

Les conflits dans les relations de couple

Hélène Lebel
Richard Paquette
Psychologues, M.A.
PsychoMédia Senc

INTRODUCTION - L'IMPORTANCE DES CONFLITS

Il n'est apparemment pas facile de vivre une vie de couple satisfaisante pendant plusieurs années si l'on se fie au taux de divorce. Ce dernier se situe aux environs de 50% en Amérique du Nord, ce qui ne compte pas les couples qui deviennent insatisfaits ou malheureux et qui ne se séparent pas. Il s'est stabilisé si on considère l'ensemble de la population mais si on le calcule selon l'année de mariage, on observe que la probabilité continue d'augmenter pour les jeunes couples. Par exemple, le taux était de 30% pour les couples formés en 1950, de 50% pour ceux formés dans des années 70 et de 67% pour ceux formés dans les années 90 (Goleman, 1997). La moitié des divorces se produisent dans les sept premières années de mariage. Pour les deuxièmes mariages, il est de 10% plus élevé que pour les premiers (Gottman et Silver, 1999).

Pourtant les recherches montrent que les gens sont généralement non seulement très satisfaits de leurs relations au début mais aussi engagés (contrairement à une croyance répandue) et optimistes par rapport à l'avenir de leur relation. Il leur est difficile de s'imaginer qu'elle pourrait se dégrader (Clements and al., 1997; Gottman et Silver, 1999). Que se passe-t-il pour que, quelques années plus tard, ils en soient rendus à penser à la séparation? Pourquoi n'ont-ils pas été capables de maintenir leur satisfaction et leur engagement ? Peut-on identifier des différences entre les couples qui réussissent à vivre heureux ensemble et ceux qui y échouent? Y a-t-il des facteurs qui sont prédicteurs du succès ou de l'échec des relations ? Depuis quelques années, les recherches qui posent cette dernière question sont particulièrement révélatrices.

Dans ces recherches, plusieurs couples sont suivis pendant plusieurs années. Différentes caractéristiques de leur relation (ex. leurs modes de communication lors de divergences, leur niveau d'engagement, d'harmonie sexuelle, etc.) sont observées et mesurées. Après quelques années, alors que les couples peuvent se diviser en deux groupes, ceux qui se sont séparés ou se considèrent malheureux et ceux qui sont satisfaits de leur relation, on vérifie si l'appartenance à ces groupes est reliée aux caractéristiques observées au début de la recherche, plusieurs années auparavant. Aurait-on pu prévoir quels couples allaient se séparer ?

Différentes équipes de chercheurs dont celles de Clements et Markman (Clements, et al., 1997) et de Gottman (Gottman et Silver, 1999) ont constaté que certaines caractéristiques permettent en effet, avec une précision assez grande, de prédire les probabilités d'insatisfaction et de séparation. Résultat étonnant, ils ont constaté que les aspects positifs d'une relation qui débute tels que le niveau d'engagement, d'harmonie sexuelle, d'intimité, de satisfaction, etc. ne permettent pas de prédire les probabilités de succès d'une relation.

Ce qui semble prédictif par contre, est la façon dont les couples réagissent aux divergences et aux conflits lorsqu'ils se présentent.

Pour tous les couples, des différences et des conflits apparaissent inévitablement. Ils doivent décider où vivre, comment diviser les tâches, comment gérer l'argent, quelle carrière privilégier, comment répartir leur temps de loisir, personnel et avec la famille, etc.. Les différences dans les goûts, les besoins, les priorités et les idées entre les partenaires amènent des conflits d'intérêts souvent difficilement conciliables. Ce n'est pas le fait d'avoir des conflits qui est prédictif d'échec, ni le nombre, ni les domaines de conflits. Les couples heureux après plusieurs années ont aussi des sujets de mécontentement, des conflits non résolus et des discussions parfois pénibles. Mais chez les couples qui se retrouvent séparés ou insatisfaits, on observe beaucoup plus fréquemment certaines façons négatives de réagir aux conflits qui s'avèrent néfastes. Elles enclenchent une escalade où tout est interprété de façon de plus en plus négative. Les pensées et les sentiments négatifs envers l'autre deviennent envahissants au point que, dans le quotidien, les aspects positifs de la relation perdent du terrain. Il ne reste plus beaucoup d'amitié, c'est-à-dire de respect et de plaisir d'être ensemble (Gottman et Silver, 1999).

L'échec des relations conjugales serait ainsi dû à l'érosion des aspects positifs exercée par les comportements négatifs. Selon plusieurs chercheurs, un acte négatif contrebalancerait plusieurs actes positifs (faire une activité ensemble, faire l'amour, etc.). C'est ce qui ferait que les aspects positifs qui ont amené les partenaires à être ensemble et qui alimentaient leur satisfaction dans les premiers temps ne permettent pas de prédire le succès de leur relation.

Nous verrons dans la première partie de ce dossier, quelles sont ces façons de réagir aux conflits qui sont si néfastes. Nous verrons également comment apparaissent et évoluent les conflits. Dans la deuxième partie, nous verrons, de quelles façons, selon des recherches récentes, les couples peuvent orienter leurs efforts pour préserver leur relation de l'érosion par les conflits. Les modèles et recherches présentés ici constituent des développements de l'approche behaviorale-cognitive des relations de couple. Ils sont loin de faire le tour de la question. Il existe une multitude de modèles pour décrire et comprendre les relations de couple. Chacun éclaire et précise des facettes différentes.

PARTIE I: L'ÉROSION DE LA RELATION PAR LES CONFLITS

A- Les réactions néfastes aux conflits

Suite à ses recherches, où il a observé des centaines de couples pendant qu'ils discutent de leurs difficultés et les a ensuite suivi pendant plusieurs années, John Gottman (Gottman et Silver, 1999) peut, en observant les couples discuter de leurs difficultés pendant 5 minutes, prédire avec une précision de 91% quels couples se sépareront dans les années suivantes.

Dans l'une de ses recherches, il demande à des couples de discuter pendant 15 minutes pour essayer de résoudre une divergence actuelle dans leur relation. Voyez cet exemple: Quand Oliver soulève la question des travaux ménagers, Dara devient aussitôt sarcastique. "Ou du manque de travaux ménagers", dit-elle. Oliver essaie d'alléger les choses en disant "Ou du livre que nous parlions d'écrire: Les hommes sont des porcs". Dara ne le trouve pas drôle. Ils discutent encore un moment des moyens de s'assurer qu'Oliver fasse sa part et Dara dit "J'aimerais que cela se résolve mais il ne semble pas que ça va être le cas. Je veux dire, j'ai essayé de faire des listes mais ça ne marche pas. J'ai essayé de te laisser faire ta part par toi-même et rien n'a été fait pendant un mois."Maintenant, elle le blâme.

Les débuts de discussion acerbe

Quand une discussion commence ainsi de façon acerbe, avec de la critique ou du sarcasme, la plupart du temps, elle finit de la même façon qu'elle a commencé et la divergence n'est pas résolue même si, entre temps, il y a des efforts pour être gentil. Les statistiques montrent que dans 96% des cas, l'issue d'une conversation de 15 minutes peut être prédite à partir des trois premières minutes. Même si Dara parle d'une voix douce et tranquille, il y a beaucoup de négativité dans ses propos. Le problème n'est pas de se disputer et d'exprimer de la colère. Les couples qui vont bien peuvent aussi avoir des discussions émotives où la colère ressort mais leurs messages contiendront beaucoup plus rarement une critique ou un mépris de la personne. La considération et le respect sont fondamentalement présents.

Les recherches de Gottman ont révélé que les couples qui commençaient ainsi leurs discussions en laboratoire risquaient fort de se retrouver séparés dans les années suivantes. C'est qu'une telle façon de commencer les discussions enclenche un engrenage de négativité vraiment néfaste pour la relation.

La négativité

Gottman identifie quatre formes de négativité qui apparaissent habituellement dans cet ordre au cours de la relation : la critique, le mépris, la défensive et le mutisme.

La critique

Le mot critique est utilisé ici dans le sens d'une critique de la personne ou de caractéristiques de la personne, comme le tempérament ou les traits de personnalité. Une critique est différente d'une plainte ou d'un reproche concernant un (ou des) comportement(s). La critique est très courante dans les relations de couple et lorsqu'elle demeure occasionnelle, elle n'est pas le signe qu'un couple est en sérieuse difficulté. Lorsqu'elle devient fréquente et envahissante cependant, elle est réellement dommageable et ouvre la voie à d'autres formes de négativité qui sont plus destructrices pour la relation.

Les couples auront toujours des reproches à se faire l'un l'autre. Par exemple: "Tu n'as pas mis l'essence dans l'auto comme c'était supposé. Ça va me mettre en retard." Il y a une grande différence entre l'expression d'une plainte par rapport à certains comportements et

une critique. Cette dernière est plus globale. Elle comporte un jugement négatif sur la personne. Par exemple, "Tu n'as pas mis l'essence dans l'auto. Tu ne penses jamais à rien." Elle implique un défaut. Elle vise le caractère ou la personnalité du partenaire. Quand Dara dit "J'aimerais que ce problème se résolve mais il ne semble pas que ça va être le cas.", elle exprime une plainte. Mais quand elle dit "J'ai essayé de te laisser faire ta part par toi-même et rien n'a été fait pendant un mois", elle passe du côté de la critique. Elle implique que le problème est de sa faute. Même si c'était le cas, blâmer ne fera qu'empirer les choses.

Le mépris

Le pas entre la critique et le mépris peut être facilement franchi. Quand Oliver suggère qu'ils tiennent une liste de ses tâches sur le frigidaire pour l'aider à se rappeler, Dara se moque "Crois-tu que tu travailles vraiment bien avec des listes?". Ensuite, Oliver lui dit qu'il a besoin de quinze minutes pour relaxer en arrivant du travail avant de commencer à faire des tâches. "Comme ça, si je te laisse seul pendant quinze minutes, tu penses qu'ensuite tu vas être motivé à bondir et faire quelque chose?" lui demande-t-elle. "Peut-être. Nous n'avons jamais essayé, n'est-ce pas ?". Dara ne saisit pas l'opportunité de s'adoucir mais poursuit plutôt avec sarcasme. "Tu es plutôt doué pour arriver à la maison et t'étendre ou disparaître dans la salle de bain." Et elle continue d'un ton de défi: "Comme ça tu crois que c'est la solution qui règlera tout, de te donner 15 minutes?" Le sarcasme et le cynisme sont des formes de mépris. Imaginez comment vous vous sentiriez de vous faire parler ainsi par Dara! Évidemment les insultes, la moquerie, rouler des yeux, etc. sont des formes de mépris. La belligérance (être belliqueux) qui implique une forme de colère agressive est aussi une forme de mépris.

Inévitablement le mépris mène à une amplification des conflits. Il ne vise pas à résoudre les différences mais à rabaisser la personne. Les conséquences sur les partenaires et la relation sont importantes comme en témoignent, par exemple, les constatations suivantes de Gottman (rapportées par Goleman, 1997): "Quand un mari manifeste régulièrement du mépris envers son épouse, celle-ci est davantage prédisposée à divers problèmes de santé - gripes et rhumes fréquents, infections urinaires, mycoses, ou troubles gastro-intestinaux. Et lorsque le visage d'une femme exprime le dégoût, cousin germain du mépris, quatre fois au moins dans une conversation d'un quart d'heure, c'est le signe que le couple risque fort de se séparer dans les quatre ans." D'ailleurs quatre ans après l'extrait de conversation rapporté plus haut, Dara et Oliver étaient au bord du divorce. Lorsqu'il est occasionnel toutefois, le mépris ne suffit pas à détruire un couple.

Le mépris est alimenté par des pensées négatives longuement entretenues au sujet du partenaire. La première fois que Dara et Oliver ont discuté des tâches ménagères, Dara ne devait pas être aussi irrespectueuse. Elle devait exprimer une plainte, par exemple "J'aimerais que tu m'aides plus pour le ménage". À mesure que le problème persistait, elle a commencé à faire des critiques plus globales "Tu ne fais jamais ta part" et à lui attribuer des défauts, à le trouver paresseux et égoïste. Maintenant qu'elle le considère ainsi, différents comportements d'Oliver seront vus à travers cette lorgnette. Elle aura moins tendance à prendre en considération les comportements d'Oliver qui lui permettraient de

faire la part des choses et de nuancer son évaluation. Elle verra beaucoup plus facilement ce qui vient confirmer son idée.

Les pensées négatives sur l'autre sont plus probables lorsque les différences entre les conjoints ne sont pas comprises et acceptées. Si Dara voulait bien écouter Oliver, elle pourrait comprendre qu'il a une optique différente qui privilégie le bien-être qui n'est pas si mauvaise bien que différente de la sienne. Elle pourrait d'ailleurs peut-être se rappeler que c'est cette caractéristique qu'elle a aimé et continue, à d'autres moments, d'aimer chez lui. Elle penserait plus facilement qu'ils présentent chacun les points faibles de leurs points forts et ils pourraient discuter du problème des tâches ménagères sur un pied d'égalité.

La défensive

La critique et le mépris conduisent à une position défensive qui amène à se justifier, à nier ou à contre-attaquer. Le message de l'autre n'est pas considéré. Même quand elle ne consiste qu'à se justifier, la défensive ne donne pas les résultats voulus. Elle n'amène pas le conjoint qui attaque à se rétracter. Une justification amène une contre-attaque et une expression supplémentaire de mépris, ce qui rend encore plus sur la défensive. On assiste à une escalade du conflit. Ceci parce que la position défensive exprime un blâme: le problème ce n'est pas moi, c'est toi.

Le mutisme

Lorsque les discussions persistent à être à ce point envenimées, la négativité devient si accablante que l'un des deux peut finir par se fermer complètement à toute discussion sur les sujets de discorde. Il peut ne donner aucun signe démontrant qu'il écoute. Lui parler est comme parler à un mur. Dans 85% des cas, ce sont les hommes qui adoptent ce comportement qui s'observe chez des couples qui sont aux prises avec les formes de négativité précédentes et sont dans un engrenage négatif depuis quelque temps.

La submersion

La personne qui oppose un mur de silence aux critiques de l'autre, le fait souvent pour se protéger d'être submergée par les émotions désagréables. La négativité, sous formes de critiques, de mépris ou même d'attitudes défensives, est si envahissante et, souvent, si soudaine qu'elle laisse abasourdi et sans défense. La personne apprend à faire n'importe quoi pour éviter que cela se reproduise. Plus il lui est arrivé souvent de se sentir submergé par la négativité, plus elle devient à l'affût des indices que l'autre va exploser de nouveau. Tout ce qu'elle cherche à faire, c'est de se protéger. Pour ce faire, elle se désengage émotionnellement, elle se détache.

La submersion est accompagnée de réactions physiques telles que l'accélération du rythme cardiaque (pouvant passer de 80 à 165 battements à la minute), des changements hormonaux comme la sécrétion d'adrénaline (qui prépare l'organisme à une réaction de lutte ou de fuite) et l'augmentation de la pression sanguine. Ce qui peut se manifester par différents symptômes d'anxiété, comme la respiration oppressée, la tension musculaire,

la transpiration, etc.. Il s'agit de la réaction de l'organisme à ce qui est perçu comme une menace. Si l'un des partenaires ou les deux se retrouvent souvent dans cet état, la séparation est hautement prévisible. Premièrement parce que cela indique que la personne se trouve dans une détresse émotionnelle sévère. Deuxièmement, parce qu'il rend impossible toute discussion productive pour résoudre les problèmes. Dans cet état, on a davantage tendance à répondre par la lutte (critique, mépris et défensive) ou la fuite (le mutisme, le détachement) qu'à avoir une réponse intellectuellement sophistiquée. L'interaction entre la physiologie, les émotions et les pensées constitue un puissant engrenage. Plus la réponse physiologique est forte, plus les émotions sont fortes, plus on a tendance à avoir des pensées négatives qui, en retour, amplifient les réactions physiologiques et les émotions.

Le système cardiovasculaire des hommes est plus réactif au stress que celui des femmes. Leur rythme cardiaque accélère plus vite et il prend plus de temps pour revenir à la normale. Leur pression sanguine s'élève davantage. Comme ils sont plus affectés à ce niveau que les femmes, il n'est pas surprenant qu'ils cherchent davantage à éviter les conflits et qu'ils sont plus portés au mutisme.

Les formes de négativité décrites plus haut (critiques, mépris, défensive, mutisme) et la submersion sont présents occasionnellement chez plusieurs couples dont la relation est stable (qui ne sont pas dans une escalade des conflits allant vers la rupture). Mais quand ces réactions sont fréquemment présentes, elles conduisent presque inévitablement à se distancer l'un de l'autre, à se déconnecter émotionnellement et à se sentir seul(e).

L'échec des tentatives de réparation

Un signe qu'une relation est en danger, est l'échec des tentatives de réparation lors des conflits. Une tentative de réparation est un geste ou une parole qui vise à diminuer la tension, à prendre un recul, à briser l'engrenage émotif qui a pris place et qui contribue ainsi prévenir la submersion. C'est un geste ou une parole qui contribue à dédramatiser le fait d'être en conflit et qui, plus ou moins directement, témoigne de l'amitié qui est toujours là. Ça peut être un geste affectueux (un toucher, un sourire, une grimace, etc.), une blague qui fait prendre un recul, une invitation à prendre une pause, rire, dire qu'on est désolé, etc.. Plus la submersion est présente, plus il est difficile de remarquer et de répondre aux gestes de réparation. Dans les relations en difficulté, plusieurs tentatives de réparation sont souvent offertes par l'un des partenaires mais ne sont pas saisies par l'autre. Par exemple, l'humour que Oliver essayait de mettre en discutant avec Dara était une tentative de réparation qu'elle ne saisissait pas. C'est la qualité de l'amitié dans la relation, la prédominance, dans l'ensemble, des sentiments positifs par rapport aux négatifs, qui est le principal facteur déterminant si les tentatives de réparation vont fonctionner ou non.

Selon les recherches de Gottman, la présence des quatre formes de négativité décrites plus haut permet de prédire avec une précision de 82% les séparations mais quand l'échec des tentatives de réparation est aussi présent, la précision atteint les 90%. Il en est ainsi parce que certains couples réussissent à compenser la présence de la négativité au moyen des gestes de réparation. Effectivement, 84% des jeunes couples qui présentent les quatre

formes de négativité mais dont les gestes de réparation sont efficaces sont encore ensemble et satisfaits après 6 ans.

Les souvenirs négatifs

Gottman se doute déjà des chances de séparation d'un couple simplement en les écoutant raconter l'histoire de leur relation (comment ils se sont rencontrés, leurs premières années ensemble, etc.). Les couples qui vont bien se rappellent les moments heureux plus que les mauvais, comment ils se sentaient excités de se rencontrer, motivés par leurs projets, comment ils avaient de l'admiration pour l'autre, etc.. Quand ils parlent des difficultés de leur relation, ils sont plutôt fiers d'avoir passé à travers. Mais quand la relation va mal, l'histoire est revue négativement. Elle se rappelle maintenant qu'il est arrivé en retard au mariage, etc.. La négativité est telle dans le couple que même en regardant le passé, le focus se fait sur les points qui se prêtent à être interprétés dans le sens de la vision négative de l'autre et de la relation qui est entretenue. L'interprétation négative de leur passé indique à quel point les pensées et sentiments négatifs sont devenus omniprésents. Il peut être mauvais signe aussi qu'il reste très peu de souvenirs, qu'ils aient de la difficulté à se rappeler qu'est-ce qu'ils ont aimé de l'autre, qu'est-ce qu'ils aimaient faire ensemble, etc.. Cela peut être le signe d'un détachement bien installé.

L'échec de la relation

Selon Gottman, il y a quatre étapes finales qui indiquent l'échec d'une relation:

- 1- Les gens considèrent que leurs problèmes sont sérieux.
- 2- En parler leur semble inutile. Ils essaient de les résoudre chacun de leur côté.
- 3- Ils commencent à vivre des vies parallèles.
- 4- La solitude est installée.

Les partenaires sont déconnectés émotionnellement. C'est souvent à cette dernière étape qu'il peut arriver que l'un ou l'autre ait une (ou des) relation(s) extraconjugale(s). Ces dernières sont souvent le signe qu'une relation en est rendue à un stade avancé d'érosion plutôt que la cause de l'échec. À cette étape, les probabilités de séparation sont très grandes.

Sauver la relation

Mais «ce n'est pas fini tant que ce n'est pas fini», selon Gottman qui croit (comme plusieurs spécialistes) que beaucoup plus de couples pourraient réussir à renverser la vapeur, même à ce stade de détérioration de leur relation, en apprenant comment mieux orienter leurs efforts. Il croit, entre autres, que plutôt que de mettre le principal focus sur l'apprentissage des bonnes façons de se comporter lors des conflits, il est plus profitable de se centrer sur le développement des attitudes positives envers l'autre et la relation, c'est-à-dire le développement de l'amitié et du respect (le respect des différences notamment) afin de se prémunir contre l'envahissement des perceptions et des sentiments négatifs. Si l'on est bien disposé envers l'autre, les comportements favorables en découleront assez naturellement et s'apprendront beaucoup plus facilement.

B- L'apparition des conflits d'intérêts

Nous avons vu quelles sont les réactions aux conflits qui s'avèrent défavorables ou mauvais signes pour l'évolution d'une relation. Mais comment apparaissent ces conflits chez tous ces couples qui débutent leur relation avec beaucoup de satisfaction et des attentes tout à fait positives quand à leur avenir ensemble? Nous présentons l'analyse de Christensen et Walczynski (1997).

Selon une perspective behaviorale, les gens recherchent des partenaires avec lesquels il vivent et anticipent des gratifications (renforcements). Ils ont tendance à rechercher des partenaires qui ont un "background" similaire au leur, ce qui rend les renforcements mutuels plus probables. Par exemple, si Denise et Rick sont tous les deux conservateurs financièrement, ils vont renforcer leurs vues mutuellement de différentes façons. Ils vont se complimenter d'économiser de l'argent, ils vont s'appuyer dans leurs décisions de ne pas faire d'investissements risqués et vont se moquer ensemble les gens qui ne font pas comme eux.

Ils peuvent aussi rechercher des partenaires qui présentent certaines différences qui augmentent les probabilités de renforcements mutuels. Par exemple, si Laura est ambitieuse et énergique tandis que Walter est plus «relaxé», ils peuvent trouver des gratifications aux qualités de l'autre. L'énergie et l'enthousiasme de Laura peut motiver et supporter Walter à prendre une direction pour sa carrière. La capacité de Walter de mettre de côté les responsabilités et de profiter de la vie peut amener Laura à profiter davantage de ses temps de loisir.

Certaines des similarités et des différences entre les partenaires qui contribuaient au départ à leur attraction peuvent conduire à des incompatibilités. Par exemple, dans le cas des similarités, le renforcement mutuel que les partenaires se donnent peut les conduire à des positions extrêmes qui peuvent avoir des conséquences négatives et conduire à des conflits. Par exemple, leur conservatisme financier peut avoir amené Denise et Rick à décider de retarder l'achat d'une maison jusqu'à ce qu'ils aient économisé une bonne proportion de son coût. Cependant quelques années plus tard, ils peuvent constater que le prix des maisons ayant augmenté très rapidement, ils ne peuvent plus s'offrir la maison qu'ils auraient pu se permettre quelques années plus tôt. Un partenaire pourrait blâmer l'autre pour son conservatisme.

L'attraction des différences, plus que celles des similarités, peut constituer un terrain pour le développement des incompatibilités et des conflits. Ce qui pouvait sembler attirant au départ peut apparaître sur un jour plus sombre plus tard. L'énergie et l'ambition de Laura qui semblaient si attrayantes à Walter au départ, peuvent se traduire en demandes et en pressions qu'il vient à ressentir comme aversives. De la même façon, le style détendu de Walter qui plaisait à Laura au début peut lui sembler de la paresse plus tard. Ils peuvent avoir des conflits d'intérêts à savoir si Walter devrait changer d'emploi, rechercher une promotion ou rester où il est ou encore s'ils devraient partir pour la fin de semaine ou faire des travaux sur la maison.

Plusieurs des incompatibilités que peuvent vivre un couple ne font cependant pas partie de l'attraction initiale. Elles résultent simplement du fait que deux individus différents ne peuvent vouloir les mêmes choses en même temps et à la même intensité. Parfois ces différences sont importantes et ne peuvent être ignorées. Au début de la relation les incompatibilités sont souvent minimisées et peuvent être contournées. Mais comme les partenaires passent plus de temps ensemble dans des circonstances plus diverses, l'exposition aux incompatibilités devient plus probable.

Les incompatibilités peuvent aussi se développer à mesure que les expériences de la vie amènent les partenaires à changer. Par exemple, Monica et Rodney avaient des vues communes par rapport aux enfants et s'entendaient pour que Monica retourne au travail quelques semaines après la naissance de leur enfant. Cependant, une fois que le bébé est arrivé, elle s'est rendue compte qu'elle ne voulait pas le laisser à une gardienne et désirait s'en occuper elle-même tandis que Rodney ne pouvait imaginer réduire leur niveau de vie de façon aussi drastique. Ann et Daren étaient compatibles par rapport à la place que prenait la relation dans leur vie. Mais plus tard, Ann a obtenu un poste très exigeant qu'elle trouve intéressant. Elle ne réussit plus à passer autant de temps avec Daren, ce qu'il trouve difficile. Ces incompatibilités créent de véritables dilemmes parce qu'ils peuvent amener l'un ou l'autre à être privé ou pénalisé. Si Monica reste à la maison avec le bébé, Rodney va devoir vivre une sérieuse diminution du niveau de vie. Si elle retourne au travail, elle devra vivre la peine et l'anxiété de ne pas être avec son bébé.

C- Les processus de conflits

Comment les conflits évoluent-ils à partir des incompatibilités ? Nous poursuivons l'analyse de Christensen et Walczynski (1997). Au début de la relation, les partenaires ont tendance à essayer de s'accommoder l'un l'autre lorsqu'ils font face à des incompatibilités. Ils peuvent ne pas trop vouloir mettre à l'épreuve leur relation qui leur apporte beaucoup de satisfaction et accepter plus volontiers les pertes temporaires de gratifications impliquées par l'accommodation aux incompatibilités. Mais à mesure qu'ils s'habituent l'un à l'autre, qu'ils connaissent une «érosion des renforcements» et qu'ils font face à des incompatibilités qui ont des implications assez importantes, ils peuvent vouloir contraindre l'autre à se comporter selon leurs désirs, ce qui risque d'être le début d'une escalade.

La coercition

La coercition consiste, pour un partenaire, à exercer une pression pour amener l'autre à se comporter selon ses désirs. Par exemple, Mark accuse Dena d'être isolée socialement et de ne pas être supportante pour lui jusqu'à ce qu'elle accepte de l'accompagner dans un party de travail. Ce résultat positif renforce Mark dans son comportement de critiquer et de rabaisser. Le comportement de Dena, celui de céder à la demande de Mark, est aussi renforcé car les critiques ont cessé. Dans l'avenir, ces comportements auront donc tendance à se reproduire.

Mais le processus peut devenir plus compliqué. En acceptant d'accompagner Mark, Dena s'expose à une expérience inconfortable pour elle. Elle peut ainsi refuser d'aller à certaines soirées qui lui semblent particulièrement désagréables. En faisant cela toutefois, elle fournit un renforcement intermittent aux critiques de Mark. Il s'agit d'un phénomène connu en psychologie comportementale (behaviorale) qu'un renforcement intermittent amène une recrudescence du comportement ainsi renforcé. Il y a donc une recrudescence des critiques de Mark. Un autre phénomène amène Mark à augmenter ses critiques. Au début de la relation, Dena pouvait être influencée par une légère manifestation de désapprobation de sa part. Mais à mesure qu'elle devient habituée et expérimente le désagrément de ces sorties, elle peut ne céder que s'il augmente l'intensité de ses critiques. Par ailleurs, la coercition n'est pas à sens unique. Dena peut s'efforcer de contraindre Mark à se comporter comme elle le souhaite dans certains domaines. Elle peut, par exemple, être distante avec lui s'il ne passe pas autant de temps avec leur fils qu'elle le juge approprié. Avec le temps, alors que les deux s'efforcent de contraindre l'autre, leur relation peut devenir de plus en plus marquée par des interactions négatives.

L'attribution de défauts

À mesure qu'ils vivent cette escalade des échanges coercitifs, les partenaires, réfléchissant à leurs relations conflictuelles, auront tendance à mettre la faute sur l'autre, à le considérer responsable du problème. Dena va conclure que Mark est égoïste et manque de considération, que c'est la raison pour laquelle il insiste pour qu'elle aille à ces soirées superficielles et ignore ses sentiments par rapport à ces soirées. C'est d'ailleurs son égoïsme qui explique, considère-t-elle, pourquoi il ne passe pas plus de temps avec leur fils. Mark, de son côté, peut conclure que Dena est insécure et névrosée, que c'est la raison pour laquelle elle est si intimidée par les événements sociaux. Il se demande d'ailleurs si elle ne va pas transmettre ces traits à leur fils en le surprotégeant et en l'empêchant de développer de l'indépendance. Les différences entre eux sont devenues des défauts.

Leurs discussions concernant les sorties et le temps passé avec leur fils vont devenir pleines d'accusations, de défenses contre ces attaques et de contre-attaques. De plus en plus, les conflits impliquent des désaccords sur la cause de leurs problèmes. Les sujets de leurs disputes deviennent l'égoïsme, l'insécurité, etc.

La polarisation

À mesure que le conflit évolue, les partenaires auront également tendance à devenir plus polarisés dans leurs positions. Les conflits mènent à des privations qui peuvent intensifier les désirs. Comme Mark est privé d'aller à des sorties avec son épouse, il peut porter plus d'attention à ces événements et développer des justifications plus élaborées. De l'autre côté, à mesure que Dena vit de la pression et défend sa position, tout désir de sorties sociales peut être perdu. On en viendrait à croire que Dena n'a aucun désir de contacts sociaux alors que ces contacts sont ce qui compte le plus dans la vie de Mark. Ainsi leurs façons de réagir à leurs différences les amènent à sembler encore plus différents.

Un autre processus qui peut amener la polarisation, c'est-à-dire l'amplification des différences, est la division des tâches qui résulte de ces différences. Par exemple, parce que Dena passe plus de temps avec leur fils que Mark, elle le connaît mieux, est plus confortable avec lui et a plus le tour de faire des activités agréables avec lui. Cette différence dans les habiletés aura tendance à s'amplifier. Dena passe plus de temps qu'elle ne le ferait normalement, pour compenser les lacunes de Mark. Par ailleurs, Mark étant moins habile, peut se faire critiquer facilement par Dena. Il peut ainsi avoir encore moins le goût des activités avec son fils, ce qui ne l'aide pas à développer ses habiletés.

Ainsi, à travers les processus de coercition, d'attribution de défauts et de polarisation, les différences inévitables entre les conjoints peuvent escalader en conflits jusqu'au point de miner la satisfaction par rapport à la relation et, à l'extrême, mener à la séparation. Le modèle présenté ici est très général. Plusieurs facteurs peuvent influencer et complexifier les processus de conflits.

D- Les facteurs qui influencent les conflits

La compatibilité des partenaires

Certains couples présentent moins d'incompatibilités que d'autres, ce qui amènent moins de conflits d'intérêts. Ces couples peuvent aussi obtenir plus de renforcements de leur relation, ce qui les aide à être capables de gérer les conflits et/ou les tolérer. Certaines recherches montrent effectivement que la similarité entre partenaires dans la personnalité et les attitudes est un facteur favorisant la réussite (Christensen et Walczynski, 1997).

La personnalité

La personnalité de chaque partenaire est un facteur qui affecte la probabilité que les incompatibilités conduisent à une escalade de conflits. Par exemple, plusieurs recherches ont associé la personnalité neurotique (tendance à présenter anxiété, colère, nervosité, dépression et autres affects dépressifs), chez un ou les deux partenaires, à une moins grande satisfaction par rapport à la relation et à un taux de séparation plus élevé. La personne présentant cette personnalité aura plus probablement tendance à réagir de façon qui complique la résolution des incompatibilités, en surréagissant émotionnellement, en s'engageant dans la coercition, en se retirant de la discussion, etc..

Les recherches montrent également que la tendance à attribuer la responsabilité des problèmes à l'autre est associée à une moins grande satisfaction conjugale. La résolution des conflits est compliquée par une plus grande tendance à blâmer et accuser l'autre.

Certains chercheurs présentent des modèles qui mettent une emphase plus grande sur le rôle de la personnalité et de l'histoire personnelle dans les conflits. Par exemple, Young (1997) présente un modèle intéressant selon lequel l'insatisfaction est souvent développée lorsque les conflits ou les événements de la vie activent des schémas inadaptés chez l'un des partenaires (voir le dossier Les troubles de la personnalité) qui l'amène à prendre des

positions extrêmes, ce qui a pour conséquence d'activer les schémas inadaptés du partenaire. Koski et Shaver (1997) accordent également une grande place à la personnalité en abordant la problématique des conflits et de la satisfaction conjugale à la lumière de la «théorie de l'attachement» de Bowlby. Les styles d'attachement (par exemples, évitant, anxieux et sécure) se développent principalement dans la relation avec les parents et constituent un facteur important qui déterminent les interactions entre conjoints. De même, Notarius et ses collègues (1997) décrivent le lien entre le style d'attachement aux parents dans l'enfance, l'estime de soi qui en résulte et l'habileté à gérer la colère dans la relation de couple. Par exemple, la personne qui se sentait fréquemment critiquée par un parent et ne pouvait se défendre que par des attaques colériques ou le retrait aura davantage tendance à répondre à un commentaire neutre du (de la) partenaire comme s'il s'agissait d'une critique du parent.

Les habiletés de résolution de conflits

Les comportements positifs lors de conflits sont prédictifs de stabilité dans la relation (Christensen et Walczynski, 1997). Ils préviennent l'escalade des conflits. Si le niveau d'habiletés est bas, de petites incompatibilités peuvent dégénérer en conflits importants. À l'inverse, un bon niveau d'habiletés peut favoriser une bonne adaptation à de grandes incompatibilités. Ces habiletés, par exemples, débiter une discussion avec douceur, s'exprimer avec le "je" pour éviter de critiquer la personne, contrôler ses pensées automatiques, écouter avec empathie, trouver des compromis, etc., constituent un savoir-faire qui peut s'acquérir. Cependant, dans le feu de l'action, ces habiletés risquent fort de ne pas être utilisées si les attitudes positives envers l'autre, comme le respect de sa personnalité, la compréhension de ses problématiques, l'acceptation des différences, etc., ne sont pas présentes. L'entraînement à ces habiletés peut toutefois aider à comprendre les attitudes positives qu'il serait souhaitable de développer.

Les circonstances stressantes

Des études ont démontré un lien entre le niveau de stress quotidien et les interactions négatives dans le couple. Les événements de la vie qui représentent des stress, par exemple la venue d'un enfant, sont aussi souvent associés à une baisse de la satisfaction conjugale (Christensen, A., Walczynski. P.T., 1997). Dans ces périodes plus stressantes, le besoin de support peut être plus grand en même temps que la capacité d'en donner diminuée. Les événements stressants peuvent aussi amplifier certains conflits d'intérêts ou en créer d'autres. Par exemple, la venue d'un bébé peut exacerber des conflits concernant les tâches ménagères.

Nous présenterons, dans la deuxième partie à venir, les pistes de travail pour briser l'engrenage des conflits développées par les spécialistes reconnus.

RÉFÉRENCES

Christensen, A., Walczynski. P.T., Conflict and Satisfaction in Couples dans Sternberg, R.J. and Hojjat, M. (ed.), Satisfaction in close relationships, Guilford, 1997.

Christensen, A., Jacobson, N.S., *Reconcilable Differences*, The Guilford Press, 1999.

Clements, M. L., Cordova, A.D., Markman, H. J., Laurenceau, J-P., *The Erosion of Marital Satisfaction over Time and How to Prevent It*, dans Sternberg, R.J. and Hojjat, M. (ed.), *Satisfaction in close relationships*, Guilford, 1997.

Goleman, Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, Robert Laffont, 1997 (version anglaise, 1995).

Gottman, John. M., *The Seven Principles for Making marriage Work*, Crown Publishers, Inc., 1999.

Koski, L. R. et Shaver, P. R., *Attachement and Relationship Satisfaction across the Lifespan*, dans Sternberg, R.J. and Hojjat, M. (ed.), *Satisfaction in close relationships*, Guilford, 1997.

Notarius, C.I. et al. *Angry at Your Partner ? Think Again* dans Sternberg, R.J. and Hojjat, M. (ed.), *Satisfaction in close relationships*, Guilford, 1997.

Young, J. et Gluhoski, V., *A Schema-Focused Perspective on Satisfaction in Close Relationships*, dans Sternberg, R.J. and Hojjat, M. (ed.), *Satisfaction in close relationships*, Guilford, 1997