



Série « La psychologie peut vous aider » : La détresse relationnelle

Quand les conflits dans le couple se transforment-ils en détresse relationnelle?

Le conflit est un élément normal de la vie de couple. Cependant, nous avons tous besoin de nous sentir aimés, compris et respectés par nos proches, et les conflits dans le couple peuvent compromettre notre sécurité émotionnelle. La différence entre conflit et détresse relationnelle réside dans la façon de gérer le conflit. Les couples qui résolvent les conflits de façon constructive renforcent leurs relations au fil du temps en améliorant l'intimité et leur confiance mutuelle. Gérer les conflits de façon constructive, cela signifie exprimer clairement ses opinions et ses besoins, écouter calmement le point de vue de son partenaire et tenter de le comprendre.

Le conflit devient destructeur lorsque les besoins ne sont pas exprimés ou qu'ils le sont en critiquant, en blâmant et en rabaisant l'autre. Par exemple, une femme qui se sent blessée par le fait que son mari joue au golf toutes les fins de semaine peut lui reprocher son « égoïsme » au lieu d'exprimer la solitude qu'elle ressent lorsqu'ils ne sont pas ensemble.

Bien que la recherche ne permette pas d'expliquer de manière universelle pourquoi certains couples sont plus vulnérables à la détresse que d'autres, il existe un large consensus dans la documentation sur la nature déterminante de *la façon* dont les couples résolvent leurs conflits et se soutiennent mutuellement sur le plan émotionnel. Cependant, *outre* la façon dont les couples gèrent les conflits, plusieurs autres aspects sont considérés comme des facteurs prédictifs de la détresse relationnelle. Par exemple, divers déterminants personnels, sociaux, économiques et environnementaux de la santé (p. ex., le revenu, la sécurité d'emploi, l'état de santé, le niveau de scolarité, la discrimination subie dans le passé) peuvent agir comme des facteurs de stress externes susceptibles d'exacerber les tensions dans le couple. Les différences individuelles, comme les traits de personnalité, tels que le névrosisme, peuvent également nuire au fonctionnement du couple.

En général, lorsqu'un couple vit de la détresse, l'un des conjoints adopte la position de ne pas dire ce qu'il ressent tandis que l'autre adopte la position de blâmer et de critiquer. Très courant dans les relations conjugales difficiles, ce schéma a tendance à s'aggraver avec le temps. Les couples qui sont dans cette situation se sentent souvent piégés dans des disputes qui n'ont pas de fin. Certains couples gèrent les conflits en recourant à l'évitement. Éviter les conflits nuit néanmoins aux relations, car les partenaires se désengagent de plus en plus les uns envers les autres.

Les membres des couples en conflit permanent peuvent devenir agressifs l'un envers l'autre et se pousser, se gifler ou se frapper pendant leurs disputes. Il est important de mentionner qu'il existe d'autres formes d'agression destructrices, notamment les agressions émotionnelles et/ou verbales, qui se





manifestent souvent par des comportements sans violence physique et axés sur le contrôle, comme la cyberagression.

L'incidence du conflit sur la personne et la famille est énorme. En effet, les personnes qui sont impliquées de façon répétée dans des conflits de nature relationnelle courent un risque plus élevé de souffrir de divers problèmes de santé mentale et physique, notamment la dépression, l'abus d'alcool, diverses maladies et une mortalité accrue. Ils tombent malades plus facilement et meurent plus tôt que les couples mariés et heureux.

Les couples en difficulté ne gèrent pas bien les inévitables facteurs de stress de la vie et peuvent rencontrer des problèmes même lorsqu'ils traversent les étapes normales de la vie de couple, comme la naissance d'un enfant. Les enfants qui sont témoins de conflits répétés entre leurs parents risquent également de souffrir de problèmes émotionnels et comportementaux. L'une des conséquences les plus graves des conflits conjugaux est le divorce. Le motif de divorce le plus souvent invoqué est l'infidélité, le manque ou la perte d'intimité étant un facteur important de l'infidélité. Bien sûr, les conflits permanents et non résolus contribuent à la fois à la détresse relationnelle et à la perte d'intimité.

Comment la psychologie peut-elle aider?

Trois formes de traitements psychologiques se sont avérées utiles pour les couples qui vivent de la détresse relationnelle.

La thérapie conjugale comportementale ou la thérapie de couple cognitivo-comportementale (TCCC) a pour objectif d'aider les conjoints à communiquer plus efficacement et à résoudre les problèmes de manière à régler leurs conflits. La thérapie de couple axée sur les émotions (TCÉ) s'attaque aux besoins émotionnels non satisfaits qui sous-tendent la détresse relationnelle. Plutôt que d'essayer de résoudre les problèmes, le thérapeute conjugal aide les conjoints à parler de leur besoin de se sentir aimés et importants l'un pour l'autre de manière à développer la compassion et de nouveaux modes de communication.

Les essais cliniques de ces thérapies révèlent que la majorité des couples se sentent plus satisfaits de leur couple à la fin du traitement. Un petit nombre d'études montrent également que les progrès réalisés par les couples au cours de la thérapie sont toujours évidents deux ans plus tard, ou même que la relation de couple continue de s'améliorer.

Malheureusement, peu de couples recherchent suffisamment tôt une aide psychologique. C'est pourquoi des programmes d'enrichissement des relations conjugales et de prévention des conflits ont été élaborés. Ces programmes visent à améliorer la communication et à enseigner aux couples des techniques de résolution des conflits avant que les problèmes n'apparaissent. Souvent ils sont offerts en groupes au cours d'une fin de semaine ou s'étalent sur plusieurs semaines. Bien que ces programmes soient efficaces à court terme, la recherche révèle que les couples ont souvent de la difficulté à maintenir les habiletés acquises une fois le programme terminé. Le counseling en développement conjugal, qui est considéré comme une thérapie brève, peut être un moyen d'aborder ces problèmes. Plus précisément, cette





thérapie aide les couples à déterminer s'ils souhaitent prendre des dispositions pour divorcer ou s'engager à travailler sur leur relation pendant une période déterminée.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- Relations de couple et thérapie de couple cognitivo-comportementale : <http://www.gottman.com>
- Thérapie axée sur les émotions : <http://iceeft.com/>
- Programmes de prévention de la détresse relationnelle et d'enrichissement des relations conjugales : <http://www.smartmarriages.com>

Vous pouvez consulter un psychologue agréé pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Valerie E. Whiffen, Ph. D., R. Psych., pratique privée, Vancouver (C.-B.), en octobre 2009.

Mises à jour : elle a été mise à jour pour la première fois en septembre 2012 et de nouveau par le personnel du siège social de la SCP et la Dre Cheryl Harasymchuk, Ph. D., Université Carleton, en juin 2021.

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : 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

