamment l'abus de l'alcool et la dépression. Physiquement, ils deviennent plus malades et meurent plus rapidement que les couples où règne l'harmonie. Les couples en détresse ne gèrent pas bien le stress inévitable de la vie et peuvent rencontrer des problèmes même lorsqu'ils passent à travers des changements normaux, comme la naissance d'un enfant. Les enfants qui sont souvent témoins d'un conflit entre leurs parents sont aussi à risque d'éprouver des problèmes émotionnels et comportementaux. L'un des impacts les plus graves du conflit dans une relation est le divorce. La raison la plus courante donnée pour le divorce est de ne pas se sentir aimé.



## Comment la psychologie peut-elle aider?

Trois formes distinctes de traitement psychologique se sont avérées utiles pour les couples en détresse.

La thérapie comportementale de couple (TCC) ou la thérapie de couple cognitivo-comportementale (TCCC) a pour objet d'aider les conjoints à communiquer plus efficacement et à s'attaquer aux problèmes de manière à résoudre leurs conflits. La thérapie de couple axée sur l'émotion (EFT), elle, se penche sur les besoins émotifs non comblés qui sont à l'origine de la détresse du couple. Plutôt que d'essayer de résoudre les problèmes, le thérapeute aide le couple à parler du besoin de se sentir aimé et important dans la relation d'une manière qui encourage la compassion et de nouvelles façons d'interagir. Les essais cliniques de ces thérapies révèlent que la majorité des couples se sentent plus satisfaits de leurs relations à la fin du traitement. Un petit nombre d'études ont également révélé que les gains de la thérapie sont encore apparents deux années plus tard ou même que la relation de couple a continué de s'améliorer.

Malheureusement, peu de couples cherchent à obtenir au plus tôt un traitement psychologique. En conséquence, des programmes d'enrichissement des relations et de prévention des conflits ont été élaborés. Ces programmes sont axés sur l'amélioration de la communication et l'enseignement des habiletés de résolution de conflits avant que les problèmes ne se manifestent. Souvent ils sont offerts en groupes au cours d'une fin de semaine ou d'une série de semaines. Bien que ces programmes soient efficaces à court terme, la recherche révèle que les couples ont souvent de la difficulté à maintenir les nouvelles habiletés acquises une fois que le programme est terminé.

## Pour en savoir plus

Il se trouve plus d'information sur :

- les relations de couple et la thérapie de couple cognitivo-comportementale à l'adresse [www.gottman.com](http://www.gottman.com)
- la thérapie axée sur l'émotion à l'adresse [eft.ca](http://eft.ca)
- les programmes de prévention de la détresse et d'enrichissement de la vie de couple à l'adresse [www.smartmarriages.com](http://www.smartmarriages.com)

**Vous pouvez consulter un psychologue autorisé** pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

*Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Valerie E. Whiffen, Ph.D. R.Psych., pratique privée, Vancouver, C.-B.*

Dernière révision : octobre 2009/septembre 2012



Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657