
Étude des liens entre les dynamiques relationnelles des couples de jeunes adultes, la satisfaction conjugale et sexuelle et les effets du temps des relations de couple

Auteur : Gonay, Mathilda

Promoteur(s) : Hansenne, Michel

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

Année académique : 2020-2021

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/12212>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



Université de Liège, Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'éducation

Étude des liens entre les dynamiques relationnelles des couples de jeunes adultes, la satisfaction conjugale et sexuelle et les effets du temps des relations de couple.

Analyse de plusieurs cas cliniques.

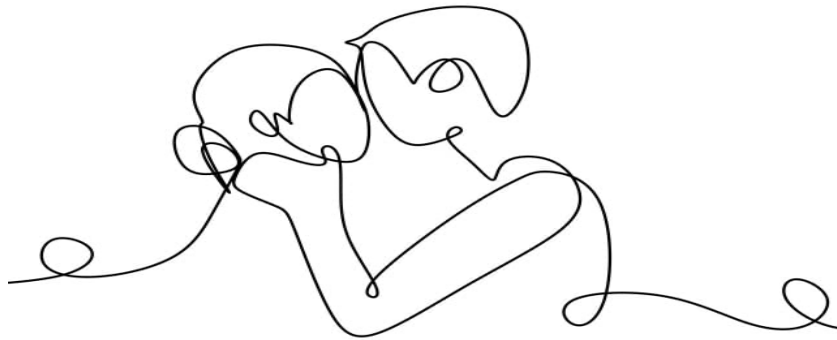
Mémoire présenté par : **Mathilda GONAY**

En vue de l'obtention du Master en Psychologie clinique

Sous la direction de Monsieur Michel Hansenne

Lecteurs : Fabienne Glowacz et Philippe Kempeneers

Année académique 2020 – 2021



« Nous avons à créer à deux un système qui nous permette de survivre de notre mieux, sans toucher au tabou du changement, mais, ce mécanisme de survie nous coûte cher. C'est pourquoi on peut décider de changer pour grandir et murir ensemble dans le plaisir de vivre à deux. »

Mony Elkaïm, 2017.

REMERCIEMENTS

Pour commencer, je tiens à remercier mon promoteur, Monsieur Michel Hansenne, pour son aide apportée, sa capacité d'adaptation et sa bienveillance face à la situation complexe qui lui a été imposée. Je remercie également mes lecteurs, Madame Fabienne Glowacz et Monsieur Philippe Kempeneers pour l'intérêt porté à ce mémoire.

Mes remerciements s'adressent également à Monsieur Geoffroy Sculfort pour sa disponibilité et ses précieux conseils lors de la rédaction de ce travail de fin d'études.

Je remercie également Madame Thérèse Scali, Juliane Bauwens et Rudy Gavage qui ont pu se montrer disponibles face à mes nombreux questionnements.

Naturellement, je remercie les cinq participants à cette étude, qui ont pris le temps de me rencontrer et de répondre à mes questions afin de m'aider à la réalisation de ce mémoire.

Enfin, je souhaite remercier ma famille, mes amis et mon compagnon pour leur soutien et leurs encouragements. Leur présence m'a été d'un grand réconfort tout au long de ce travail et de mon parcours universitaire.

TABLE DES MATIERES

I.	INTRODUCTION.....	4
II.	PARTIE THÉORIQUE.....	5
1.	Le couple.....	5
1.1	Le couple contemporain et l'individualisme conjugal.....	7
1.2	Le couple et l'entrée dans l'âge adulte.....	9
2.	La satisfaction conjugale.....	12
2.1	Qu'est-ce que la satisfaction conjugale ?.....	12
2.2	Éléments corrélés à la satisfaction conjugale.....	13
3.	La satisfaction sexuelle.....	14
3.1	Qu'est-ce que la satisfaction sexuelle ?.....	14
3.2	Facteurs influençant la satisfaction sexuelle.....	15
4.	Durée des relations de couple et dynamiques relationnelles.....	17
4.1	Étapes des couples heureux à long terme de Dallaire (2011).....	19
4.2	Les facteurs de risques et de protection du couple.....	22
4.2.1	Les facteurs de risques du couple.....	22
4.2.2	Les facteurs de protection du couple.....	25
4.3	Dynamiques relationnelles.....	27
4.3.1	La « Théorie triangulaire de l'amour ».....	27
4.3.2	The Sound Relationship Theory de Gottman.....	29
4.3.2.1	La gestion des conflits selon Gottman.....	35
5.	Objectifs de la recherche.....	38
III.	ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES.....	39
1.	Question de recherche et hypothèse.....	39
2.	Méthodologie.....	40
2.1	Participants et critères de sélection.....	40
2.2	Procédure de recrutement.....	41
3.	Matériel et procédure.....	41
3.1	Entretien semi-structuré.....	41
3.2	Analyse qualitative.....	42
3.3	Analyse des résultats.....	45
IV.	ANALYSES DE CAS.....	46
1.	Nicolas et le transgénérationnel.....	46
1.1	Anamnèse.....	46
1.2	Ligne du temps.....	48
1.3	Dynamique relationnelles.....	49
1.4	Conclusion.....	51
2.	Louise et les valeurs du couple.....	52
2.1	Anamnèse.....	52
2.2	Ligne du temps du couple.....	54
2.3	Dynamique relationnelles.....	55
2.4	Conclusion.....	57
3.	Marie et « prendre son temps ».....	58
3.1	Anamnèse.....	58
3.2	Ligne du temps du couple.....	60
3.3	Dynamique relationnelles.....	61
3.4	Conclusion.....	63
4.	Alexia et la confiance brisée.....	64
4.1	Anamnèse.....	64

4.2 Ligne du temps du couple	66
4.3 Dynamique relationnelles.....	67
4.4 Conclusion	69
5. Mélanie et l'influence de la jeunesse dans le couple.....	70
5.1 Anamnèse.....	70
5.2 Ligne du temps du couple	72
5.3 Dynamique relationnelles.....	73
5.4 Conclusion	75
V. DISCUSSION.....	76
1. Question de recherche, analyse des résultats et mise en lien avec la littérature	76
2. Pour aller plus loin... ..	83
VI. FORCES ET LIMITES DE L'ÉTUDE	86
VII. CONCLUSION.....	88
VIII. BIBLIOGRAPHIE	90
IX. ANNEXES	100
X. RÉSUMÉ	109

I. Introduction

Le couple et les relations amoureuses concernent toutes les populations, toutes les cultures, quel que soit l'âge ou l'époque dans laquelle nous vivons. Un couple prend forme dès qu'un projet de vie commun se dessine entre deux personnes. Par ailleurs, certains couples ne fonctionnent pas sur la durée. Les causes peuvent être multiples : une insatisfaction personnelle, des évolutions divergentes, une infidélité, le syndrome du nid vide, etc. (Schaeffer, 2008).

Ceci nous amène à plusieurs questionnements : la société dans laquelle nous vivons a-t-elle un impact sur la durée des relations de couple ? Qu'en est-il de la satisfaction conjugale et sexuelle à notre époque et pour les jeunes adultes d'aujourd'hui ? Quels sont les facteurs qui entraînent et ceux qui protègent des séparations ?

Gottman (2017) a étudié les relations de couple adulte depuis de nombreuses années et a établi certaines composantes relationnelles qui protègent ou abîment ces relations. Cette théorie ayant fait ses preuves, nous avons choisi de nous appuyer principalement sur cette dernière pour la réalisation de ce travail. Nous avons choisi d'étudier une population de jeunes adultes (18-25 ans) car la littérature appréhende peu leurs relations amoureuses et leur épanouissement sexuel. L'objectif étant de comparer si les relations de jeunes participants peuvent concorder aux analyses de Gottman (2017) qui ont été établies sur base d'adultes de tout âge. Nous nous demanderons si effets du temps ont un impact sur les dynamiques relationnelles de couple de jeunes adultes. Enfin, nous tenterons de suggérer des hypothèses sur ce qui prédirait la longévité des relations de couple, sur base de nos observations et de la littérature.

Ce travail se divisera en deux parties. Dans un premier temps, nous allons réaliser une revue de la littérature. Au cours de celle-ci, nous allons présenter le couple dans la société actuelle et la population que nous allons étudier, celle des personnes entrant dans l'âge adulte. Ensuite, nous appréhenderons la satisfaction conjugale et sexuelle des couples. Enfin, nous aborderons les facteurs liés à la durée des relations et nous exposerons les éléments essentiels de la « *Sound relationship theory* » de Gottman (2017) pour comprendre comment les couples fonctionnent dans le temps. Dans un second temps, nous présenterons notre méthodologie qui se basera sur une analyse de cas d'individus rencontrés entretenant une relation de couple, notre hypothèse et les observations que nous aurons obtenus. Finalement, une discussion des observations sera abordée, ainsi que les limites et les apports de notre recherche tout en proposant d'éventuelles pistes pour de futures investigations.

II. Partie théorique

1. Le couple

Qu'est-ce qu'un couple ? Qu'attendons-nous de celui-ci ? Chacun de nous a des représentations différentes sur le couple. Pourquoi tant de personnes entament une relation amoureuse, alors que nous sommes quotidiennement témoins de la difficulté de la vie ensemble. « *Plus qu'un statut, faire couple est un processus* » (Boszormenyi-Nagy, 1986). De plus, faire couple semblerait être complexe, source de malaise pour certains individus (Cigoli, 2010) et engendrerait par moment de la douleur et des déceptions (Calicis, 2009). Il s'agit d'un concept amplement étudié et défini par de nombreux auteurs.

Le dictionnaire Larousse définit le couple comme : « *des personnes unies par le mariage, liées par un pacs ou vivant en concubinage* ». Cette définition semble très formaliste et réduit le couple à « des personnes unies par le mariage ou vivant sous le même toit ».

Caillé (2001), lui, présente le couple comme : « *deux êtres humains qui s'acceptent l'un l'autre et accomplissent ensemble un projet de vie commun* » et selon lui, « *le couple, et plus que jamais aujourd'hui dans cette culture qui est la nôtre, est une construction autonome, une invention originale des deux partenaires, où puise-t-il la force de conviction, l'évidence identitaire qui lui donne la capacité de durer en dépit de conflits et de déceptions sans doute inéluctables dans toute relation amenée à durer* » (Caillé, 2001, p. 362).

Plus tard, le couple est défini par Gottman & Silver (2017) comme « *l'union de deux individus, faits de leur singularité, de leurs bagages, de leurs valeurs et opinions personnelles.* » (Gottman & Silver, 2017, cité par Smet, 2019, p.3)

Selon Neuburger (2003), l'amour représente le mythe fondateur du couple. « *L'amour du couple lui-même comme institution, comme ensemble contenant deux éléments. Le couple, nous apprend donc le « deux » au sens ensembliste du terme : faire couple, c'est être amoureux du « deux »* » (Neuburger, 2003, p.174). Sans ce mythe, le couple n'existerait pas. Son analyse permet la découverte des interactions conjugales qui constituent un point important dans un couple à des groupes où il se sent reconnu, accepté et identifié qui le nourrit dans son sentiment d'exister. Le couple apporte la relation et un sentiment d'appartenance, car il existerait deux types d'amours: l'amour «relationnel», l'amour l'un pour l'autre, l'amour porté à la petite institution et la « maison-couple » qu'ils créent ensemble et qui représente l'engagement de deux personnes dans cette micro-institution (Neuburger, 2013). Dans l'ensemble, il s'agit d'un soutien identitaire majeur, notamment en ce qui concerne l'identité sexuée de chaque personne.

Cette dimension a été sous-estimée pendant longtemps. Cependant, le sentiment d'être reconnu en tant qu'homme ou en tant que femme est la principale source du sentiment d'existence de chacun. Le résultat de ce constat est que lorsqu'un des partenaires ne se sent plus considéré comme homme ou femme, la rupture n'est pas loin (Neuburger, 2013).

Selon Calicis (2009), le discours de la société sur le couple est rempli d'illusions nuisibles. Les deux illusions les plus élémentaires sont que le couple a pour mission de rendre heureux et que « *le couple se doit d'être thérapeutique : chaque partenaire serait le thérapeute de l'autre et contribuerait à réparer ses blessures (d'enfance, d'histoire de couples précédents, ...)*. » (Calicis, 2009, p.11). Ces deux illusions viennent de la joie et l'allégresse dans laquelle le couple se construit au début de la relation. Lors de la phase passionnelle, les partenaires font de belles découvertes concernant l'autre. Chacun semble penser que l'autre est un partenaire idéal. Une illusion s'installe alors dans l'esprit des amoureux : dès lors que le couple apporte le bonheur et la compréhension en début de relation, cette dimension doit faire partie intégrante des missions du couple. Il y a une incohésion entre l'effet premier du couple et la véritable tâche qu'il remplit (Calicis, 2009). Ce dernier caractérise le couple comme : « *une enveloppe, un contenant, une appartenance. Parfois, je parle d'un habit, plus ou moins seyant, ou d'une seconde peau... Neuburger (1997) parle de la « maison couple ». Le couple a deux dimensions : une dimension relationnelle, une d'appartenance (la maison, l'enveloppe)*. » (Calicis, 2009, p.13). L'enveloppe remplit plusieurs fonctions : un support d'identité, du confort, du réconfort, de l'attention, du soutien. Le couple est également un refuge qui permet de se sentir en sécurité par rapport aux chocs du quotidien. Par ailleurs, le partenaire ne devrait pas prendre en charge et résoudre les problèmes de l'autre. Les compagnons d'une relation ne devraient pas servir de thérapeutes pour l'autre ni attendre de l'autre qu'il répare et remédie aux souffrances passées (Calicis, 2009).

Comme le dit Whitaker (2009), « *l'autre n'est pas la solution à nos problèmes. Le couple ne compense pas le manque à être. C'est probablement cela qui fait dire à Caillé : le couple sain vit une solitude partagée, le sait et s'en satisfait* » (Calicis, 2009, p.447).

1.1 Le couple contemporain et l'individualisme conjugal

Retraçons le contexte social en matière de relation amoureuse. « *L'évolution de la société est à la fois la cause et l'effet de l'évolution de l'amour* » (Citot, 2000, p.85).

Selon Chaumier (2004), un nouvel « *art d'aimer* » est présent dans notre société depuis les années soixante. Le couple a perdu sa nature fusionnelle, on parle désormais de *couple fissionnel*. Le couple *fissionnel*, selon lui, signifie que la fission remplace la fusion (définie selon l'auteur comme la reproduction lors de la relation de couple, de l'attachement entre le nourrisson et sa mère). La fission se déclare par une liberté octroyée au partenaire. Afin d'éviter la séparation, il faut pratiquer la rupture dès le début de la relation : accepter de laisser l'autre prendre du plaisir ailleurs, avec d'autres personnes, lui accorder du temps et de l'espace et parfois même l'autoriser à être infidèle. Le « couple fusionnel » est un couple fermé sur lui-même, « centrifuge », qui n'accepte pas la différence, qui semble dangereuse pour son équilibre. Par ailleurs, le « couple fissionnel » est lui, ouvert sur l'extérieur, « centripète », s'alimente et s'agrément de la découverte de son partenaire (Citot, 2000). De nos jours, le couple est appréhendé comme un caractère majeur du bonheur individuel (Favez, 2013). Selon Chaumier (2004), la rupture est une conception présente dès la formation du couple contemporain. C'est-à-dire que les partenaires décideraient d'entamer une relation de couple tout en sachant qu'un jour, peut-être, cette relation se terminera. Il exprime que nous faisons partie d'une société individualiste qui s'est accentuée au cours du siècle dernier. L'humain serait à la recherche de son bonheur personnel. Il est donc naturel que cette individualisation se retrouve dans les relations conjugales. Les partenaires ne sont plus prêts à tout donner pour leur conjoint. « *La vie avec l'autre n'est plus une vie pour l'autre* » (Chaumier, 2004, p. 16). Twenge (2013), rejoint ces analyses car selon lui, les jeunes adultes de cette génération seraient plus individualistes que solidaires. Ils font partie d'une génération « *moi* » plutôt que « *nous* » par rapport aux générations précédentes.

Selon Citot (2000), le couple est plus exposé à la tension et certaines contradictions comme celles de la liberté et de l'attachement. L'humain cherche la proximité humaine par l'amour, mais souhaite également être libre et n'avoir aucun compte à rendre à son partenaire. Caillé (2009) souligne que le couple de la société post-moderne semble fragile. De ce fait, émet cet auteur, « *La relation de couple est amenée à constituer elle-même sa propre justification, et son existence n'a de sens que dans une perspective de durée. Les deux partenaires paraissent s'interroger surtout sur les bénéfices et les pertes qu'ils ont retirés d'une cohabitation plus ou*

moins durable dont ils ne comprennent plus très bien ni le sens ni la raison. Le couple évoluerait donc dans une perspective de « justice de marché » plutôt que de « cycle du don » qui encouragerait la réciprocité et donc la durée » (Goldbeter-Merinfeld, 2009, p.6).

La société actuelle favoriserait ainsi l'accomplissement et l'épanouissement personnel (Boutinet, 2012). L'homme est désormais lui-même dans sa relation de couple. C'est-à-dire qu'il entreprend des projets personnels en toute indépendance. Cela pourrait engendrer également un changement plus fréquent de partenaires. La sexualité a également une place centrale dans le couple contemporain. Elle joue un rôle dans la durée et le maintien du couple. L'aspect sexuel est souvent un facteur de rupture. Le maintien du désir serait un problème majeur du couple qui vieillit (Boutinet, 2012).

Ainsi, nous constatons qu'un facteur important qui contribue à la diminution de la satisfaction conjugale est un facteur sociétal : l'individualisme. Pour illustrer l'individualisme conjugal, prenons l'analyse du cycle conjugal, Kaufmann (2014), sociologue. Ce modèle permet de comprendre l'intérêt sociétal de la présente étude. Il a décrit cinq étapes du couple à travers le processus d'individualisation.

Le premier temps du cycle est le **temps des découvertes** : le commencement du cycle conjugal est forgé d'incertitudes et de découvertes. Le couple naissant vit « d'ici et de maintenant », il n'a pas d'histoire passée et n'a pas encore de futur. « *L'essentiel est investi dans la relation qui unit les deux personnes* » (Kaufmann, 2014, p. 62). La fonction principale de ces débuts de relations est la confrontation de l'autre dans son identité (son passé, ses engagements, ses loisirs, son entourage, etc.). C'est à ce moment qu'arrive la possibilité d'une identification nouvelle, d'un nouvel avenir.

Le second temps du cycle est le **temps de l'ambiguïté**. L'histoire de soi s'inscrit désormais à deux par une improvisation dans le quotidien du couple. Les partenaires sont emportés par l'attachement mutuel qui domine sur le reste du monde. C'est à ce moment que les couples, surtout dans la jeunesse, sont sujets à des stigmatisations de « prisonniers de leurs petites habitudes ». On parle d'ambiguïté, car les partenaires n'ont pas encore conscience de l'installation conjugale qui se met en place. La relation semble libre et inventive alors qu'ils sont en train d'installer les premiers traits d'un cadre qui enferme leur avenir.

Le troisième temps du cycle conjugal est le **temps du confort**. Une fois la relation installée, chaque partenaire a son rôle domestique. Lors des deux étapes précédentes, les partenaires cherchaient à se sentir en cohésion avec lui-même dans le moi conjugal. Dans ce troisième temps, le processus se renverse : les individus se laissent porter dans leurs habitudes

domestiques. Le prix à payer est celui de la perte de liberté inventive de soi comme lors des débuts du couple. La sécurité remplace la liberté.

Le quatrième et avant-dernier temps du cycle conjugal est **le quiproquo conjugal**. Les partenaires sont désormais enfermés dans des rôles et se contentent des habitudes et du confort conjugal. C'est à cet instant que se développe le quiproquo conjugal : la passion du début de relation est fondée sur une contradiction. « *Elle nie ce que la société contemporaine développe centralement : l'injonction à être soi, à construire son individualité et à agir selon ses pensées personnelles* » (Kaufmann, 2014, p.60). Lorsque l'univers domestique commence à s'alourdir, les deux partenaires commencent à construire des espaces personnels, à s'évader dans des pensées intimes, et développer des projets personnels : l'individu refait surface.

Le dernier temps du cycle conjugal est « **Passion ou confort ?** ». Cette distinction entre la passion et le confort est quitte ou double. Cela peut renforcer la relation de couple en lui permettant de gérer les contradictions du temps et du confort ou cela peut engendrer l'éclatement conjugal.

L'inscription dans les rôles domestiques n'est pas définitive, chacun est libre de rompre le couple pour vivre seul ou de recommencer un nouveau cycle conjugal. Les raisons profondes de la rupture conjugale font partie du processus d'individualisation de la société. L'autonomie pousse les gens à être critiques et à se satisfaire moins de leur présent. Les raisons immédiates de la rupture se trouvent dans le fonctionnement conjugal (Kaufmann, 2014).

La société actuelle serait ainsi différente des siècles derniers en terme de relations de couple et favoriserait l'individualisme conjugal. Le couple de la société post-moderne semble fragile (Caillé, 2009) mais cela ne signifie pas nécessairement que les couples d'aujourd'hui sont moins épanouis que ceux de nos ancêtres.

1.2 Le couple et l'entrée dans l'âge adulte

Maintenant que nous avons retracé le contexte sociétal en terme d'amour, penchons-nous sur la population que nous allons étudier lors de cette recherche, l'entrée dans l'âge adulte (18 à 25 ans). Cette population faisant partie intégrante de la société actuelle, nous allons nous y atteler afin d'analyser leurs dynamiques relationnelles. La tranche d'âge étudiée ne fait plus partie de l'adolescence, mais ne se situe pas encore totalement dans l'âge adulte. Concrètement, Arnett (2000) nomme cette période comme « *l'entrée dans l'âge adulte* ». Il s'agit d'une nouvelle conception du développement pour la période allant de la fin de l'adolescence à la

vingtaine, l'accent étant mis sur les 18-25 ans. Une nouvelle nomenclature, telle que l'adulthood (Anatrella, 1988), la postadolescence (Galland, 2001) ou l'emerging adulthood (Arnett, 2004) est utilisée pour nommer les jeunes au commencement de leur vingtaine. La population d'adultes émergents d'aujourd'hui fait partie de la « *génération Z* », succédant à la « *génération Y* ». Il s'agit des personnes nées entre le milieu des années 1990 et le début des années 2010. Cette population est différente de la précédente car elle utilise la technologie numérique depuis le plus jeune âge. Cette génération serait dépendante de ces technologies et cela causerait une diminution des interactions sociales de manière « *face à face* » (Twenge, 2018). Le nombre de rencontres en ligne a énormément augmenté depuis le début de la génération Z.

Il semblerait que les études empiriques menées concernant la population de jeunes adultes soient négligées. Ainsi, le travail des chercheurs semble se terminer au moment de l'entrée à l'âge adulte, comme s'il y avait un point de coupure entre deux étapes de vie (adolescence et âge adulte) (Arnett, 2004; Manning et al., 2006) au lieu d'accentuer la continuité entre l'adolescence et l'âge adulte émergent. De plus, les études menées sur l'entrée dans l'âge adulte se concentrent la plupart du temps sur les relations comme étant un ensemble d'expériences qui influent et structurent de manière unique cette étape de la vie. Cela amène à conclure prématurément que les relations qui définissent le stade de vie de l'entrée dans l'âge adulte ne sont pas liées par les expériences et relations précédentes (Manning et al., 2006).

L'entrée dans l'âge adulte ne se déroule pas de la même manière que pour nos ancêtres, qui étaient, parfois déjà mariés et avaient une vie de famille avec des enfants, alors que nous n'en sommes encore qu'à la moitié de nos études, au même âge (Arnett, 2000). Par exemple, en 1970, l'âge moyen du mariage aux États-Unis était d'environ 21 ans pour les femmes et 23 ans pour les hommes. En 1996, il était passé à 25 ans pour les femmes et 27 ans pour les hommes (Arnett, 2000). En 2020, l'âge moyen du mariage en France était de 36,7 ans pour les femmes et de 39,2 ans pour les hommes (Insee, 2021). Chez les jeunes adultes issus des sociétés industrialisées, l'entrée à l'âge adulte correspond à une période de découverte et d'investigation en ce qui concerne les relations amoureuses (Arnett, 2000). L'âge moyen lors de la formation du premier couple, en 2005, était d'un peu plus de 22 ans pour les femmes et de 24 ans pour les hommes. L'engagement se réalise de plus en plus tard dans notre société actuelle (Sébille, 2009). Comment expliquer cet âge pour les débuts de relations ?

Selon Santelli (2019), les jeunes adultes d'aujourd'hui souhaitent « *profiter de leur jeunesse* » avant d'entrer pleinement dans une relation de couple. L'enquête de Santelli (2019) a révélé que « *profiter de la jeunesse* » signifie s'amuser, rencontrer de nouvelles personnes,

avoir des expériences sexuelles et sentimentales, etc., en d'autres termes, de ne pas s'engager trop rapidement dans une relation conjugale qui ne permettrait plus d'avoir ce mode de vie.

Le premier rapport sexuel est une étape importante dans la vie de chaque personne. Selon Bozon (1993), « *on n'oublie pas le premier rapport sexuel* ». Il fait partie intégrante de la mémoire des individus, car il marque un passage et annonce un destin futur. Il s'agit d'une étape hautement symbolique : celle de premiers pas dans le monde de la sexualité adulte.

Depuis les années 60, l'initiation sexuelle a connu un profond bouleversement. Pendant dix ans, l'âge de la première relation sexuelle a diminué de deux ans : de 20 ans et demi en 1960 à 18 ans et demi en 1970 concernant les femmes, et de 18 ans et demi à 17 ans et demi concernant les hommes (Bajos et al., 2008). Par la suite, entre les années 1980 jusqu'au milieu des années 2000, l'âge du premier rapport sexuel a peu varié. L'âge moyen a été estimé à 17 ans et demi pour les garçons et les filles dans les pays occidentaux (Teitler, 2002, cité par Maillochon, 2016). À l'heure actuelle, l'initiation sexuelle est une expérience de l'adolescence, de plus en plus déconnectée d'une relation de couple et encore moins d'un projet de mariage (Maillochon, 2016). L'interdiction de la sexualité prémaritale qui prévalait dans les années 70 semble avoir disparu sous l'effet de plusieurs phénomènes : l'évolution des mentalités, la transformation des structures familiales et du marché de l'emploi ainsi que les modifications des rapports hommes-femmes (Jaspard, 2017). L'histoire semble montrer que dans une société où la structure est de plus en plus horizontale (au sein d'une même génération) plutôt que verticale (des ascendants aux descendants), l'influence des pairs semble dépasser celle des parents (Maillochon, 2016).

Un bon nombre de jeunes adultes de la vingtaine vivent encore chez leurs parents, les hommes davantage que les femmes (respectivement 38% et 23%) (Dandurand, 1995). En 2014, près de 60% des jeunes adultes français de 18 à 24 ans résidaient encore de façon permanente chez leurs parents (Castell, 2016). Les jeunes adultes déjà installés dans leur propre ménage familial ne sont, pour la plupart, pas mariés légalement, puisqu'on se marie beaucoup moins qu'avant. Selon une étude menée au Québec, entre 20 et 24 ans, 70% des hommes et 62% des femmes seraient en union libre (Dandurand, 1995). En 2011, 7 millions de français étaient en union libre et la moitié d'entre eux avaient moins de 30 ans (Buisson & Lapinte, 2013). Ces données statistiques, ne permettent qu'une évocation de la situation conjugale des jeunes adultes, mais ne permettent pas de représenter une description complète.

De nos jours, la décohabitation est retardée pour une majorité des jeunes adultes par rapport à il y a 25 ou 30 ans (Dandurand, R. 1995). Désormais, on reconnaît une certaine autonomie personnelle des jeunes adultes même s'ils demeurent dépendants sur le plan résidentiel. Cette autonomie concerne également la sexualité. En effet, depuis une vingtaine

d'années, les parents se montrent plus souples concernant la vie sexuelle de leurs jeunes adultes. Par exemple, en laissant dormir des jeunes amoureux sous leur toit. De cette façon, la sexualité pré-maritale et les nouveaux modes de conjugalité ont été peu à peu acceptés par la génération aînée, au sein même des relations internes des familles (Dandurand, 1995).

Pour conclure, les jeunes sont dans une période d'exploration identitaire quant à leur vie amoureuse. L'amour devient un facteur plus sérieux et plus intime à mesure qu'ils avancent dans le passage de l'âge adulte (Arnett, 2000). Le couple remplace les fréquentations et une plus grande stabilité s'installe ainsi qu'une plus importante adaptation émotionnelle dans la relation amoureuse comparativement aux adolescents (Meeus, Branje, van der Valk, & Wied, 2007). Cette relation amoureuse devient une source de soutien et fonde l'exploration des désirs sexuels (Brown et al., 1999; Furman & Buhrmester, 1992; Furman & Wehner, 1997). Notons que chaque individu est unique et que tous les jeunes ne vivent pas l'entrée dans l'âge adulte de la même façon pour tous.

2. La satisfaction conjugale

2.1 Qu'est-ce que la satisfaction conjugale ?

Maintenant que nous avons mieux cerné la population que nous allons étudier, intéressons-nous à la satisfaction conjugale. En effet, cette dernière est le moteur d'une relation qui dure. Selon Hurlbert et Apt (1994), la satisfaction conjugale est définie comme « *l'appréciation de la relation avec son partenaire, l'optimisme face à la relation, ainsi que par la perception des problèmes conjugaux et de l'harmonie au sein du couple* ». Anderson et al., (1983, cité par De Francesco, 2012, p. 10) la définit comme « *la perception qu'un individu se fait de la qualité de sa relation de couple, c'est-à-dire de ses sentiments subjectifs de bonheur, de satisfaction et de plaisir vécus dans sa relation de couple* ». La satisfaction conjugale correspond donc à la qualité perçue par les partenaires d'une relation de couple.

Elle est directement liée au bonheur du couple et ainsi à sa longévité. « *Le couple heureux est un couple où les besoins relationnels de chacun (se dire, être entendu, être valorisé, être reconnu et avoir une intimité propre) sont entendus, comblés et respectés. C'est encore un couple où chacun des partenaires peut vivre une double intimité : intimité commune partagée et intimité personnelle réservée. Quand chacun privilégie la relation en découvrant qu'ils sont toujours trois : l'un et l'autre et la relation qui les relie. Que cette relation est importante pour*

chacun et qu'il leur appartient de la nourrir, de la vivifier, de la dynamiser. » (Dallaire, 2011, p.56).

2.2 Éléments corrélés à la satisfaction conjugale

De nombreux auteurs se sont intéressés à la satisfaction conjugale et ont tenté de comprendre les éléments qui l'influencent. Exposons certains des nombreux facteurs liés à cette satisfaction.

Au fil des années, certains facteurs individuels de la satisfaction conjugale ont été largement étudiés, tels que la santé mentale. La dépression et plus précisément les symptômes dépressifs d'un partenaire seraient associés négativement à la satisfaction conjugale et associés positivement au conflit conjugal (Kouros & Cummings, 2011). Ces facteurs peuvent s'influencer réciproquement. En effet, une haute satisfaction conjugale d'un individu peut le protéger des symptômes de dépression, mais par ailleurs, un faible niveau de dépression peut augmenter la satisfaction conjugale du partenaire (Kouros & Cummings, 2011).

Un autre facteur individuel n'est autre que la santé physique. Cette dernière a également été corrélée à la satisfaction conjugale dans de nombreuses études. Les maladies physiques et chroniques seraient liées à une plus grande insatisfaction conjugale (Leonard, Cano & Johansen, 2006). Cependant, selon cette étude, la sévérité des douleurs chroniques n'est pas directement liée à la satisfaction conjugale. La santé physique et mentale influence le bien-être subjectif des individus (Fremont, 2013). Le bien-être subjectif serait donc intrinsèquement lié à la satisfaction conjugale et ainsi à la durée de relation d'un couple.

La personnalité représenterait également un fil conducteur dans les relations de couple lorsque les partenaires seraient mis face à des stressors environnementaux (Karney et Bradbury, 1995). La capacité à exprimer ses émotions et faire preuve d'empathie serait associé positivement à la satisfaction conjugale et inversement (Houts, Robins et Huston, 1996, cités par Favez, 2013). Par ailleurs, d'autres recherches démontreraient que ce n'est pas la personnalité en elle-même qui influencerait la satisfaction conjugale mais la représentation de chaque partenaire sur la personnalité de l'autre (Gottman et Notarius, 2002).

Au niveau familial, la qualité des relations actuelles des couples avec leur famille d'origine aurait une forte influence sur leur satisfaction conjugale (Bertoni & Bodenmann, 2010). Les individus qui ne disposent pas d'un soutien familial et qui semblent isolés auraient tendance à avoir une satisfaction conjugale plus faible. Dans l'autre sens, les individus heureux

en couple auraient tendance à entretenir de meilleures relations avec leurs familles d'origine. De plus, il semblerait que certains traumatismes provenant de l'enfance (en particulier des traumatismes sexuels ou physiques) seraient associés à une satisfaction conjugale plus faible (Whisman, 2006).

L'aspect professionnel serait lié à la satisfaction conjugale. Le stress lié au travail engendrerait une insatisfaction conjugale (Gottman & Silver, 2017). En outre, les finances représenteraient un facteur corrélé à la satisfaction conjugale. Certaines études ont démontré que les personnes en difficulté financière auraient une moins bonne satisfaction en couple (Wong & Goodwin, 2009, cités par Romo, 2014). Une détresse émotionnelle pourrait être liée aux pressions financières autant pour les hommes que les femmes et engendrerait une instabilité des relations de couple (Gudmunson, Beutler, Israelsen, McCoy et Hill, 2007).

Enfin, la capacité de gestion de conflit serait également un facteur essentiel de la satisfaction conjugale (Gottman, 1994). Les couples ayant une meilleure capacité de résolution de conflit sont également ceux ayant une meilleure satisfaction conjugale (Hurlbert, & Apt, 1994). Gottman (2017) a d'ailleurs étudié la gestion de conflit du couple, cela sera abordé dans un point suivant.

3. La satisfaction sexuelle

3.1 Qu'est-ce que la satisfaction sexuelle ?

Maintenant que nous avons approfondi la notion de satisfaction conjugale, penchons-nous sur la satisfaction sexuelle. Il s'agit d'une composante associée à la sexualité humaine qui est considérée comme un facteur capital de la qualité de vie globale d'un individu. Elle est définie par Lawrance & Byers (1998) comme « *une réponse affective découlant de l'évaluation subjective des dimensions positives et négatives associées à la relation sexuelle* » (Lawrance & Byers, 1998, cité par Sprecher & Cate, 2004, p. 236). Il s'agit de la mesure dans laquelle un individu est satisfait ou content de l'aspect sexuel de sa relation.

Bozon (1998) exprime que « *Dans les sociétés contemporaines, une relation conjugale n'est pas concevable sans activité sexuelle entre les conjoints* » (Bozon, 1998, p.175) en particulier quand les partenaires sont jeunes ou forment un jeune couple. De plus en plus, notre société se dirige vers un idéal de réciprocité et une plus grande prise en compte du désir féminin (Bozon 1998).

Dans la relation de couple, l'implication dans les relations sexuelles va au-delà de la sexualité à proprement parler, elle a un effet sur les sentiments pour l'autre, sur le sentiment d'intimité et de partage avec l'autre. Elle joue un rôle important sur la durée du couple.

Aujourd'hui, la sexualité intervient très tôt dans l'histoire d'un couple, bien avant que les partenaires envisagent une vie conjugale. « *Cette dissociation traditionnelle entre couple et sexualité est d'autant plus surprenante que pendant longtemps, et encore maintenant bien que cela ne soit plus aussi contraignant, la majorité des gens ont vu les relations sexuelles comme «acceptables» à partir du moment où elles se déroulaient dans le cadre d'une relation établie, voire maritale.* » (Favez, 2013, p28.). Cela ne signifie pourtant pas que la relation sexuelle soit devenue un acte secondaire et banal. À l'inverse, les premiers rapports sexuels constituent l'acte fondateur du lien entre deux individus (Bozon, 1991). Malgré cela, la relation sexuelle n'instaure plus la vie commune, mais une phase *pré-conjugale*, dont le terme n'est installé ni dans le temps ni dans la forme. Cette précocité et cette autonomie de la sexualité du couple sont des phénomènes récents dans l'histoire de la famille et de la vie privée (Bozon, 1991).

3.2 Facteurs influençant la satisfaction sexuelle

Comme cité précédemment, la sexualité est un facteur clé de la qualité de vie globale d'une personne. De ce fait, nous allons citer certains facteurs pouvant influencer cette dernière.

Pour commencer, soulignons que la sexualité masculine et la sexualité féminine n'est pas similaire (Dallaire & Psalti, 2014). Pour la femme, la provenance de la réactivité sexuelle serait liée à l'aspect relationnel comparativement aux hommes où cette provenance serait plutôt hormonale, puisqu'ils ont un haut taux de testostérone (Dallaire & Psalti, 2014).

De plus, une haute satisfaction conjugale serait reliée à une communication adéquate avec le partenaire et l'assertivité sexuelle : la capacité de se connaître dans sa féminité pour les femmes et dans sa masculinité pour les hommes (Haavio-Mannila & Kontula, 1997). En effet, communiquer sur la sexualité entre les partenaires d'un couple serait un facteur prédictif d'une meilleure satisfaction sexuelle (Baus, 1987 ; Metts & Cupach, 1989). La communication concernant la sexualité est basée sur les besoins et désirs des partenaires afin de comprendre l'autre dans son intimité (Gordon & Snyder, 1986).

Certaines études ont démontré que le désir sexuel était lié positivement à la satisfaction sexuelle. Un désir faible est corrélé à l'insatisfaction sexuelle (Hartman et Daly, 1983 ; Hawton et al., 1991). Notons tout de même que la satisfaction sexuelle ne suffit pas à combler les

partenaires d'un couple (Neuburger, 2015) mais lorsqu'elle est présente dans la relation, elle permettrait un renfort des sentiments positifs et de la relation en elle-même (McCarthy, 1999).

En terme de fréquence des rapports sexuels, ils seraient prédictifs d'une satisfaction sexuelle élevée s'ils sont quotidiens et accompagnés de caresses, toucher, câlins, etc. (Fisher et al., 2015).

Plusieurs études démontrent que le bien-être général (Dundon & Rellini, 2010), la qualité de vie (Davison, Bell, La China, Holden, & Davis, 2009) et la santé physique et mentale (Scott, Sandberg, Harper, & Miller, 2012) sont corrélés à une satisfaction sexuelle élevée.

La satisfaction sexuelle est également liée à la satisfaction relationnelle des couples, aussi bien mariés qu'en période de fréquentation (Cupach & Comstock, 1990; Lawrance & Byers, 1995). Elle est également corrélée à la stabilité et à l'engagement de la relation, jouant un rôle primordial sur la longévité du couple (Sprecher, 2002).

La satisfaction sexuelle peut varier dans le temps et la durée de relation de couple serait un facteur qui diminue la satisfaction sexuelle (Rainer & Smith, 2012). Lors de la seconde moitié de la première année de relation de couple, la satisfaction sexuelle serait à son apogée pour diminuer par la suite, lors de la seconde année de relation (Schmiedeberg et Schröder, 2016). En effet, la durée des relations aurait un impact négatif sur la qualité de la sexualité (Chien, 2002). Certaines études confirment que plus la relation dure, plus le degré d'activité sexuelle et de satisfaction sexuelle diminue (Klusmann, 2002 ; Murray & Milhausen, 2012). Cependant, avoir un partenaire sexuel exclusif et cohabiter avec lui serait lié à une plus grande satisfaction sexuelle, bien que l'infidélité représente un facteur prédictif d'une diminution de la satisfaction sexuelle (Yucel & Gassanov, 2010). Au terme de plusieurs années de vie conjugale, il y a généralement une diminution de l'intensité de l'activité sexuelle (Bozon, 1998). L'activité sexuelle du couple se stabilise (fréquence d'activité plus faible, diminution du désir, etc.). Cela est dû à un changement de la fonction d'un rapport sexuel d'un couple qui dure. C'est-à-dire qu'un couple qui dure depuis plusieurs années recherche un temps d'intimité partagée, qui va au-delà du plaisir physique et d'une sorte de routine des rapports sexuels que les partenaires adoptent. (Bozon, 2016).

Concernant notre population de jeunes adultes, notons que la satisfaction sexuelle est un phénomène peu étudié dans cette tranche d'âge. En effet, la majorité des études menées sur la sexualité des jeunes portait sur des comportements sexuels problématiques comme la précocité sexuelle, les comportements sexuels à risque, etc. (Laberge, 2013 ; Smith, Guthrie, & Oakley, 2005). Les recherches sont majoritairement axées sur les pratiques sexuelles des jeunes telles que le nombre de partenaires sexuels, l'âge des premières relations sexuelles, etc.

(Capaldi, Stoolmiller, Clark, & Owen, 2002; Thornton, 1990). Malgré les lacunes sur le plan scientifique des connaissances sur l'évaluation de la sexualité des jeunes, il est possible d'identifier des éléments prédicteurs de la satisfaction sexuelle chez les jeunes en couple grâce aux bases théoriques existantes.

Les vulnérabilités individuelles (personnalité et attachement) peuvent prédire la satisfaction sexuelle. Certaines recherches ont démontré des liens entre l'attachement adulte et la sexualité (Feeney & Noller, 2004). Une étude menée auprès d'étudiants américains a démontré qu'un individu présentant un niveau élevé d'anxiété et d'abandon aurait tendance à vouloir se rapprocher et à obtenir de la réassurance aux travers de ses relations sexuelles (Davis, Shaver et Vernon, 2004). Pourtant, au contraire des individus présentant une insécurité d'attachement, ceux présentant une grande sécurité d'attachement s'engageraient davantage dans une relation sexuelle satisfaisante (Mikulincer & Shaver, 2009) et rapporteraient alors d'une satisfaction sexuelle plus intense (Stefanou & McCabe, 2012).

Au niveau de l'âge des partenaires sexuels, les jeunes hommes seraient plus satisfaits de leur fréquence d'activité sexuelle comparativement aux hommes plus âgés (Carvalho & Costa, 2015 ; Smith et al., 2011). De plus, selon certaines études, les femmes plus jeunes auraient une satisfaction sexuelle plus élevée que les femmes plus âgées comparativement aux hommes où le plaisir sexuel ne différerait pas lorsqu'ils sont jeunes adultes ou plus âgés (Trudel & Goldfarb, 2006).

Pour conclure, la durée des relations de couple serait un facteur qui diminue la satisfaction sexuelle des partenaires. Plusieurs facteurs influenceraient la qualité de cette dernière.

4. Durée des relations de couple et dynamiques relationnelles

Maintenant que nous nous sommes accoutumés avec la population que nous allons étudier et les deux éléments intrinsèquement liés aux relations de couple (satisfaction conjugale et sexuelle), penchons-nous plus attentivement sur le sujet de la durée des relations de couple.

Puisque le couple de la société post-moderne semble fragile (Caillé, 2009) et que la rupture est une conception présente dès la formation du couple (Chaumier, 2004), tentons de comprendre comment les couples fonctionnent dans la durée.

D'après les sociologues, le taux de divorce continue d'augmenter dans tous les pays qui participent aux statistiques. D'une moyenne de 5% enregistrée en 1890, ce taux est passé à 30%

en 1950 et estimé désormais à 67% pour les couples mariés depuis 1990. Les couples vivant en concubinage ou en union libre présentent un bilan encore plus sévère, dû à la facilité de quitter la relation sans répercussions légales (Dallaire, 2011).

Selon Favez (2013), la satisfaction du couple serait élevée au début des relations, mais elle tendrait à diminuer au cours du temps. La principale cause de cette diminution serait une désillusion progressive: l'interaction au quotidien dans différentes situations, engendre le fait que certains facteurs protecteurs du début de la relation disparaissent (Favez, 2013). Il semblerait que les individus retrouvent un niveau de base de bonheur après un changement positif ou négatif dans leurs vies, cela se nomme également l'adaptation hédonique (Lucas, 2007).

Le début de relation serait une période durant laquelle les partenaires évitent les conflits et ne se soucient pas des défauts du partenaire. Par la suite, les gestes d'affection, les démonstrations d'amour diminuent et les conflits s'accroissent ce qui pourrait engendrer une séparation (Favez, 2013). Notons que, selon les études de Lucas (2007), les personnes ayant divorcé présentaient déjà de l'insatisfaction avant leur mariage (Lucas, 2007). Comment expliquer cette diminution de la satisfaction conjugale ?

Au début d'une relation de couple, le lien naît du désir, plus précisément de *la rencontre entre deux désirs* (Lacroix, 2018). Selon De Butler (2008), une relation de couple doit être duelle, pour que la liaison entre les partenaires puisse avoir des chances d'évoluer positivement vers une histoire conjugale qui se prolonge.

L'engagement conjugal est un pacte d'alliance dans lequel la volonté doit s'engager entièrement. Toutefois, si la volonté est déterminante, l'engagement n'est pas tout puissant. S'il suffisait de désirer « durer » pour y parvenir, les relations de couple seraient bien plus simples. La volonté n'est pas toute puissante (Lacroix, 2018).

« *Ce n'est pas l'amour qui maintient ensemble deux êtres dans la durée, mais la qualité de leur relation et que cette qualité passe par le respect de certaines balises.* » (Dallaire, 2011). Quelles balises les couples doivent-ils respecter afin de prédire la longévité de leur relation ?

Les balises concernant les objectifs d'un couple qui durent seraient : l'épanouissement personnel, l'éducation des enfants (lorsqu'il y en a), l'organisation matérielle et financière, la vie sociale (commune et personnelle de chacun), la répartition des tâches ménagères (lors de cohabitation), la réussite professionnelle, l'épanouissement sexuel, la capacité d'entraide,... (Dallaire, Y., 2011).

Selon Lacroix (2018), pour que le couple soit durable, il faut passer du désir des débuts de relation à la liberté. Dans l'alliance du couple, deux désirs ne suffisent pas, il faut deux

libertés qui se nouent. C'est à ce moment de la relation qu'intervient la volonté. Il y a le désir de vivre ensemble l'unité, le rêver, le souhaiter, mais il y a également le vouloir effectivement. Il y a une différence entre les mécanismes de la vie affective et ce que les partenaires décident réellement. Le lien conjugal n'est pas un produit naturel, quelque chose de tout fait. Il s'agit plutôt d'une réalisation, d'une construction qui demande un effort. Un élément qui détermine la vie de couple est le désir de construire un lien qui doit venir des deux partenaires (Lacroix, X., 2018). Il est ainsi important qu'un couple bénéficie d'une fondation claire, offrant un cadre lors des moments difficiles de la relation (Lacroix, X., 2018).

4.1 Étapes des couples heureux à long terme de Dallaire (2011)

Afin d'illustrer le fonctionnement de la durée des relations de couple, Dallaire (2011) propose des étapes que les couples connaissent pour être heureux. Les couples malheureux dépassent rarement la deuxième étape (Dallaire, 2011). En regard de ce modèle, il semblerait que l'évolution d'un couple heureux et la durée de celui-ci reposent sur ces étapes. Notons que ces étapes ne sont pas toujours chronologiques avec des frontières clairement définies.

« **La lune de miel ou période passionnelle** » est la première étape des couples heureux à long terme selon Dallaire (2011). La séduction fait partie intégrante de cette étape. Elle signifie « *amener à l'écart pour obtenir des faveurs* » (Dallaire, 2011). À cette étape des relations amoureuses, un désir de fusion est présent. Cette passion donne l'impression aux partenaires de ne former qu'Un (Un plus Un égale Un). Cela ressemble à une *Lune de miel* qui ne dure toutefois qu'un certain temps. Lorsque le besoin de fusion est satisfait, l'un des partenaires désire retrouver son autonomie, son indépendance : « *Je continue de t'aimer et de m'engager avec toi, mais j'ai d'autres projets, j'existe en dehors de toi et de nous* » (Dallaire, 2011, p. 43). L'humain a malgré cela un désir fondamental de fusion qui le pousse à la recherche d'un couple permanent afin d'assurer sa satisfaction. Par ailleurs, l'humain a également le désir fondamental d'être unique, autonome et d'avoir son identité propre qui lui permet d'exister en tant qu'*autre* et le désir de fusionner avec *un autre*. L'objectif de la première étape est d'attirer l'attention de l'*autre* pour prendre le contrôle émotionnel et satisfaire les besoins nécessitant la participation d'un *autre*. La sexualité fait partie de ces besoins. Le premier acte de cette étape est l'Attraction. L'humain est à la conquête d'un compagnon de vie. Ils vont mettre leur corps en valeur pour attirer l'*autre*. Les regards et les sourires sont le deuxième acte. En effet, l'instrument de séduction le plus efficace est le regard. D'où l'expression « *les amoureux se*

dévoient des yeux » ? Le troisième acte est la conversation. Converser est la meilleure façon de briser la glace. Les gestes et le ton de la voix sont importants. La communication est faite de langage corporel à 55% et d'intonation vocale à 38%. Le sens des mots ne représente que 7% de la communication. Le quatrième acte est le contact physique. Les couples interrogés disent que c'est l'homme qui exerce le premier contact physique en prenant la main de sa conquête. Les anthropologues disent eux que c'est la femme qui à 75% exerce le premier contact physique en effleurant le bras du bout des doigts. Le cinquième acte est la danse de l'amour. C'est la dernière étape de la séduction. C'est la période où les partenaires s'apprivoisent et ont une bonne entente. Il s'agit du synchronisme corporel (se pencher l'un vers l'autre, boire en même temps, etc.), les sorties et enfin l'acte sexuel. Progressivement, la passion fait place aux jours de bonheur plus tranquilles (Dallaire, 2011).

La seconde étape des couples heureux à long terme (Dallaire, 2011) est « **la lutte pour le pouvoir ou période d'adaptation** ». La relation de couple se poursuit et une première lutte s'installe pour chaque partenaire entre être soi et être en relation sans se perdre. La lutte pour le pouvoir émotionnel s'installe également : chacun souhaite que l'autre se conforme à ses attentes et lui accorde l'amour tel qu'il le perçoit (Dallaire, 2011). Ce combat pour le pouvoir est sain. Cependant, il peut devenir destructeur lors d'absence de juste distance. Celle-ci est positive lorsqu'elle permet à chacun de se dire ce qu'ils attendent de l'autre et du *Nous* construit avec l'autre. Elle est négative lorsque cette confrontation se transforme en affrontement où chacun impose sa conception du *Nous*. Pour illustrer, voici un exemple de combat sans fin entre deux partenaires qui tentent d'expliquer à l'autre ce qu'un couple devrait être (Dallaire, 2011). Les partenaires tournent en rond : « *Moi dire à Toi comment Nous devrait fonctionner pour que Toi et Moi soyons heureux et Toi dois nécessairement être d'accord avec Moi pour que cela arrive* ». De ce fait, les choix qui s'offrent aux couples sont les suivants : 1. Soumettre son partenaire, de gré ou de force. 2. Se faire violence et se soumettre aux volontés de son partenaire. 3. Se résigner à vivre en colocataires, sans réelle intimité. 4. Se séparer et trouver un autre partenaire (Dallaire, 2011).

La troisième étape (Dallaire, 2011) est « **le partage du pouvoir ou période de stabilisation** ». Afin de vivre une véritable relation d'intimité, les deux partenaires doivent être bien identifiés et conscients de leurs besoins relationnels et d'autonomie. Les couples heureux ne sont pas fusionnels, ils construisent plutôt une relation d'interdépendance. Cela leur permet d'assouvir leurs besoins relationnels et émotifs sans pour autant perdre leur identité respective. Les relations heureuses sont celles qui établissent une « juste distance » entre les partenaires. Cela leur permet de satisfaire leurs besoins d'intimité et d'autonomie. Afin qu'advienne cette

intimité, les partenaires doivent prendre une certaine distance face à eux-mêmes. Pour former le couple, chacun doit accepter les particularités individuelles différentes et parfois contradictoires de l'autre. Ainsi, un partage du pouvoir harmonieux sera mis en place.

L'avant-dernière étape des couples heureux à long terme (Dallaire, 2011) est « **l'engagement ou l'amour véritable** ». C'est à cette étape que l'amour du couple est basé non plus sur la passion, mais sur une véritable connaissance et acceptation de l'autre tel qu'il est dans ses ressources, ses sensibilités et ses faiblesses. Selon Dallaire (2011), c'est l'étape idéale pour se marier. L'amour devient un attachement et non plus une dépendance passionnelle. Il s'agit pour Dallaire (2011) d'un attachement au style de vie original et unique (ce qu'il appelle la « culture conjugale ») que le couple a su concevoir bien au-delà de leurs crises. Leur intimité et entraide ont grandi à travers leurs conflits. Ils sont désormais complices.

La dernière étape des couples heureux à long terme (Dallaire, 2011) est « **l'ouverture sur autrui ou comment servir d'exemple** ». Afin d'arriver à cette sagesse que prouvent les couples heureux à long terme, une vie entière est nécessaire. Leurs histoires démontrent que, malgré les difficultés de la vie à deux, il est possible de réussir là où beaucoup ont échoué. Ces couples sont capables de se rappeler de leurs conflits antérieurs avec humour. Ces couples heureux deviennent un exemple à suivre pour leurs enfants, leurs petits-enfants et même leur entourage.

Pour conclure, le couple d'aujourd'hui constitue davantage une association entre deux personnes qu'une unité en soi. Les partenaires veulent vivre en couple, mais aucun ne veut abdiquer sa liberté. « *Chacun veut être libre, mais a besoin de l'autre* » (Lacroix, X., 2018). Le couple est d'accord de s'engager, mais personne n'accepte d'être envahi. « *Je t'aime, mais je ne veux pas me perdre en toi* », « *Je nous aime, mais j'existe aussi en dehors de nous* ». La structure conjugale devient trinitaire. « *Aujourd'hui la vie se vit en morceaux* » disait un personnage de Godbard. Il y aurait un paradoxe entre les valeurs liées à la modernité comme : la liberté, l'épanouissement de l'ego, la primauté du désir et celles liées à la durée qui comprend : le renoncement, l'effort, la patience, la souffrance. Toutefois, il faut nuancer le fait que tous les couples ne se forment pas nécessairement à partir d'une période de séduction passionnelle comme l'évoque Dallaire (2011). Certains étaient amis ou encore collègues avant de devenir couple. D'après Gottman et Silver (2001), le pronostic de l'évolution des couples réside plutôt dans la façon dont ils gèrent leurs conflits, leurs moments critiques et le réel fondement des couples heureux serait l'*amitié*, fondée sur des affinités et des compatibilités.

4.2 Les facteurs de risques et de protection du couple

Maintenant que nous avons mieux compris la notion de durée des relations de couple et les étapes du bonheur d'un couple, développons certains éléments qui renforcent ou, au contraire, qui affaiblissent la longévité de ce dernier. Appelons ces éléments les facteurs de risques et de protection du couple. Certains facteurs sont externes au couple et d'autres sont plus individuels.

4.2.1 Les facteurs de risques du couple

La vie conjugale serait très satisfaisante au début de la relation, et au fur et à mesure du temps, elle le serait moins. (Favez, 2013).

Pour commencer, la société d'aujourd'hui est exigeante face à l'amour. En effet, il faut profiter de la vie, mais également trouver le bon partenaire. Pourtant, l'environnement familial solide qui consolide le couple disparaît de plus en plus. La société elle-même rend le couple fragile en prenant en charge certains rôles traditionnels qui appartenaient au couple d'avant (Zeldin cité par Degryse, 2012). Ce dernier siècle, un nouveau contexte culturel nous entoure. Comme vu précédemment, la nouvelle mentalité soutenue en occident est l'individualisme, la liberté, l'épanouissement personnel et l'autonomie ce qui rend le désengagement possible. La culture incite les individus à espérer que l'amour donne un sens à leur vie et ainsi résoudre leurs problèmes et leur assurer un bonheur éternel (Becker, 1973). Pines (2003), exprime qu'une des raisons de l'épuisement conjugal est l'échec de la recherche de sens de la vie dans la sphère de l'amour (Pines et al., 2003).

Les facteurs sociétaux et environnementaux représenteraient également un risque pour les relations de couple. Le stress du quotidien fait partie de ces facteurs. En effet, les pressions et contraintes de la vie quotidienne peuvent avoir un impact sur la satisfaction conjugale. Par exemple : le stress de la vie professionnelle, la maladie, la belle-famille, l'aspect financier ou les enfants peuvent épuiser les partenaires. Ces difficultés ne sont pas directement liées à l'amour entre les partenaires, mais elles peuvent constituer l'usure de la relation de couple. De plus, il est difficile pour les partenaires de devoir supporter le stress de l'autre outre son propre stress. Des études longitudinales ont démontré que les couples stressés qui ne savent pas gérer leur tension sont en danger. Ces études montrent une évolution défavorable de ces couples,

c'est-à-dire qu'il y a de moins en moins de plaisir à être ensemble ou que les désaccords se font ressentir (Bodenmann & Shantinath, 2004).

L'« *usure du temps* » est également un des facteurs de risque du couple. Au fil du temps, les relations ont tendance à s'« user » (Pines, 2000). Les partenaires considèrent les éloges et les faveurs comme allant de soi. Plus les bénéfices d'une relation durent depuis longtemps, plus on s'y acclimata. Plus le temps passe, plus la capacité de blesser l'autre augmente pendant que la capacité de complimenter ou admirer l'autre diminue (Pines, 2000). Les premiers flirts d'une relation s'éteignent avec le temps et laissent place à l'amour. C'est quand ceux-ci diminuent que le risque d'usure augmente. Cette corrélation négative est impliquée de façon importante dans le risque d'insatisfaction conjugale et ainsi de séparation (Tennov, cité par Berscheid, 1980).

La satisfaction conjugale dépendrait de facteurs interpersonnels comme : les événements de vie, le nombre de conflits, la communication et de facteurs intrapersonnels tels que l'attachement, la personnalité, l'estime de soi. Le comportement individuel peut ainsi être un facteur de risque du couple. Chaque individu a un comportement qui influencerait son environnement, et réciproquement. Si une personne est considérée comme physiquement attirante par son partenaire, elle aura tendance à faire ressortir un côté attirant dans son comportement. Il faut tenir compte du fait que les partenaires ont la capacité d'influencer la qualité de leur lien. Cependant, cette aptitude dépend grandement du désir de chacun à prendre la responsabilité de ce qui se passe dans sa relation. La vision romantique émise par la société induirait les partenaires à attendre que la flamme de l'amour se maintienne toute seule. Or, sans le moindre effort de la part des amoureux, la passivité des partenaires les pousse à ne plus agir de façon active et directe ce qui augmente les dangers de l'épuisement conjugal (Pines, 2000).

Dans les facteurs individuels, on retrouve aussi les attentes irréalistes et l'idéalisation qui sont des prédateurs de séparation du couple. Certaines attentes des partenaires sont irréalistes et proviennent des représentations propres qu'a un individu de l'autre, fondées sur leurs histoires personnelles (Lemaire, cité par Degryse, 2012). Le mariage fait partie de ces idéaux. Selon Kauffman (1999), les couples à la recherche du grand amour ne tombent pas amoureux du partenaire lui-même, mais plutôt de l'idée qu'ils se font de l'amour. Selon lui, le couple est devenu difficile à construire, car les espoirs les plus fous sont permis.

Au niveau des facteurs de risques systémiques, on évoque « *la transmission* » (Maestre, 2019) dans le domaine des psychothérapies. C'est l'idée du transgénérationnel qui est abordé en premier. En effet, de nombreux auteurs ont travaillé avec des modèles thérapeutiques basés sur des approches transgénérationnelles, comme le propose, par exemple, Catherine

Ducommun-Nagy (2015). «*Pour faire un diagnostic et planifier un traitement il faut connaître l'histoire familiale de l'individu et inscrire sa problématique dans son contexte socio-familial d'origine* » (Andolfi, 2002, p. 7). En effet, l'histoire de la famille d'une personne agirait sur elle-même. Chaque personne s'imprègne de valeurs, émotions et comportements amenés par sa famille d'origine depuis plusieurs générations et qui peuvent être prédicteurs de séparations de couple. «*Le couple serait la synthèse de deux histoires familiales différentes et donc la famille d'origine serait présente de façon concrète ou symbolique dans la vie de toute relation de couple* » (Scabini et Cigoli, 2006, cités par Bertoni & Bodenmann, 2010). En effet, les interactions avec la famille d'origine des individus corrélées aux compétences relationnelles de cette dernière ont un impact sur la satisfaction conjugale des partenaires et la qualité de leur relation. La transmission intergénérationnelle du divorce serait également un facteur de risque pour les couples. En effet, les enfants de parents divorcés auraient plus tendance eux-mêmes à se séparer de leur conjoint arrivé à l'âge adulte, d'autant plus si les deux partenaires descendent de parents divorcés mutuellement (Amato, 1996). Soulignons que ces conséquences ne sont pas directement liées aux séparations des géniteurs mais plutôt à des dynamiques observées dans la relation des parents. Notons également que les enfants provenant de parents divorcés développeraient davantage de croyances et attitudes négatives envers le mariage, en particulier les hommes (Whitton et al., 2008). Les couples provenant de familles recomposées (parents biologiques séparés, vécu avec beaux-parents et/ou demi-frères/sœurs) auraient tendance à se séparer plus fréquemment que les couples provenant de familles traditionnelles (Cigoli, 2010). En effet, l'avenir familial des personnes est lié aux trajectoires conjugales précédentes de leurs parents. Par ailleurs, la nature de la vie familiale des individus issus de familles recomposées variera selon la singularité de leur famille antérieure (Marcil-Gratton, Jubry, Le Bourdais, & Huot, 2003). Certains obstacles sont à l'origine de cette affirmation. Le couple doit construire des frontières et ménager la durée de leur relation tout en étant capable d'être flexible dans ses relations avec sa famille initiale et sa famille actuelle. Une séparation peut impacter plusieurs générations. De plus, des relations conflictuelles avec la famille de son partenaire sont positivement corrélées à une diminution de la satisfaction conjugale du couple et sont ainsi prédicteurs de séparations.

De plus, une étude (Martinson, Holman, Larson et Jackson, 2010) a démontré que les personnes qui ont vécus des expériences difficiles dans leurs familles d'origine et ne les avaient pas surmontés avaient une moins bonne satisfaction relationnelle et présentaient plus de conflits conjugaux que les individus qui avaient réussi à surmonter leurs expériences familiales

difficiles passées ou les individus qui présentaient une dynamique familiale saine dans leur famille d'origine.

Ensuite, la création du couple co-parental amène également une baisse de la satisfaction conjugale (Belsky, Spanier & Rovine, 1983 ; Shapiro, Gottman & Carrère, 2000). Pour faire face à ce nouveau rôle de parents, les couples doivent entrevoir des réaménagements qui peuvent s'avérer compliqués. D'un point de vue systémique, le couple devient des « co-parents ». Cela désigne le sous-système que le couple représente dorénavant en tant que père et mère de leur enfant. Lorsque la relation conjugale est évaluée comme insatisfaisante avant le projet parental par les partenaires, la relation co-parentale risque également d'être insatisfaisante avec des conflits qui s'exacerbent (Favez, 2013).

Les conflits conjugaux sont également corrélés à l'insatisfaction conjugale (Gottman, 1994). En effet, les couples qui ont une bonne satisfaction conjugale sont ceux qui ont une meilleure capacité de gestion des conflits. La gestion des conflits sera abordée en profondeur dans un autre chapitre (Gottman, 1994).

Nous pouvons conclure qu'il semblerait complexe de rester unis dans une société où l'amour n'est plus toujours éternel et où il est devenu courant de se séparer. Il est donc nécessaire de pouvoir identifier les facteurs négatifs internes et externes afin d'être préparé pour combattre l'érosion de l'amour.

4.2.2 Les facteurs de protection du couple

Maintenant que nous avons approfondi la notion des facteurs de risques du couple, intéressons-nous désormais aux facteurs de protection.

Lorsque la satisfaction conjugale est élevée, les partenaires évoquent une facilité de communiquer et de solutionner les conflits relationnels. La satisfaction conjugale a également un impact sur la santé psychologique et le bien-être (Watson, Hubbard & Wiese, 2000). C'est pourquoi nous souhaitons nous intéresser à certains facteurs qui pourraient protéger et améliorer la satisfaction conjugale et ainsi la durée des couples.

Pour commencer, penchons-nous sur certains facteurs de protections individuels. Une première forme de protection du couple selon Pines (2000) serait d'avoir « *une vision d'ensemble positive* ». La capacité à considérer une relation de manière positive est un facteur important de protection du couple. Cela permet aux partenaires de ne pas se focaliser sur les petites contrariétés de la relation. Si les partenaires sont capables de maintenir leur couple au premier plan, les petits conflits ne pourront pas détruire leur relation. Wallerstein et Blakelee

(1995) affirment que ce qui rend un couple heureux est une « mauvaise mémoire ». En d'autres termes, être capable d'oublier les déceptions quotidiennes et se focaliser sur l'essentiel en faisant la différence entre le futile et l'important serait essentiel pour le bon déroulement d'un ménage (Wallerstein & Blakeslee, 1995). En effet, la psychologie positive peut aider un couple à former une relation durable, stable et agréable (Meunier & Baker, 2012).

Selon Pines (2000), « *faire face aux attentes* » protège également les couples actuels. En effet, l'humain est toujours en attente de l'amour. Nos attentes sont le résultat des valeurs culturelles inculquées par la société, mais également de nos expériences personnelles passées et de nos croyances. La passion amoureuse fait souvent croire que l'amour peut régler tous les problèmes. La diminution des attentes d'une relation amoureuse permettrait d'éviter le fort taux d'épuisement conjugal (Pines, 2000). Pour qu'une relation perdure, les attentes des partenaires doivent constamment être redéfinies, car les individus évoluent eux-mêmes avec le temps. Lorsque les couples communiquent librement sur tous les domaines et s'engagent fortement l'un envers l'autre tout en considérant le changement comme une opportunité d'évoluer ensemble, leurs relations ne peuvent que s'épanouir avec le temps (Pines, 2000).

Être capable de donner « *un autre sens à la vie* » serait également une forme de protection pour le couple contemporain (Pines, 2000). Le partage d'un idéal commun est une protection contre l'insatisfaction conjugale. Ce dernier soutient les racines d'un engagement solide et d'un lien émotionnel élevé lorsque, par exemple, deux personnes ont une vie consacrée à une conviction politique ou encore au maintien de la paix dans le monde. Ces couples construisent d'autres éléments, en plus de l'amour, qui les lient entre eux. Lors de situations de conflits amoureux, l'idéal commun peut aider au maintien d'une union. De plus, la stimulation émotionnelle provenant des efforts fournis pour atteindre leur idéal, contribue à l'entretien de la flamme amoureuse (Pines, 2000).

L'équilibre du couple est essentiel à sa longévité (Pines, 2000). Ce dernier exprime que si un couple développe et équilibre « *ses racines et ses ailes* », il accroît ses chances de combattre l'épuisement conjugal. Ce modèle permet aux couples d'entretenir leur *flamme* au fil des années et également d'améliorer leurs relations avec le temps. Les « racines » symbolisent la sécurité et la confiance mutuelle entre les partenaires. Cela représente le sentiment que le partenaire connaît parfaitement l'autre et qu'il l'aime dans son entièreté. Les « ailes » symbolisent le plaisir et l'épanouissement personnel. Ceci représente l'impression d'atteindre le meilleur dans la vie des conjoints, mais également le meilleur de soi-même. Les « *racines et les ailes* » permettent ainsi un épanouissement et une évolution non seulement en tant qu'individu, mais également en tant que couple (Pines, 2000).

L' « *agir ensemble* » est le dernier facteur de protection du couple de Pines (2000). Les partenaires ensemble ont le pouvoir d'influencer leur relation. La capacité à éviter l'insatisfaction conjugale dépend de la volonté de prendre la responsabilité de ce qu'il se passe dans la relation. Les relations où les partenaires refoulent leurs sentiments négatifs et leurs contrariétés peuvent être affaiblies par un infime changement de sentiment. Une relation authentique, où le véritable partage des impressions et des sentiments est possible permet d'éviter l'épuisement conjugal. Une bonne communication permet une protection inéluctable à l'usure des relations de couple. Elle donne lieu à agir positivement. Lorsqu'il n'y a pas de dialogue, les situations ne peuvent avancer (Pines, 2000).

Enfin, une des clefs qui aide deux partenaires à entretenir une relation de couple positive est *l'amitié*. L'amitié serait une dimension très importante qu'il faut entretenir dans une relation intime (Gottman, 1998). Nous reviendrons sur l'aspect de *l'amitié* dans un autre point.

4.3 Dynamiques relationnelles

Les dynamiques relationnelles sont corrélées à la durée des relations de couple. « *La dynamique d'un couple fait référence à l'attention portée sur les forces qui maintiennent ou non l'équilibre du système que forment le binôme qu'est le couple, et les forces le mettant en mouvement* » (Veilleux, 2011, cité par Smet, 2019, p.21). La satisfaction relationnelle dans le couple est définie par Graham, Diebels & Barnow (2011), comme « *l'évaluation globale et subjective d'une relation* » (M. Saramago, F. Lemétayera, K. Gana, 2021, p.3).

4.3.1. La « Théorie triangulaire de l'amour »

Une théorie qui permet d'illustrer le fonctionnement de la durée des relations de couple est la « *Théorie triangulaire de l'amour* » de Sternberg (2004). Cette dernière soutient l'idée que l'amour peut être compris en termes de trois composantes qui, ensemble, peuvent être considérées comme formant les sommets d'un triangle. Cette théorie illustre des facteurs d'une relation qui perdure. Selon Sternberg (2004), l'amour a trois composantes :

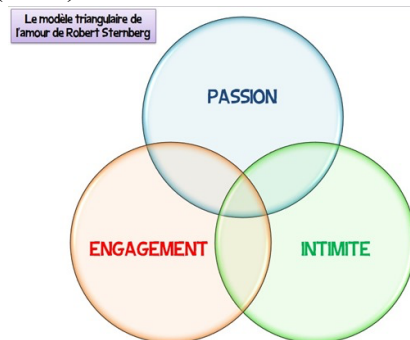


Figure 1 : Le modèle triangulaire de l'amour de Sternberg, 2004.

L'intimité

Cela comprend les sentiments de proximité, de connexion et d'attachement que l'on éprouve dans une relation amoureuse. Cela inclut dans son champ d'application les sentiments qui amènent, essentiellement, à l'expérience de la chaleur dans une relation amoureuse.

La passion

Cela englobe les pulsions qui mènent à la romance, à l'attraction physique, à la sexualité et aux phénomènes liés dans les relations amoureuses. La composante passion inclut donc dans son champ d'application les sources de motivation et autres formes d'excitation qui conduisent à l'expérience de la passion dans une relation amoureuse.

L'engagement

Cela englobe, à court terme, la décision d'aimer l'autre et, à long terme, l'engagement à maintenir cet amour. La composante engagement inclut donc dans son champ d'application les éléments cognitifs qui interviennent dans la prise de décision concernant l'existence d'une relation amoureuse et l'engagement potentiel à long terme dans une telle relation.

Sternberg (2004) exprime que la quantité d'amour que reçoit un partenaire, dépend de l'intensité des trois composantes : intimité, passion et engagement. Ces dernières se distinguent par leurs propriétés, interfèrent ensemble et forment plusieurs expériences amoureuses. Les partenaires ont un certain contrôle sur ces trois composantes lorsqu'ils sont conscients de ce qu'ils vivent. Par exemple, concernant la composante intimité, les partenaires ont un certain contrôle conscient par rapport aux sentiments qu'ils éprouvent et leurs implications émotionnelles sont généralement stables. Concernant la composante engagement, les partenaires ont un degré élevé de contrôle sur l'investissement dans la relation et l'engagement cognitif semble stable. Concernant la composante passion, les partenaires ont très peu de contrôle sur la quantité de motivation qu'ils éprouvent et elle semble instable. La composante passionnelle est fréquemment vécue de manière consciente mais la conscience éprouvée concernant les composantes intimité et engagement sont généralement très variables. Parfois, l'humain éprouve des sentiments chaleureux d'intimité sans en être conscient ou sans pouvoir nommer ce qu'il ressent. De plus, on n'est souvent pas certain de son engagement dans une relation jusqu'à ce que des personnes ou des événements interviennent pour remettre en cause cet engagement.

La force de chacune des trois composantes de l'amour peut se distinguer, en fonction de la durée des relations amoureuses. Dans les relations à court terme, la composante passion a tendance à jouer un rôle plus important. Dans ce type d'engagement, l'intimité ne peut jouer qu'un rôle modéré, et l'engagement ne peut pratiquement jouer aucun rôle. En revanche, lors

d'une relation à long terme, l'intimité et l'engagement jouent généralement un rôle relativement important. En effet, il est complexe de maintenir une telle relation sans au moins un certain degré d'implication et d'engagement. Par ailleurs, la composante passion ne joue généralement qu'un rôle modéré, et peut diminuer quelque peu au fil du temps (Sternberg, 2004).

4.3.2 The Sound Relationship Theory de Gottman

Afin de comprendre la dynamique des couples d'adultes émergents et heureux dans la durée, présentons le modèle « *The Sound Relationship Theory* » de Gottman. Selon Gottman & Silver (1999), l'élément central et le plus important dans une relation de couple est l'*amitié*. Pour cela, il faut connaître intimement son partenaire, ses rêves, ses particularités, apprécier sa compagnie, cultiver l'estime et le respect de l'autre et également exprimer son affection. Cette amitié peut protéger le couple de l'agressivité et permet aux partenaires d'obtenir un sentiment positif prédominant. Afin d'illustrer les dynamiques d'un couple heureux, Gottman & Gottman (2017) nomment le couple « *émotionnellement intelligent* » à travers une « *maison du couple* » représentant les éléments fondateurs des dynamiques du couple. Selon Gottman (2017), les couples qui fonctionnent dans la durée sont ceux qui respectent les piliers de sa théorie de la maison du couple.

The Sound Relationship House Theory est une théorie développée par Gottman (2017), psychologue américain, spécialiste comportemental des relations de couples. Dans cette théorie, une maison est symbolisée et constituée de neuf niveaux explicités sous forme de conseils. La *confiance* et l'*engagement* sont les deux piliers principaux. Ils sont symbolisés par les murs porteurs de la maison. Ensuite, il a symboliquement construit cette maison par, du bas vers le haut : la carte du tendre, la tendresse et l'admiration, le fait de se tourner l'un vers l'autre, la perspective positive, la gestion des conflits, la réalisation des rêves et enfin le sens partagé.



Copyright © 2000–2011 by Dr. John Gottman. Distributed under license by The Gottman Institute, Inc.

Figure 2 : The sound relationship house, Gottman 2017.

La confiance

Selon Gottman et Gottman (2017), une étape importante après la première phase de l'amour lors de laquelle les deux individus tombent amoureux, consiste à établir de la confiance. Les couples construisent la confiance pour l'autre afin de savoir si le partenaire sera présent si l'autre a besoin de lui. La confiance est définie par Gottman & Gottman (2017) comme « *le fait que chaque partenaire agit ou se comporte en maximisant la somme des gains réciproques, c'est-à-dire pour le bien-être de l'autre* ». C'est une étape importante, qui se construit au fil du temps dans chaque relation. Elle est accordée lorsque les partenaires se montrent loyaux l'un envers l'autre. Le lien de confiance souligne que l'intime est également la base de la connexion entre partenaires ainsi que celle d'une vie sexuelle réussie. La confiance aide aussi à établir un lien émotionnel qui permet aux conflits de ne pas dégénérer (Gottman & Gottman, 2017). Lorsque les partenaires ont une confiance totale entre eux, ils se montrent plus ouverts à se laisser envoûter l'un l'autre et en baissant leur garde durant les relations sexuelles.

Aujourd'hui, comme cité précédemment, nous faisons partie d'une société individualiste. Immanquablement, la confiance dans le couple est endommagée par l'individualisme des nouveaux couples (Citot, 2000). On observe un changement plus fréquent de partenaire, ce qui engendre également un manque de confiance. Le partenaire n'est pas toujours loyal envers l'autre et la peur de la trahison fait surface (Citot, 2000). Par ailleurs, notons que la confiance réciproque dans le couple augmente progressivement (Favez, 2013, p25.) et que la confiance ne veut pas dire : « *j'ai confiance dans le fait que tu ne feras pas ce que j'ai décidé que tu ne feras pas* », mais plutôt « *j'ai confiance dans le fait que tu respecteras notre choix commun* » (Citot, 2000).

L'engagement

Le second mur porteur de la maison de Gottman représente l'engagement et la loyauté. L'engagement dans la relation amoureuse repose sur l'investissement continu des partenaires, quelle que soit la situation (conflits, changements, etc.). Pour Gottman, minimiser les défauts et maximiser les qualités positives du partenaire renforcent l'engagement. L'inverse peut enrichir les ressentiments et peut amener à une éventuelle trahison (Gottman & Gottman, 2017).

Le concept de loyauté a été introduit dans le domaine des psychothérapies familiales par Ivan Boszormenyi-Nagy, psychothérapeute d'origine hongroise, fondatrice de la thérapie contextuelle, qui correspond au croisement entre l'approche systémique et la psychanalyse. Son

modèle thérapeutique fait partie du courant transgénérationnel de la thérapie familiale (Boszormenyi-Nagy et al., 1973, 1986 ; Ducommun-Nagy, 1995).

Boszormenyi-Nagy définit le concept de loyauté pour décrire la flexibilité et le lien profond entre les membres d'une même famille qui transcende tous leurs conflits. La loyauté est la force de régulation du système. « *Le contexte de loyauté est issu soit d'un rapport biologique de parenté soit d'attentes de réciprocité résultant d'un engagement relationnel. Dans les deux cas, le concept de loyauté est de nature triadique. Il implique que l'individu choisisse de privilégier une relation au détriment d'une autre* » (cf. Ducommun-Nagy, 1995, cité par Goldbeter-Merinfeld, 2010, p.5). Dans la relation amoureuse, cela correspond à un engagement total. Ce qui signifie un refus catégorique de considérer d'autres relations, il y a une forme d'exclusivité relationnelle. La loyauté correspond également à la stabilité relationnelle. Les partenaires souhaitent que leurs relations perdurent.

Lorsqu'un couple est en relation depuis un certain temps, il fonctionne comme une entité (Favez, 2013). Selon Favez, N. (2013), L'engagement dans la relation augmente progressivement, de même que, l'amour et les sentiments que chacun a pour l'autre. Le couple prend un domicile commun, et l'officialisation du couple peut se réaliser par le mariage ce qui prouve leur engagement l'un pour l'autre (Favez, 2013). La variable de l'engagement est un bon prédicteur de la stabilité d'une union.

Ce sentiment ne repose pas sur « *l'immédiateté trompeuse du désir ni sur le conformisme de l'engagement formel* » (Giraud, 2017, p.284). Il recherche des preuves concrètes telles que la continuité et le chemin parcouru ensemble, la qualité des moments d'intimité et le désir présent de poursuivre le chemin ensemble.

Enrichir sa carte du tendre

Pour commencer, la carte du tendre est définie par Gottman & Silver (2017) comme « *une carte routière où le partenaire fait la psychologie interne du monde de l'autre.* ». Cela correspond au fait que les partenaires d'une relation se doivent d'améliorer les connaissances sur la vie de leur conjoint et ainsi connaître intimement leur partenaire. Il s'agit d'une zone cérébrale où sont stockées les informations pertinentes au sujet de l'autre (Gottman & Silver, 1999). Cette carte doit être détaillée et pour cela, l'individu doit prévoir un grand espace cognitif à sa vie de couple tel que connaître les événements marquants de sa vie, ses goûts, ses habitudes, etc. Connaître intimement l'autre permet au couple d'entretenir l'amour et de surmonter les épreuves et les conflits.

Concernant la durée de relation, il a été démontré qu'au début d'une histoire, le couple enrichit facilement et constamment sa carte du tendre (Roffey, 2011), mais au fil du temps, cet aspect est négligé. De même, les couples ayant une carte du tendre assez pauvre risquent de s'éloigner lorsqu'un changement important se produit tel qu'un déménagement, un changement d'emploi, etc. (Gottman & Silver, 2017).

La tendresse et l'estime réciproques

Cultiver la tendresse et l'estime réciproques sont deux éléments essentiels qui prédisent un amour à long terme (Gottman et Silver, 2017). Ce deuxième point fait référence à la communication de l'affection et du respect entre les partenaires. Il s'agit également de reconnaître ce qu'on admire et apprécie chez l'autre (Gottman & Gottman, 2017), mettre l'accent sur les bons moments passés ensemble plutôt que sur les mauvais, montrer sa fierté envers son partenaire et le complimenter, mais aussi émaner des affects positifs, tels que de la chaleur ou de l'humour (Gottman & Gottman, 2014). Ces éléments permettent de protéger le couple des quatre Cavaliers de l'Apocalypse (explicités au point 7) et ainsi de surmonter les épreuves (Gottman & Silver, 1999). Notons qu'une corrélation positive est présente entre la satisfaction relationnelle et l'expression émotionnelle. De plus, se sentir aimé et admiré quotidiennement sont des facteurs prédictifs de l'engagement à long terme (Sharlin et al, 2000). Les femmes ont tendance à lâcher du lest et apaiser les situations de conflits face à leur partenaire comparativement aux hommes. Un homme « émotionnellement intelligent » (Gottman & Silver, 2017), à savoir, un homme qui honore la « maison » de Gottman & Gottman (2017) respecte ce que sa femme lui soumet et se montre réceptif à ce qu'elle amène. Il communique ses émotions et ne présentera pas de difficulté à s'adresser en « nous ».

Les couples capables de raconter beaucoup de souvenirs positifs concernant leur histoire et les traits de personnalité de leur partenaire, émanent de relations plus solides (Gottman & Gottman, 2017). En effet, les couples assiégés à une image négative de l'autre et de leur histoire ont tendance à raconter leur passé de manière négative à l'inverse des couples heureux (Gottman & Silver, 1999).

Selon Gottman & Silver (2017), un couple peut être préservé lorsque l'estime et la tendresse sont toujours présentes entre les partenaires puisqu'elles permettent une vision positive de l'autre et de la relation et sont primordiales pour l'amitié qui bâtit une relation amoureuse à long terme.

Se tourner l'un vers l'autre au lieu de se détourner l'un de l'autre

Cet élément de l'amitié est le fondement du lien affectif et de la satisfaction sexuelle (Gottman & Silver, 2017). Il s'agit pour le couple de discuter de sujets anodins et d'offrir de l'affection à l'autre au quotidien, ce qui permettrait d'entretenir la flamme (Gottman & Silver, 2017). Ces petits gestes peuvent se traduire par des connexions et échanges verbaux ou non verbaux qui procurent un lien émotionnel (Gottman & Gottman, 2017).

Les couples demandent constamment des requêtes à leur partenaire. Il peut s'agir de demande d'affection, de connexion émotionnelle, d'intérêt, d'attention, d'humour, de contact corporel, de relation sexuelle, de soutien, etc. (Gottman & Gottman, 2017 ; Gottman & Silver, 1999). Le partenaire décide alors de répondre favorablement à cette demande ou se détourne de celle-ci (Gottman & Gottman, 2017).

Afin d'illustrer le détournement, prenons l'exemple suivant : un des partenaires demande à l'autre de l'aider à s'occuper du ménage et le second répond « *tu ne vois pas que je suis occupé ?!* ». De même, si le partenaire ignore l'autre en ne lui répondant pas ou en levant les yeux au ciel, il s'agit également d'un détournement.

Gottman & Gottman (2017), ont constaté qu'il y avait une corrélation entre les divorces et les couples qui ne se tournent pas l'un vers l'autre. En effet, plus les partenaires se tournent l'un vers l'autre, plus la probabilité de la longévité de la relation est grande.

Au niveau de la sexualité du couple, il a été démontré que le fait de se tourner l'un vers l'autre était le noyau du lien passionnel et affectif qui permet la satisfaction sexuelle (Gottman & Silver, 2017). Le couple bâtit un « compte épargne affectif » (Gottman et Silver, 1999) en se tournant l'un vers l'autre, ce qui alimente la « cagnotte affective » et permet ainsi de survivre aux conflits et événements négatifs de la vie du couple (Gottman & Gottman, 2017).

La perspective positive

La perspective positive d'un couple peut être induite par l'amitié. Il s'agit d'attribuer les comportements positifs du partenaire de manière interne et les comportements négatifs de manière externe. Autrement dit, il s'agit pour les partenaires de ne pas prendre personnellement la négativité de l'autre (Gottman & Gottman, 2017).

Lorsque les trois fondateurs d'amitié cités précédemment (la carte du tendre, la tendresse et l'estime, se tourner l'un vers l'autre) sont respectés dans le couple, les partenaires sont ainsi généralement au centre d'une perspective positive et sont donc aptes à ne pas prendre personnellement les comportements négatifs de l'autre (Gottman & Gottman, 2017). Lorsque

l'amitié est altérée dans la relation, la négativité prévaut.

La perspective négative des personnes engendre une amitié et intimité beaucoup plus minime et leurs perceptions des événements sont ainsi altérées. Les couples malheureux ont tendance à ne constater que 50% des comportements positifs (Robinson et Price, 1980). Cela signifie que les comportements négatifs affectent la vision et l'interprétation des événements, paroles ou actes positifs ou neutres (Gottman & Gottman, 2017).

Cet aspect nous démontre l'importance de dépasser les discordances entre les partenaires et de s'y conformer. En effet, lorsque la positivité prime, les partenaires sont capables de ne pas prendre en compte personnellement les comportements négatifs et ainsi les attribuer à un stress ou un mauvais épisode du partenaire (Gottman & Gottman, 2017).

Gérer les conflits

La résolution des conflits n'est pas une nécessité absolue afin d'être un couple heureux (Gottman & Silver, 2017). Si l'amour est suffisamment présent dans la relation, les désaccords pourront être surmontés en s'y accommodant pour autant qu'un respect mutuel soit présent dans la relation. « *Les couples heureux savent qu'on peut s'aimer même dans le désaccord* » Dallaire, Y. (2011). Inévitablement, les conflits sont légitimes dans une relation de couple, ils permettent même de comprendre le monde émotionnel de l'autre, ils résultent d'une différence de personnalité entre les partenaires, ce qui est tout à fait naturel (Gottman & Gottman, 2017).

Selon Gottman & Gottman (2017), un couple apte à surmonter les barrages est un couple en perpétuel échange, qui accepte les différences de l'autre. Les couples heureux sont ainsi ceux prêts à communiquer.

Gottman & Silver (2017) ont listé cinq attitudes à mettre en place par les couples afin d'apaiser les discussions conflictuelles et ainsi gérer les conflits : démarrer les discussions en douceur, apprendre à faire accepter et soi-même accepter les tentatives de rapprochement, se reconforter et reconforter le partenaire, faire des compromis et être tolérant par rapport aux erreurs commises.

Réaliser ses rêves de vie

Les rêves constituant la vie des partenaires sont importants dans la théorie de Gottman & Gottman (2017). La réalisation des rêves de chacun des partenaires enrichira la relation de couple. De même, respecter et croire aux rêves de l'autre accroîtra la relation. Ainsi, chaque couple doit concevoir des astuces afin de s'engager dans les rêves de l'autre. Dans chaque

relation, il est essentiel de se sentir à l'aise avec ses propres valeurs, aspirations et rêves de vie, et de sentir qu'ils sont acquiescés. (Gottman & Gottman, 2017).

Créer un sens partagé

Le dernier étage de la maison de Gottman & Gottman (2017) constitue la création d'un sens partagé qui constitue également l'harmonie générale d'une relation de couple. En effet, pour pouvoir construire une relation de couple, il faut évidemment établir une vie ensemble parsemée de buts et ainsi de sens commun. Chaque couple élabore sa propre « culture du couple » qui lui permet d'évoluer à deux.

Il n'est pourtant pas envisageable de se contraindre à partager les mêmes opinions que son partenaire, mais il est essentiel d'être apte à les entendre et ainsi de pouvoir instaurer un climat de confiance qui permet aux partenaires de s'ouvrir mutuellement au point de vue de l'autre.

Selon Gottman & Gottman (2017), chaque relation émane d'une expérience interculturelle, car la façon de créer du sens, de se connecter, d'établir des objectifs de vie partagés, et des philosophies de vie partagées font partie de la culture. Cet élément est assimilé à la carte du tendre à un niveau plus écologique.

La création du sens partagé est corrélée au « We-ness » (Gildersleeve, Singer, Skerrett, et Wein, 2017) qui s'est avéré être une dimension puissante de la résilience du couple. Le « We-ness » est défini comme « *le sens de l'identification mutuelle qu'un couple décrit comme l'expérience vécue de leur relation* » (Skerret, 2010). Il s'agit de l'investissement mutuel d'un couple dans sa relation et dans l'autre. Les couples ayant un « bon we-ness » mettent l'accent sur une bonne communication et une unité concernant les croyances, valeurs et sens communs. (Gottman & Gottman, 2014). Notons également qu'il est suggéré de parler en « nous », plutôt qu'en « je » (Gottman, Driver, & Tabares, 2015 ; Gottman & Levenson, 1999).

4.3.2.1 La gestion des conflits selon Gottman

La gestion des conflits a longuement été étudiée par Gottman et est indispensable pour le fonctionnement des couples heureux à long terme. Gottman s'est intéressé aux discordes dans les couples et à la manière dont les partenaires étaient capables de les gérer. Lors de ces recherches, Gottman & Gottman (2014), ont analysé la façon dont les couples pouvaient faire face aux conflits de manière constructive et paisible. Les couples malheureux, eux, émettent des mécanismes se déroulant en cascade et pouvant diriger le couple vers la séparation

(Gottman & Silver, 1999).

Quatre interactions négatives potentiellement dangereuses pour les relations de couples ont ainsi été développées par Gottman (2017). Il a nommé ces interactions « les quatre Cavaliers de l'Apocalypse » qui sont, selon lui, les ennemis du couple et peuvent être prédateurs de séparations et divorces. Les quatre Cavaliers se produisent généralement en succession. La critique entraîne le mépris, qui entraîne l'attitude défensive et cette même attitude entraîne la dérobaie.

Le premier Cavalier de l'Apocalypse est la « **critique** » définie comme « *une déclaration hostile exprimant une aversion ou une désapprobation sans équivoque d'un comportement spécifique de l'autre, exigeant un ton de voix irrité ou hostile et pouvant inclure l'expression de colère.* ». Il s'agit donc de l'expression de la colère, d'une plainte d'un comportement ou d'une expression de l'autre. Elle peut évoluer de manière globale, s'attaquer au caractère du partenaire et les reproches vont s'introduire dans le couple de manière répétée. Les messages critiques sont souvent introduits par des « *tu* ». Par exemple : « *Tu ne penses jamais aux autres* », « *tu es égoïste* », etc. La perception de critiques hostiles de la part du partenaire est associée à une plus faible satisfaction conjugale (Gottman & Tabares, 2017). En effet, en utilisant la critique, le partenaire blâme l'autre en répondant d'un ton de voix hostile qui contient de la colère (Gottman & Silver, 1999). La critique est le commencement de la cascade des quatre Cavaliers de l'Apocalypse.

Le second Cavalier de l'Apocalypse est le « **mépris** ». Il comprend toutes les sortes de dénigrement. Cela peut être une moquerie, une insulte, un sarcasme, du cynisme, un rabaissement... envers le partenaire afin de lui signifier son incompetence ou son infériorité. C'est un ensemble de sentiments négatifs que la personne exprime à l'autre. Le mépris est un véritable ennemi de la relation de couple. La personne qui méprise est en position de supériorité face à son partenaire et la personne méprisée se sent sans valeur et inutile. Selon Gottman, le mépris est le Cavalier le plus prédateur des séparations. Par exemple, le mépris peut se traduire par « *ça serait trop demander de m'aider à ranger, j'imagine ?* » ou encore « *tu ne sais vraiment rien faire tout seul* ». Il s'agit d'humilier le partenaire en prenant une position plus élevée que l'autre et ainsi en le rabaisant. Selon Gottman & Krokoff (1989), le mépris et ainsi la colère des femmes lors de communications conflictuelles sont liés à une insatisfaction conjugale, mais curieusement, seraient corrélées à une augmentation de la satisfaction conjugale sur le long terme.

L' « **attitude défensive** » est le troisième Cavalier de l'Apocalypse. Il s'agit de la réponse aux critiques en adressant des reproches à l'autre. C'est une tentative d'éviter ou de se protéger d'une attaque de l'autre. C'est comme son nom l'indique, une défense. La personne qui contre-attaque a tendance à renverser la critique reçue en rendant l'autre responsable des problèmes émis. Il s'agit donc d'attribuer le problème émis à l'autre « *le problème ce n'est pas moi c'est toi* ». L'attitude défensive va amener à une escalade de violence (Gottman & Silver, 1999, 2012) et prédit la détérioration de la satisfaction conjugale au fil du temps.

La « **dérobade** » est le dernier Cavalier de l'Apocalypse. Il s'agit d'éviter la relation par la fuite, se montrer occupé ou le refus de communiquer. Elle est plus fréquemment constatée chez les hommes. Elle est la réaction aux trois Cavaliers précédents et permet de les contrer (Gottman & Silver, 1999). Il s'agit de faire ressentir à l'autre un désintérêt par rapport à ce qu'il dit. Le partenaire perçoit alors l'autre comme détaché, froid et absent. Il peut s'agir de quitter la pièce ou de se focaliser sur autre chose (ex : regarder la télévision) ou encore de détourner le regard. Certaines paroles peuvent également être traduites en dérobade telles que « *tu peux parler seule, je ne t'écoute pas de toute manière* » (Gottman & Silver, 2017).

Ces quatre Cavaliers vous emmènent dans une farandole chaotique dans laquelle le couple se transforme en « *une cascade de distance et d'isolement* » (Gottman et Gottman, 1999). Les Cavaliers de l'Apocalypse provoquent des interactions nocives et empêchent la communication. De ce fait, ils détruisent le couple.

Pour conclure, certains auteurs estiment que la satisfaction du couple diminuerait au fil du temps d'une relation et que par conséquent, les relations dureraient moins longtemps qu'à d'autres époques. Les trois composantes de la théorie de Sternberg (2004) représentent l'amour et illustrent des facteurs d'une relation qui perdure. Les piliers de la théorie de Gottman (2017) permettraient aux couples de durer dans le temps. Gottman (2017) a également souligné les facteurs dangereux pour les relations de couple durables : les Cavaliers de l'Apocalypse.

5. Objectifs de la recherche

L'objectif de la présente étude est de comprendre comment la satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle peuvent être modulées en fonction de la durée des relations de couple sur une population de jeunes adultes (18-25 ans). L'intérêt de ce travail est donc de vérifier si les dynamiques relationnelles de Gottman (2017) sont impactées par les effets du temps concernant des couples de jeunes adultes. La question centrale de ce mémoire est ainsi : « *À partir de la théorie de Gottman (2017), quel est l'impact des effets du temps sur les dynamiques relationnelles des relations de couple de jeunes adultes (18-25 ans), sur base d'analyse de cas ?* ». L'intérêt clinique de ce mémoire est d'étudier ce qui impacte la durée des relations de couple chez les jeunes adultes et par conséquent, aider ceux-ci dans l'épanouissement de leurs relations. Une analyse de cas centrée sur la théorie de Gottman (2017), *The Sound Relationship House Theory*, sera utilisée à travers un entretien semi-structuré.

III. Aspects méthodologiques

1. Question de recherche et hypothèse

Pour réaliser ce mémoire, nous nous sommes tournés vers une analyse de cas de cinq participants âgés entre 18 et 25 ans, entretenant une relation de couple depuis un minimum de deux années. Cette analyse centrée sur la théorie de Gottman (2017), *The Sound Relationship House Theory*, sera utilisée à travers des entretiens semi-structurés afin de démontrer les effets du temps sur les dynamiques relationnelles des couples.

Question de recherche :

À partir de la théorie de Gottman (2017), quel est l'impact des effets du temps sur les dynamiques relationnelles des relations de couple de jeunes adultes (18-25 ans), sur base d'analyse de cas ?

Nous avons vu dans la littérature que les jeunes adultes d'aujourd'hui font partie d'une société individualiste qui favorise l'épanouissement personnel et l'accomplissement (Chaumier, 2004). L'entrée dans l'âge adulte serait synonyme de « *profiter de sa jeunesse* » avant d'entrer pleinement dans une relation de couple (Santelli, 2019). « *Profiter de sa jeunesse* » signifie s'amuser, rencontrer de nouvelles personnes, avoir des expériences sexuelles et sentimentales, etc., en d'autres termes, de ne pas s'engager trop rapidement dans une relation conjugale qui ne permettrait plus d'avoir ce mode de vie (Santelli, 2019).

Les jeunes sont donc dans une période d'exploration identitaire quant à leur vie amoureuse. L'amour devient un facteur plus sérieux et plus intime à mesure qu'ils avancent dans le passage à l'âge adulte (Arnett, 2000). Le couple remplace les fréquentations et une plus grande stabilité s'installe ainsi qu'une plus importante adaptation émotionnelle dans la relation amoureuse comparativement aux adolescents (Meeus, Branje, van der Valk, & Wied, 2007). Cette relation amoureuse devient une source de soutien et fonde l'exploration des désirs sexuels (Brown et al., 1999; Furman & Buhrmester, 1992; Furman & Wehner, 1997).

Les changements socioculturels de ce dernier siècle ont modifié la façon dont les jeunes adultes aperçoivent leurs relations amoureuse (Brassard, 2021). La nouvelle façon d'appréhender les relations des jeunes adultes d'aujourd'hui (profiter de sa jeunesse, vivre plusieurs expériences relationnelles et/ou sexuelles, etc.) permet-elle l'épanouissement dans les relations et ainsi de durer dans le temps ?

Notre revue littéraire a pu mettre en évidence que la durée des relations de couple pouvait être liée à la satisfaction conjugale et sexuelle de ceux-ci. Selon Favez (2013), la satisfaction du couple serait élevée au début de la relation, mais elle tendrait à diminuer au cours du temps (Favez, 2013). Nous avons également constaté dans la littérature que la durée de relation de couple peut être un facteur qui diminue la satisfaction sexuelle (Rainer & Smith, 2012). En effet, certaines études démontrent que plus la relation dure, plus le degré de satisfaction sexuelle diminue (Klusmann, 2002 ; Murray & Milhausen, 2012). De plus, au terme de plusieurs années de vie conjugale, il y aurait généralement une diminution de l'intensité de l'activité sexuelle (Bozon, 1998). La vie sexuelle du couple devient plus stable. Cela est dû à un changement de la fonction d'un rapport sexuel d'un couple qui dure.

La théorie de Gottman (2017) « *The Sound Relationship House Theory* » a révélé certains piliers d'une relation de couple durable. Ces études ont été réalisées sur une population d'adultes de tout âge. Ces théories s'appliquent-elles à une population de jeunes adultes ?

Nous pouvons émettre l'hypothèse selon laquelle, lorsque les jeunes adultes (18-25 ans) honorent les piliers de la théorie de Gottman dans leurs relations de couple, les effets du temps (désillusion progressive, usure du temps, etc.) n'auront pas d'impact sur leur satisfaction conjugale et sexuelle et celle-ci sera positive.

2. Méthodologie

2.1 Participants et critères de sélection

La présente étude étant centrée sur l'analyse de couple entrant dans l'âge adulte, les participants étaient soumis à un critère d'âge. En effet, il était indispensable d'avoir entre 18 et 25 pour participer à cette étude.

Ensuite, puisque nous nous intéressons aux effets du temps sur les relations de couple, nous nous sommes concentrés sur les couples étant en relation depuis un minimum de 2 ans. Selon Hazan et Shaver, (1990, cité par Goldbeter-Merinfeld, 2005) il est nécessaire pour les partenaires d'une relation de couple, d'avoir environ 2 ans de relation pour qu'ils deviennent mutuellement la figure principale d'attachement de l'autre. Par conséquent, une durée minimale de deux ans de relation était demandée pour intégrer l'étude.

Enfin, nous avons choisi de rencontrer les participants individuellement pour des raisons éthiques. L'objectif était d'éviter le biais que peut représenter la présence d'un partenaire. En effet, les participants étant interrogés sur leur satisfaction conjugale et sexuelle à partir du

commencement de leur relation de couple et jusqu'à aujourd'hui, la présence de leur partenaire aurait pu influencer leurs réponses plus positivement qu'authentiquement. De plus, nous pensons qu'il est plus confortable pour les couples de parler individuellement de leur satisfaction conjugale et sexuelle lorsqu'ils présentent des difficultés conjugales.

2.2 Procédure de recrutement

L'étude a reçu l'accord du Comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'éducation de l'Université.

Le recrutement a débuté dès le mois de novembre via une annonce rédigée sous forme de flyer par nos soins (voir en annexe 1), sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram et via le bouche-à-oreille. L'annonce précisait les critères de recrutement de participation : être en couple depuis un minimum de 2 ans et avoir entre 18 et 25 ans.

Nous avons obtenu une dizaine de retours suite à cette annonce, par email et par message privé sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram. Nous avons pris le soin de répondre à chaque personne que leur participation soit envisageable ou non.

3. Matériel et procédure

3.1 Entretien semi-structuré

Une dizaine de personnes ont répondu à notre annonce sur les réseaux sociaux. Certaines personnes ne correspondaient pas aux critères de sélection. Dans ce panel, un seul homme désirait participer à l'étude. Nous avons ainsi rencontré cinq personnes, un homme et quatre femmes afin de réaliser un entretien semi-structuré individuel d'environ une heure. Ces séances se sont toutes déroulées aux domiciles des individus, selon leurs convenances.

Avant de commencer la séance, nous nous sommes présentés et nous avons expliqué les objectifs de notre travail (voir annexe 3). Nous avons soigneusement remercié la personne pour sa participation et l'avons informée de l'anonymisation de sa participation. Nous lui avons fourni le formulaire de consentement éclairé (voir annexe 2) afin d'obtenir un enregistrement audio de l'entretien et de lui assurer une confidentialité et une protection de ses données. L'enregistrement audio nous a permis de nous concentrer pleinement sur les entretiens et de pouvoir retranscrire ceux-ci après la rencontre, sans manquer une information. À la fin des entretiens, nous avons transmis une fiche de coordonnées de lieux de prise en charge

psychologique ainsi que nos coordonnées personnelles en cas de malaise ou détresse suite à notre entretien.

Le questionnaire pour les entretiens semi-structurés a été réalisé par nos soins inspirés de la théorie de Gottman (*The Sound Relationship House Theory*) et validé par Thérèse Scali (précédente promotrice de l'étude). En plus des questions posées oralement, un « jeu » sur base d'une ligne du temps a été proposé aux participants. Ceux-ci étaient invités à placer des gommettes représentant symboliquement leur satisfaction conjugale et sexuelle sur notre ligne du temps (voir annexe 4) qui représentait leur couple du début de leur relation à aujourd'hui.

Ces entretiens ayant été réalisés lors de la pandémie liée au Covid-19, les règles sanitaires en vigueur au moment des rencontres ont été scrupuleusement respectées. Nous avons pris le soin de porter un masque et nous avons invité nos participants à en porter un également, nous nous sommes désinfecté les mains avant et après l'entretien, nous avons respecté la distanciation sociale et nous avons désinfecté notre matériel avant et en fin d'entretien.

3.2 Analyse qualitative

Pour commencer les entretiens, nous avons réalisé une brève anamnèse du couple. Nous leur avons demandé d'expliquer leur rencontre, leurs âges, leur durée de relation et ce qui leur a plu l'un chez l'autre. Nous avons déterminé des prénoms d'emprunt pour chaque participant afin de préserver leur anonymat. Par la suite, un génogramme du couple a été réalisé via le logiciel GénoPro.

Après l'anamnèse, nous avons réalisé une analyse des dynamiques conjugales de l'individu en réalisant un entretien semi-structuré sur base de questions et d'un « jeu » via une ligne du temps (voir annexe 4). La satisfaction conjugale a été appréhendée au travers de différentes questions du type : « *En regardant en arrière, au fil des années, quels moments se distinguent comme étant les bons moments vraiment heureux de votre relation ? Pouvez-vous me raconter l'histoire de votre relation au travers de 5 évènements de la rencontre jusqu'à aujourd'hui ? Qu'est-ce qu'un bon moment pour vous en couple ?* ».

Le matériel du jeu comporte une ligne du temps plastifiée. Cette dernière représente la relation de couple que le participant est en train de vivre et commence par « le premier mois de relation » et se termine par « aujourd'hui ». Différentes gommettes à juxtaposer sur notre ligne du temps ont également été plastifiées. Nous avons proposé les gommettes suivantes : « tendresse », « complicité », « confiance », « satisfaction sexuelle », et « engagement » sur

base de la théorie de Gottman (2017). La « tendresse » représente la « tendresse et estime » des piliers de la « *Sound Relationship House* » de Gottman (2017), la « complicité » représente « se tourner l'un vers l'autre », la « satisfaction sexuelle » représente « sexe, romance, passion » et la « confiance » et l'« engagement » sont les deux piliers principaux de la théorie.

Ces gommettes étaient numérotées de 0 à 10. « 0 » étant « pas du tout » et « 10 » étant « totalement ». Le but du jeu était que le participant choisisse des gommettes qui représentent symboliquement la réalité de leur relation de couple du début de leur relation à aujourd'hui. Par exemple, le participant choisit de poser une gommette « confiance 0 » pour le premier mois de sa relation, une gommette « confiance 5 » pour le milieu de sa relation et une gommette « confiance 10 » pour aujourd'hui. Des gommettes vierges « moment » et « évènement » étaient également prévues pour que le participant puisse écrire lui-même des moments joyeux de leur relation et des évènements difficiles de leur relation.

Les points « sens partagé », « carte du tendre » et « gestion des conflits » seront interrogés différemment, en dehors de la ligne du temps (voir annexe) avec des questions du type : « *Au fil des années, quels moments se distinguent comme les moments vraiment difficiles dans votre relation, s'il y en a ? Pourriez-vous me placer ces évènements sur notre ligne du temps ?* ».

Deux aspects de la théorie de Gottman (2017) ne seront pas utilisés dans cette étude. La « *perspective positive* » ne sera pas utilisée car selon Gottman (2017), lorsque les trois fondateurs d'amitié cités précédemment (la carte du tendre, la tendresse et l'estime, se tourner l'un vers l'autre) sont respectés dans le couple, les partenaires seraient ainsi généralement au centre d'une perspective positive et seraient donc aptes à ne pas prendre personnellement les comportements négatifs de l'autre. « *Réaliser ses rêves de vie* » ne sera également pas utilisé dans cette étude car la réalisation de « rêves de vie » se concrétise sur toute une vie (exemples : rêve de mariage, d'enfants, aspirations, etc.) et nos participants sont encore très jeunes (18 à 25 ans) pour communiquer sur la réalisation de leurs rêves de vie et ceux de leurs partenaires. Cet aspect aurait pu représenter un biais pour notre étude.

Une grille des différents concepts à évaluer a été établie (tableau 1).

Carte du tendre	Être capable de se souvenir d'événements marquants vécus par son partenaire, connaître l'univers intime de l'autre et réciproquement.
Tendresse et estime	Pouvoir être affectueux et respectueux, savoir reconnaître l'admiration et ce qui est apprécié chez le partenaire. Exalter les souvenirs ou les affects positifs (humour, affection), mettre l'accent sur les bons moments par rapport aux mauvais, être capable de complimenter ou éprouver de la fierté pour son partenaire.
Se tourner l'un vers l'autre	Donner de l'attention ou de l'affection au partenaire et être capable de donner une réponse positive aux demandes de tendresse, d'affection, d'humour, de soutien, etc. Pouvoir échanger sur des éléments anodins et apprécier ces moments passés en couple.
Sens partagé	Partager des valeurs avec le partenaire, des rituels, des rôles, des objectifs et des symboles. Être capable d'entendre les opinions du partenaire. We-ness : l'unité et le fait d'être « nous », ensemble. Partagez des croyances, valeurs et buts communs. Communiquer en « nous ».
Confiance	Être fiable et honnête envers le partenaire. Répondre présent quand l'autre a besoin du partenaire. Avoir des conversations intimes qui permettent aux partenaires d'exprimer leurs émotions et de recevoir de la compassion et de l'empathie pour les émotions de l'autre.
Engagement	Considérer le partenaire comme irremplaçable et unique et ne pas envisager d'autres relations. S'investir dans la relation et être stable et exclusif envers l'autre même lors de difficultés. Être reconnaissant pour la relation vécue. Glorification de la lutte : pouvoir surmonter les moments difficiles, être engagé et fier de sa relation.
Sexe, romance, passion	Avoir des relations sexuelles satisfaisantes. Passion : désir envers l'autre et attraction ; Romance : intimité, connexion, conscience des besoins, buts et motivations de chacun.
Gestion des conflits/ Se laisser influencer	Être capable de gérer les conflits dans la relation et ne pas laisser place aux 4 cavaliers de l'apocalypse (critique, mépris, attitude défensive, dérobade). Pouvoir se remettre en question et rester dans une discussion positive et constructive à propos des conflits insolubles. En cas de conflits, savoir parfois se laisser influencer en faisant des compromis, en décidant de manière commune et en se forçant parfois pour faire plaisir à son partenaire.

Tableau 1 – Grille d'analyse des dynamiques relationnelles (Gottman & Gottman, 2017)

3.3 Analyse des résultats

Les résultats de l'analyse de cas qui vont suivre seront analysés sous le canevas suivant

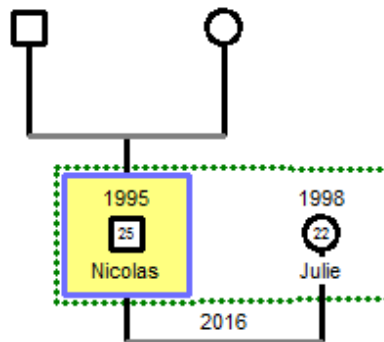
1. L'anamnèse du couple : leur rencontre, les événements heureux et marquants de leur relation, la nature de la relation des parents de notre participant et ce que son jeune âge représente pour lui dans sa relation de couple.
2. Le « jeu » de la ligne du temps de leur relation de couple expliqué dans le point précédent.
3. La grille d'analyse des dynamiques relationnelles du couple selon Gottman & Gottman (2017) (voir tableau précédent).
4. Une brève conclusion de la dynamique relationnelle du couple.

Notons que chacun de nos résultats s'appuie sur l'analyse d'une seule personne. De plus, les gommettes du « jeu » sont placées de manière rétrospective sur la ligne du temps, les souvenirs de nos participants ne sont peut-être pas tout à fait conformes à leur expérience. Les données qui vont suivre sont donc à prendre avec beaucoup de précautions et ne sont pas exhaustives.

IV. Analyses de cas

1. Nicolas et le transgénérationnel

1.1 Anamnèse



Nicolas a 25 ans et travaille comme employé à temps plein. Sa compagne, Julie a 22 ans et est toujours étudiante. Leur relation dure depuis presque 4 ans. Nicolas a rencontré Julie en 2016 par l'intermédiaire d'amis communs lors d'une soirée estudiantine. Il avait 21 ans et elle 18 ans. Des jeux de regards ont eu lieu entre eux et Nicolas l'a tout de suite trouvée belle, il a directement « *vu ses yeux bleus magnifiques* ». Par la suite, ils ont beaucoup discuté sur les réseaux sociaux et Nicolas a trouvé Julie très sympathique : « *elle parlait beaucoup et était drôle, je sentais que c'était une fille avec qui on pouvait s'amuser, il y a eu directement ce feeling entre nous* ».

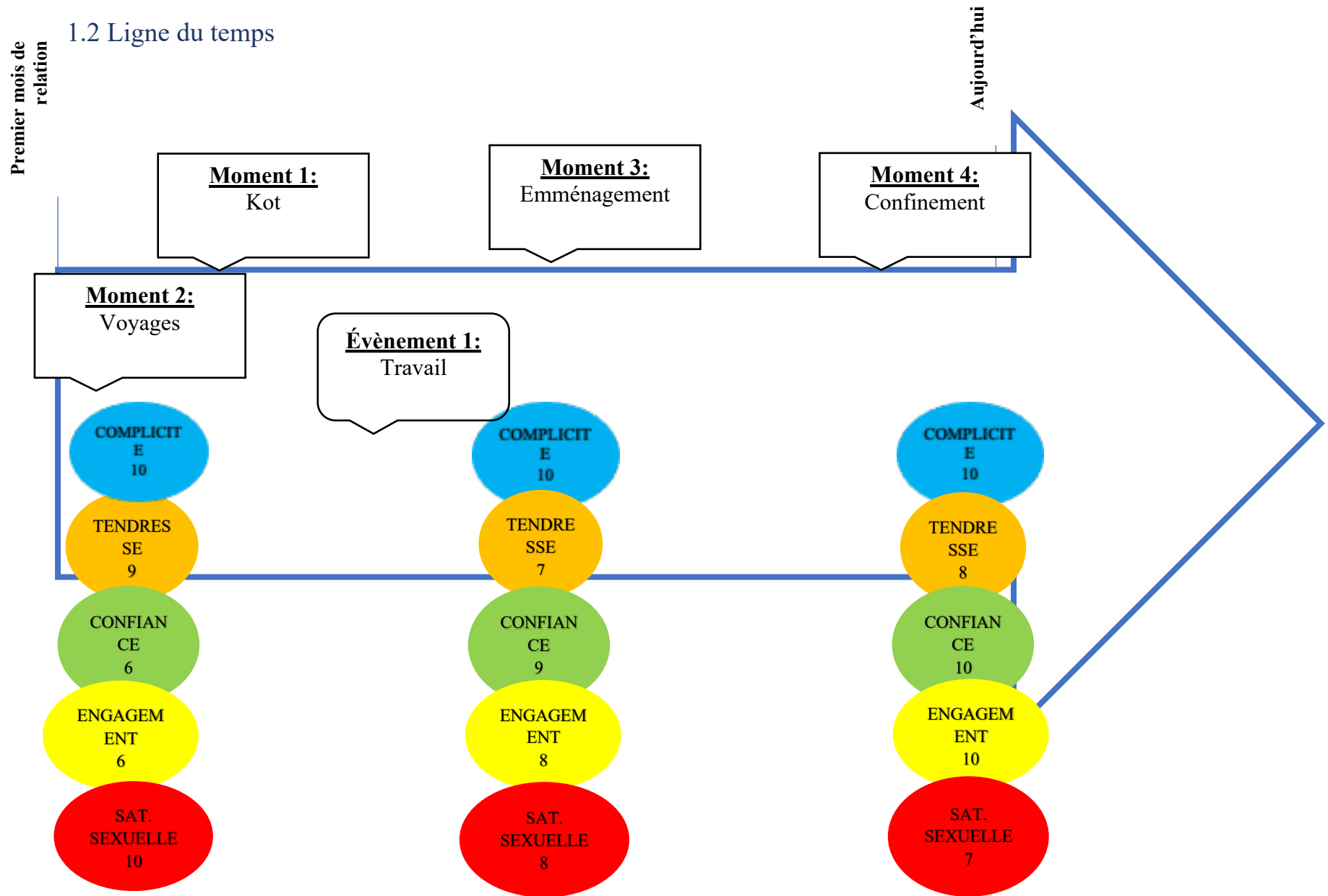
A l'époque, Julie avait un kot, ce qui les a beaucoup rapprochés, Nicolas exprime qu'ils étaient tout le temps ensemble à son kot. Ils ont vécu leurs premiers moments là-bas et selon Nicolas, le « *kot* » était un élément important de leur relation, il a décidé de choisir ce moment comme moment heureux de leur relation sur notre ligne du temps (voir point 1.2 ci-après). Il exprime également que les voyages font partie des moments heureux et essentiels de leur relation, car Julie n'avait pas l'habitude de voyager, et grâce à lui, elle a eu cette opportunité. Il lui a même offert un voyage pour son anniversaire, après 4 mois de relation. Il place ainsi le mot « *voyage* » sur notre ligne du temps au début de leur histoire. Un 3^{ème} moment qu'il décide de choisir est leur « *emménagement* », qu'il dispose après deux ans de relation sur notre ligne du temps. « *L'emménagement nous rapproche de jour en jour* ». Un dernier moment qu'il décide de placer comme moment heureux de leur relation sur notre ligne du temps est « *le*

confinement » qui, selon lui, « nous a prouvé qu'on était fait l'un pour l'autre et qu'il n'y avait pas de problème à ce qu'on vive ensemble H24 et se supporter ». Pour Nicolas, un bon moment en couple « c'est avec de la bonne nourriture, du bon vin et de l'amour avec elle, que ça soit n'importe où. On partage une passion commune pour la nourriture, on adore se faire des bonnes bouffes ». Il sourit lorsqu'il évoque ces moments. Lorsqu'il évoque la première année de leur relation, il émet : « on se découvrait, c'était intense, maintenant on a l'habitude on se connaît par cœur on vit ensemble donc il y a moins de fouge, mais on s'aime toujours autant ». Selon lui, leur relation évolue de manière positive, ils continuent à passer des bons moments et à varier leurs activités. D'ailleurs, s'il avait une baguette magique, Nicolas ne changerait rien dans sa relation, il est très heureux et ne souhaite pas modifier quoi que ce soit.

Penchons-nous sur les relations de couple des parents de notre participant. Avant même que la question du générationnel lui soit posée, Nicolas nous parle de ses parents comme un couple « idéal ». Il choisit ce couple comme relation particulièrement bonne, lorsque je lui demande ses représentations des relations qui fonctionnent. « Je vais prendre mes parents pour le bon couple, ça fait 30 ans qu'ils sont ensemble et ils sont toujours aussi bien qu'au début, la confiance est présente et ils se font toujours des attentions. Je trouve leur relation super ». « Je trouve qu'elle est fort similaire à ma relation notamment par rapport à ma mère qui a fort le même caractère que ma copine. C'est un pur hasard, elles sont casanières, ma copine aime bien rester à la maison avec moi et ça me fait penser à ma mère qui est exactement comme ça avec mon père ». Nous sommes amenés à penser que Nicolas aurait tendance à reproduire le schéma relationnel de ses parents avec sa partenaire.

Nicolas ne pense pas du tout que son jeune âge peut avoir une influence sur son bonheur en couple. « Pour moi ça ne change strictement rien. Si on s'était rencontré à 40, je pense que ça aurait été pareil. Que ça soit maintenant ou dans 10 ans ça n'aurait rien changé, je pense que c'est l'amour qui est présent avant tout et pas spécialement l'âge ».

1.2 Ligne du temps



1.3 Dynamique relationnelles

<p>Carte du tendre</p>	<p>Nicolas semble connaître intimement Julie. Il nous parle de ses soucis et espoirs. « <i>Ma partenaire est très stressée, elle angoisse rapidement, elle n'aime pas rester seule. C'est quelqu'un de stressé même avec ses examens, etc., même si elle fait du bon travail. Elle rêve d'être indépendante et travailler seule, elle n'aime pas spécialement travailler en équipe, elle aime faire les choses elle-même de A à Z</i> ». Il semble la connaître et s'intéresser à ses stress et aspirations.</p>
<p>Tendresse et estime</p>	<p>Nicolas a tendance à complimenter Julie : « <i>elle était très belle, j'ai tout de suite vu ses yeux bleus magnifiques, elle était sympa et drôle</i> ». Il s'est montré affectueux lorsqu'il parlait de Julie durant l'entretien. Il dit qu'ils sont tendres l'un envers l'autre et choisit de placer un « tendresse 9 » au début de leur relation sur notre ligne du temps. Par la suite, il exprime que la tendresse a diminué légèrement, car ils vivent ensemble et ont besoin de leur moment de tranquillité. Il place un « tendresse 7 » au milieu de leur relation et un « tendresse 8 » aujourd'hui, car il a décidé d'être plus tendre envers elle pour ne pas perdre cet aspect au fil du temps. Il exprime également avoir toujours beaucoup rigolé avec sa partenaire.</p>
<p>Se tourner l'un vers l'autre</p>	<p>Nicolas exprime être très complice avec Julie, ils ont toujours énormément rigolé ensemble. Ils se parlent beaucoup. Tous les jours, ils restent en contact par SMS pendant la journée avant de se retrouver le soir. Il dit aussi avoir beaucoup de communication avec sa partenaire et lui donner beaucoup d'attentions. Au niveau de la complicité, Nicolas explique avoir toujours eu de la complicité avec Julie, il place un « complicité 10 » du début à la fin de notre ligne du temps.</p>
<p>Sens partagé</p>	<p>Nicolas dit être sur la même longueur d'onde que sa partenaire. Ils font beaucoup d'activités qui leur permettent de se rapprocher et se découvrir. Ils partagent la même philosophie lors de conflits, ils communiquent beaucoup sur leurs conflits et essaient de se comprendre.</p>
<p>Confiance</p>	<p>Au début de leur relation, il exprime que la confiance est plus difficile, car il ne connaissait pas encore Julie, la confiance s'est gagnée au fur et à mesure même s'il savait « <i>que c'était une fille bien et on était sur la même longueur d'onde</i> ». Le premier mois de relation, il place « confiance 6 » et « confiance 9 » vers le milieu de notre ligne du temps. Nicolas semble avoir totalement confiance en sa partenaire à l'heure actuelle, il décide de placer un « confiance 10 » sur notre ligne du temps aujourd'hui. « <i>On s'est prouvé mutuellement qu'on pouvait avoir confiance en l'autre</i> ».</p>

<p>Engagement</p>	<p>Nicolas explique qu'« <i>Au début c'est toujours un peu plus flou, on ne s'est pas trop ou on va, on se laisse un peu vivre donc du coup je vais mettre « 6 » même si j'étais déjà engagé</i> ». Par la suite, lorsqu'ils ont emménagé ensemble, il choisit de placer un « 8 » sur notre ligne du temps et aujourd'hui « 10 », car ils parlent de construire leur vie ensemble, d'avoir une maison, des enfants, etc. Selon Nicolas, « <i>l'engagement est à 100%</i> ». Il exprime également être capable de traverser toutes les difficultés avec elle « <i>parce qu'on s'aime et qu'on a trouvé des solutions</i> ».</p>
<p>Sexe, romance, passion</p>	<p>Au début de leur relation, Nicolas exprime qu'ils se découvraient, et que c'était fort intense au niveau de leurs rapports sexuels. Il choisit de mettre « 10 » à la satisfaction sexuelle sur notre ligne du temps, au premier mois de leur histoire. Ensuite, il place un « 8 » au milieu de leur relation et puis un « 7 » aujourd'hui. « <i>On n'a plus la même intensité au niveau des rapports, ça se justifie par le fait qu'on vit ensemble et qu'on est tout le temps ensemble. Je pense aussi qu'une femme a des envies un peu moindres que les hommes donc on fait moins l'amour qu'au début, mais je suis quand même satisfait. Après je ne dirais pas non si c'était plus souvent</i> ». Leur satisfaction sexuelle semble globalement positive, mais il semble que Nicolas pourrait être plus satisfait si les rapports étaient aussi nombreux qu'au début de leur relation.</p>
<p>Gestion des conflits/ Se laisser influencer</p>	<p>Nicolas exprime qu'il ne vit pas vraiment de conflits dans sa relation. Le couple semble être souvent sur la même longueur d'onde. « <i>Quand il y a des problèmes, je trouve des solutions assez rapidement. On est un couple assez stable et je pense que c'est pour ça que notre relation est aussi bien</i> ». Leurs conflits sont basés sur « <i>des bêtises</i> » selon Nicolas. Il évoque par exemple une dispute lorsque sa compagne n'a pas envie qu'il sorte avec ses amis, mais après quelques minutes, le conflit est toujours résolu « <i>ça ne dure jamais longtemps</i> ». Il dit communiquer avec elle pour toujours essayer de se comprendre. Il ne trouve pas de métaphore pour représenter leur communication de couple, mais il dit « <i>on parle beaucoup, on essaye toujours d'arranger les conflits, on communique beaucoup, quand il y a un problème on le résout</i> ». Il n'évoque pas de moments difficiles dans leur relation sauf le fait qu'il travaillait beaucoup le soir après un an de relation, il avait également des cours du soir donc il n'avait plus de temps à consacrer à Julie. C'est l'unique événement difficile qu'il place sur notre ligne du temps. Il a fini par faire des efforts et des concessions pour continuer à passer du temps avec elle. « <i>On est resté ensemble parce qu'on s'aime et qu'on a trouvé des solutions</i> ». S'il avait une baguette magique, Nicolas ne changerait rien dans son couple « <i>Je suis très bien dans ma relation donc je ne vois pas quelque chose à modifier</i> ». Aucun des quatre cavaliers de l'Apocalypse (critique, mépris, attitude défensive, dérobade) ne semblent être présent pour Nicolas et sa compagne.</p>

1.4 Conclusion

Nicolas semble honorer tous les piliers analysés de la théorie de Gottman (2017) avec sa partenaire, au fil des années de leur relation. Il semble donc former un couple *émotionnellement intelligent* (Gottman & Silver, 1999) avec sa compagne. Il n'évoque pratiquement que des événements heureux avec sa partenaire et semble avoir une bonne gestion des conflits dans son couple. Il paraît ainsi très épanoui et sa satisfaction conjugale semble évoluer positivement au fil des années. En effet, l'évaluation de chaque pilier placé sur la ligne du temps augmente avec le temps.

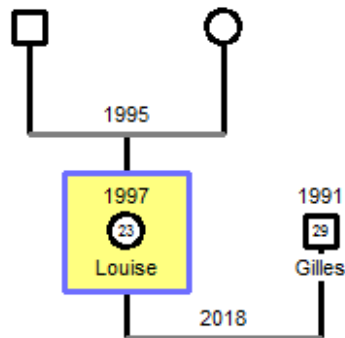
Par ailleurs, même si les dynamiques relationnelles ne se composent que de points forts, nous constatons que sa satisfaction sexuelle semble néanmoins légèrement diminuer au fil des années.

Au niveau du transgénérationnel, nous sommes amenés à penser que Nicolas aurait tendance à reproduire le schéma relationnel de ses parents avec sa partenaire puisqu'il la décrit comme sa mère et que leurs relations semblent présenter des similitudes.

Les effets du temps ne semblent pas impacter ce couple de jeunes adultes, excepté en ce qui concerne leur satisfaction sexuelle.

2. Louise et les valeurs du couple

2.1 Anamnèse



Louise a 23 ans et vient tout juste de terminer ses études. Elle est à la recherche d'un emploi. Son compagnon s'appelle Gilles, il a 29 ans et dirige une entreprise. La crise sanitaire a été difficile pour lui financièrement, il travaille ainsi dans une usine en plus de diriger son entreprise. Ils se sont rencontrés par l'intermédiaire des réseaux sociaux. Ils s'étaient déjà croisés avant de discuter sur les réseaux sociaux, mais Louise avait déjà un compagnon à l'époque et ne faisait pas attention à Gilles. Ils ont découvert qu'ils avaient des points communs et ont décidé d'aller boire un verre, ils ont directement eu beaucoup de feeling et ont constaté qu'ils partageaient les mêmes principes et valeurs. Cela fait désormais 2 ans et 2 mois qu'ils sont ensemble.

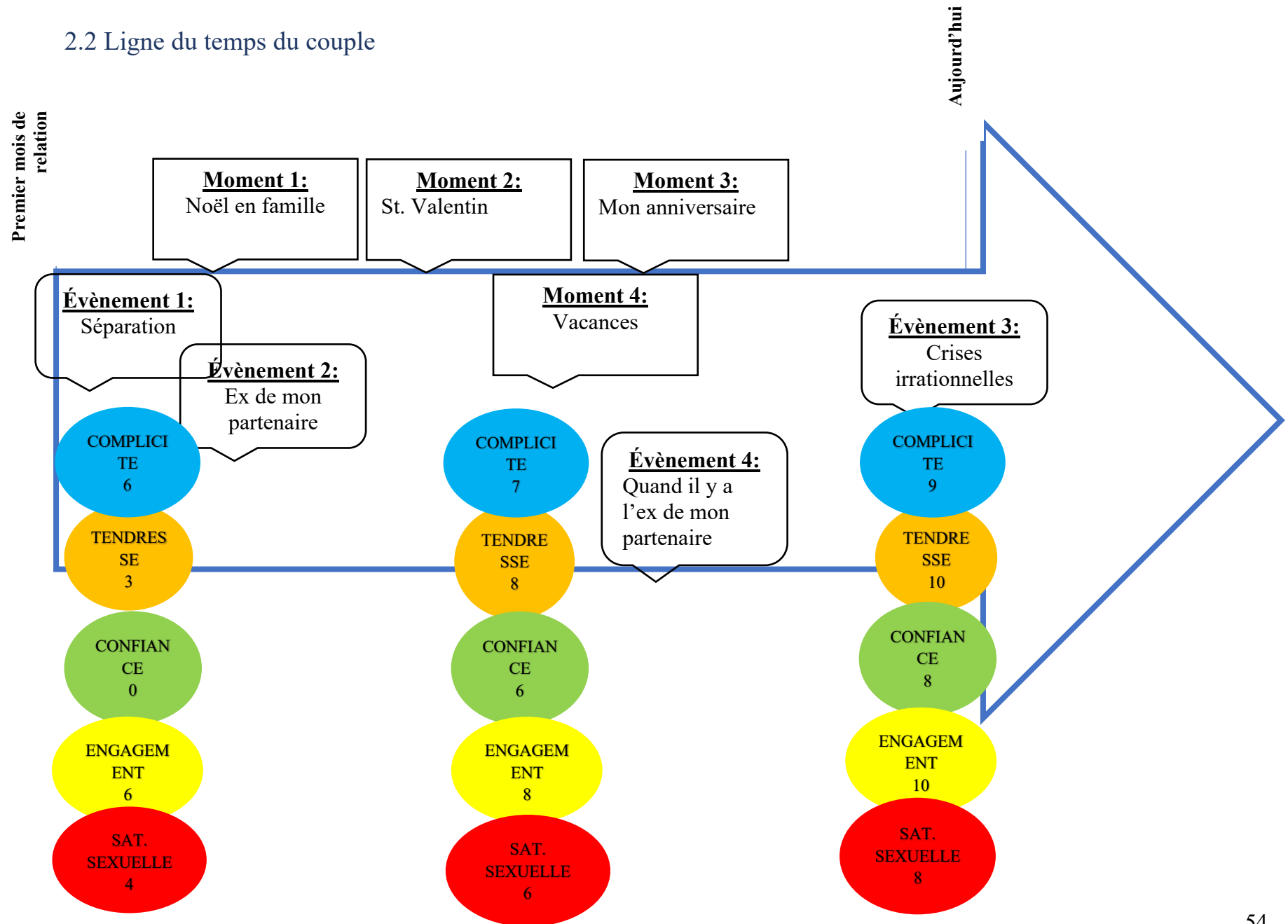
Lors des huit premiers mois de leur relation, Louise émet que « *ça a été foireux entre nous, on s'est séparé après huit mois parce qu'il ne s'ouvrait pas à moi et qu'il était trop jaloux* ». Elle n'a pas vécu de "bons moments" lors de ces premiers mois de relation. Lorsqu'ils se sont séparés après huit mois, Gilles a été revoir son ex directement. Ils sont restés séparés quatre mois. « *Pour finir, il s'est rendu compte qu'il m'aimait, et on s'est remis ensemble* ». Comme premier bon moment, Louise raconte le premier Noël qu'ils ont passé ensemble avec sa famille, elle a présenté Gilles à ses parents. Ensuite, elle parle de la St Valentin où il lui a organisé une surprise chez lui, un souper. Il avait mis des pétales de roses partout dans son appartement, c'était un moment fort de leur relation. Ensuite, elle raconte son anniversaire où il lui a également préparé une surprise, « *je suis rentrée chez lui, il avait mis des roses, des petits mots et des cadeaux. Et alors quelques jours plus tard, il m'a fait la surprise de venir au*

restaurant avec mes amis pour mon anniversaire. Il fait souvent des petites attentions ». Leurs vacances ensemble en juillet dernier, font partie des moments heureux de leur histoire, car c'était leurs premières vacances ensemble. Il y a ainsi eu une évolution positive de leur relation. « *Avant notre séparation, ce n'était pas bien, il ne s'ouvrait pas, j'étais négligée, c'est pour ça que ça a été fini. Maintenant il s'est beaucoup plus ouvert, il n'a plus peur d'être attentionné, je suis heureuse aujourd'hui* ».

Concernant les relations de couple des parents de notre participante, Louise nous exprime qu'elle perçoit des similitudes entre sa relation et celle de ses parents. En effet, Gilles est anxieux comme le père de Louise. « *Vu que j'ai vécu avec un père comme ça, j'ai plus de recul sur la chose et je le comprends* ». Elle perçoit d'autres similitudes, mais nuance tout de même : « *notre relation est similaire dans le sens où mes parents sont sérieux comme nous, il n'y a pas de tromperies, etc. Mes parents ont eu une période d'essai comme moi et Gilles au début, donc il y a des similitudes, mais mes parents sont en couple depuis 25 ans donc ce n'est pas comparable* ». Selon Louise, leur relation de couple est encore trop récente pour qu'elle puisse émettre des réelles similitudes et différences entre ses parents et eux.

Concernant l'âge de Louise, elle a des difficultés à percevoir si celui-ci peut avoir un impact sur sa satisfaction conjugale. « *Je n'en sais rien, on peut être plus âgée, mais avoir la même satisfaction que j'ai maintenant* ». Elle n'a pas besoin de s'amuser « *comme certains de mon âge et d'aller voir ailleurs, je préfère profiter à deux avant d'avoir des enfants. Pour moi, profiter de sa jeunesse ce n'est pas avoir 100 hommes dans sa vie, je n'en ai pas besoin* ».

2.2 Ligne du temps du couple



2.3 Dynamique relationnelles

<p>Carte du tendre</p>	<p>Louise semble connaître intimement Gilles concernant ses stress et espoirs par rapport à leur relation de couple. « <i>Il veut faire sa vie avec moi, il veut qu'on vieillisse ensemble, il ne veut pas imposer un divorce à ses futurs enfants donc il n'aura qu'une femme. Ses stress, c'est de me perdre et de devoir tout recommencer à son âge et c'est à cause de sa personnalité, il a peur que les choses ne se passent pas comme il les avaient prévues</i> ». Elle semble connaître sa personnalité et émet que Gilles est malheureux d'être fils unique et qu'il souhaite avoir plusieurs enfants avec elle. Elle n'évoque néanmoins pas d'évènements marquants ou de soucis que Gilles aurait pu vivre individuellement.</p>
<p>Tendresse et estime</p>	<p>La tendresse semble évoluer au fil du temps pour Louise et Gilles. En effet, au début de leur relation, Louise place la tendresse à « 3 » sur notre ligne du temps, car elle n'était pas tactile. Par la suite, au milieu de leur relation, elle place la tendresse à « 8 » pour finir avec un « 10 » à l'heure actuelle sur notre ligne du temps. Elle exprime que leur couple est reparti sur de bonnes bases après leur séparation et que Gilles se montre désormais de plus en plus tendre envers elle.</p>
<p>Se tourner l'un vers l'autre</p>	<p>Le couple de Louise et Gilles semble être capable de se donner de l'attention et de l'affection l'un l'autre. « <i>Tous les matins avant de partir, il vient me faire un bisou, et moi je lui dis "bonne journée, courage", ça me fait plaisir qu'il vienne me dire au revoir. Pendant la journée on ne s'écrit pas, il ne faut pas exagérer, on se voit tous les jours donc on a pas besoin de se parler en journée. Il me téléphone toujours en fin de journée pour qu'on s'arrange pour manger, etc. Tous les soirs il faut qu'il me dise bonne nuit avec un bisou</i> ». Au niveau de la complicité, on retrouve le même phénomène. Au début de leur relation, elle place un « 6 » au début de leur relation sur la ligne du temps, ensuite un « 7 » au milieu de la relation, pour finir avec un « 9 » aujourd'hui. Elle explique cela par la confiance qui a augmenté au fil du temps et qui a renforcé leur complicité. Ils rigolent beaucoup entre eux et se comprennent en un seul regard.</p>
<p>Sens partagé</p>	<p>Louise exprime qu'ils se projettent beaucoup dans leur couple, ils sont fort similaires sur leur façon de penser et de voir les choses. « <i>On a les mêmes valeurs, on a envie de rester ensemble. On ne trouverait pas une personne qui nous correspondent autant. On est des gens sérieux quand on est en couple.</i> »</p>

<p>Confiance</p>	<p>Louise nous partage son manque de confiance total au début de sa relation avec Gilles. Elle place même un « 0 » au niveau de la confiance les premiers mois de relation sur notre ligne du temps. Par la suite, elle place un « 6 » au milieu de notre ligne du temps, car il lui a fallu du temps pour « <i>digérer notre séparation et apprendre à faire confiance</i> ». Aujourd’hui, elle a confiance en lui, mais place tout de même un « 8 » sur notre ligne du temps à l’heure actuelle, car « <i>je sais qu’il ne me trompera pas, etc., mais je suis de nature jalouse, mais je peux être un peu parano à cause de mon passé donc je n’ai jamais confiance à 100%</i> ».</p>
<p>Engagement</p>	<p>Au début de leur relation, Louise place un « 6 » sur notre ligne du temps. « <i>j’ai toujours été engagée dans mes relations, mais vu que j’avais l’impression qu’il n’était pas engagé je l’étais moins</i> ». Au milieu de la relation, elle place un « 8 » pour finir avec un « 10 » aujourd’hui. Elle émet tout de même qu’elle n’est pas prête à vivre avec Gilles malgré son engagement total envers lui.</p>
<p>Sexe, romance, passion</p>	<p>Au niveau de leur satisfaction sexuelle, Louise place un « 4 » au début de leur relation sur notre ligne du temps. « <i>Les premiers mois, c’était plus mécanique, il n’y avait pas de communication, j’étais encore très gênée. Moi c’est la communication qui fait que la sexualité fonctionne bien. Il était distant</i> ». Par la suite, lorsqu’ils se sont remis ensemble, elle place un « 6 » sur la ligne du temps et à l’heure actuelle un « 8 » « <i>parce que c’est mieux qu’avant, on s’écoute, il prend en compte mon avis et il prend la peine de me satisfaire ce qu’il ne faisait pas avant</i> ». Comme pour les autres piliers, celui-ci augmente progressivement et positivement dans leur relation.</p>
<p>Gestion des conflits/ Se laisser influencer</p>	<p>Louise exprime que leur couple peut traverser des périodes de conflits et que dans ces moments, elle essaye d’en parler avec lui, mais « <i>il s’énerve super vite, il parle mal donc je préfère partir, je vais chez mes parents le temps qu’il se calme puis on en reparle calmement. Dans les périodes comme ça on ne se parle plus le temps de digérer</i> ». La métaphore qu’elle décide de choisir pour illustrer leur communication lors de conflit est « <i>un incendie, on ne sait rien faire de productif tant que c’est pas éteint. Il faut chaque fois le temps qu’il se calme sinon on ne sait rien faire</i> ». Et pour leur communication habituellement, « <i>c’est comme un fleuve, un cours d’eau, c’est tranquille, ça coule de source</i> ». Concernant leurs moments difficiles vécus, Louise évoque leur première séparation : « <i>ça a été très dure, puis quand il est retourné voir son ex c’était vraiment horrible</i> ». Une semaine avant notre entretien, Louise explique que « <i>ça n’allait pas du tout, il me faisait des crises irrationnelles de jalousie quand j’allais voir mes parents, sans raison, surtout qu’on est en confinement donc je ne comprenais pas. Je me suis demandé si je voulais faire ma vie avec quelqu’un qui doit tout le temps être rassuré. Mais on en a parlé et il a compris qu’il devait faire des efforts, donc ça va beaucoup mieux</i> ». Elle</p>

	<p>évoque également certaines périodes de bas comme le lendemain de son anniversaire, « <i>on était à une soirée où il y avait son ex et il ne m'a pas approchée ni parlé de la soirée parce qu'elle était là</i> ». Si elle avait une baguette magique, Louise « <i>supprimerait les troubles anxieux de mon copain, ses angoisses. Il prend des médicaments pour ça. C'est pour ça aussi qu'il a parfois des réactions disproportionnées de paranoïa, etc. Parce que moi je suis beaucoup plus cool, je vis comme je le sens. Lui, je pense qu'il voudrait qu'on avance plus vite dans notre relation</i> ». Concernant les quatre cavaliers de l'Apocalypse (critique, mépris, attitude défensive, dérobad), Gilles semble utiliser la critique lorsqu'il « <i>parle mal</i> » à Louise et elle emble utiliser la dérobad puisqu'elle prend la fuite lors d'un conflit.</p>
--	--

2.4 Conclusion

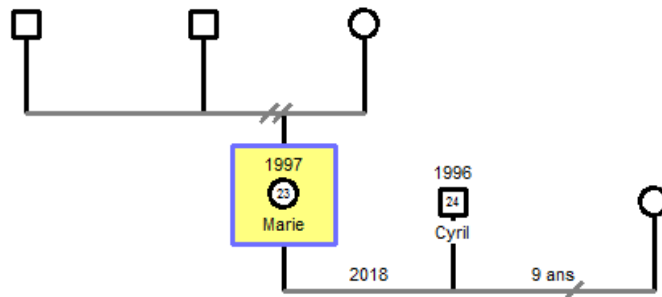
Pour conclure, Louise semble globalement honorer les piliers de la théorie de Gottman (2017) avec Gilles, au fil des années. La « *confiance* » était à « 0 » lors des premiers mois de leur relation mais a positivement évolué vers un « 8 » à l'heure actuelle. Les dynamiques relationnelles de Louise évoluent toutes de manière positive au cours du temps. Louise estime ne pas avoir vécu de bons moments au début de sa relation mais cela a évolué favorablement au cours du temps. Elle semble épanouie dans sa relation à l'heure actuelle. Sa satisfaction conjugale et sexuelle semble ainsi évoluer positivement au fil des années. Elle correspond au couple *émotionnellement intelligent* de Gottman (2017). Par ailleurs, la gestion des conflits de ce couple semble parfois difficile. Ils utilisent deux *Cavaliers de l'Apocalypse*, la « *critique* » et la « *dérobade* ».

Au niveau du transgénérationnel, nous constatons que Louise a choisi un partenaire qui a des similitudes avec son papa au niveau de sa personnalité. Ils ont tous les deux un type de personnalité anxieux et elle exprime qu'« *il y a des choses que je dois accepter, mais vu que j'ai vécu avec un père comme ça, j'ai plus de recul sur la chose et je le comprends* ». De plus, elle décrit sa relation avec Gilles comme similaire à celle de ses parents « *similaire dans le sens où mes parents sont sérieux comme nous, il n'y a pas de tromperies, etc. Mes parents ont eu une période d'essai comme moi et Gilles au début* ».

Les effets du temps semblent avoir un impact sur ce couple de jeunes adultes puisque la qualité de leurs dynamiques relationnelles varie au cours du temps.

3. Marie et « prendre son temps »

3.1 Anamnèse



Marie a 23 ans et vient de terminer ses études. Elle travaille dans une friterie en attendant de trouver un emploi dans sa branche. Son compagnon s'appelle Cyril, il a 24 ans et travaille à temps plein dans une entreprise. Marie et Cyril se sont rencontrés lorsqu'ils avaient respectivement 21 et 22 ans car Marie fait partie d'un club de pom-pom girl et Cyril était l'un des joueurs d'une équipe que Marie animait. Lorsqu'ils se sont rencontrés, Cyril sortait d'une relation de neuf ans, « *c'était l'amour de sa vie* », selon Marie. La première impression de Marie concernant Cyril était : « *quand je l'ai vu, je me suis dit qu'il était beau mais pas mon style, il était sympa, bon délire, etc. Au départ je n'étais pas son style non plus et au final on s'est bien entendu* ». Ils ont commencé à se rapprocher à des soirées puis sont allés boire des verres pour faire connaissance. Au début de leur histoire, personne n'était au courant de leur rapprochement. Après deux mois, « *ça a commencé à être sérieux* ». Cela fait désormais 2 ans et 2 mois qu'ils sont en couple.

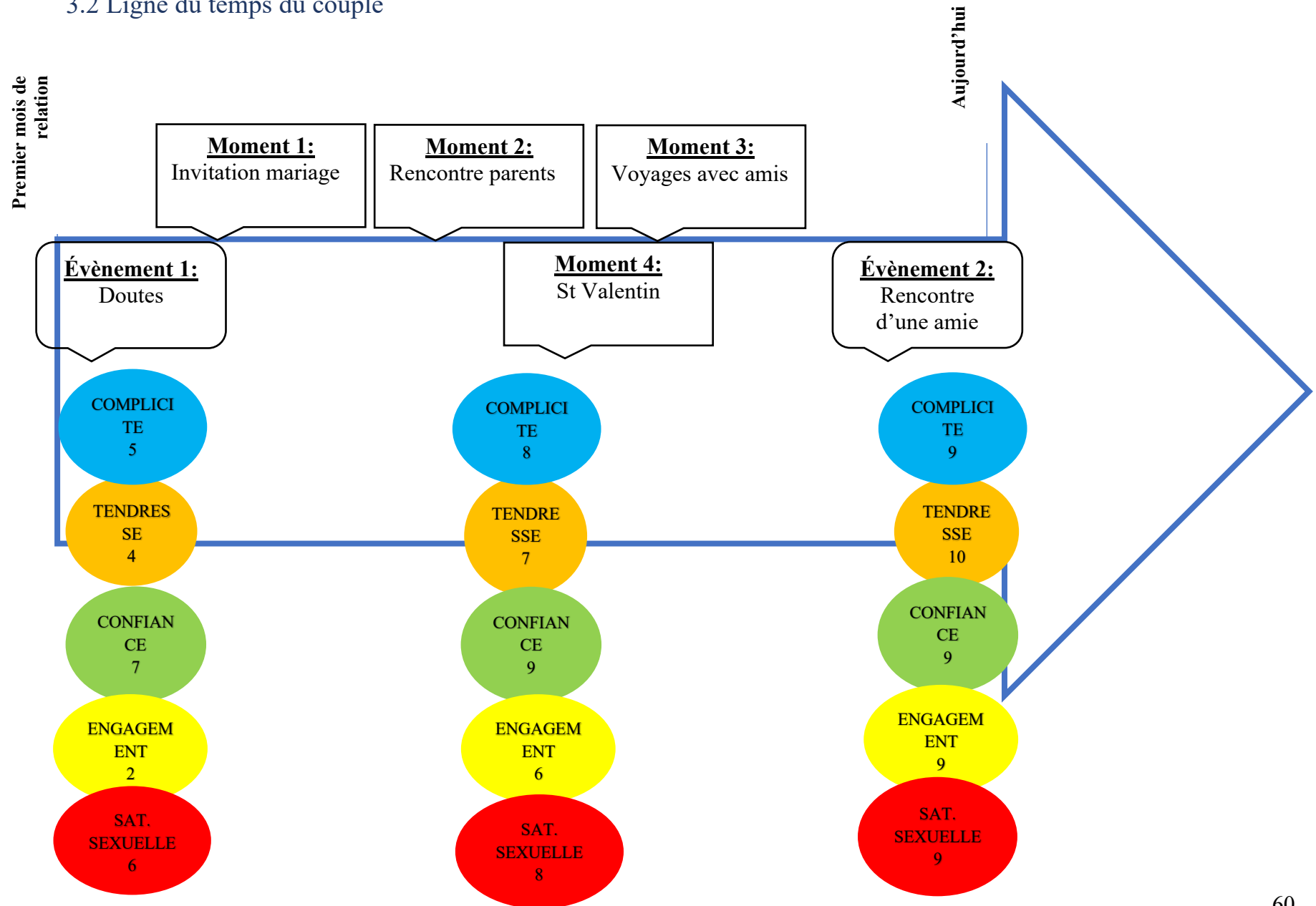
Concernant les événements marquants, heureux de leur relation, Marie évoque la première fois où elle a invité Cyril à un mariage, après 4 mois de relation, « *c'était notre première sortie officielle en tant que couple* ». Elle émet également le moment lorsqu'elle a rencontré ses parents, « *je me suis dit que c'était sérieux s'il me présentait à ses parents* ». Elle évoque son premier anniversaire où ils ont fait un voyage avec des amis et où il lui a dit qu'il tenait vraiment à elle et que leur relation était importante pour lui. C'était un moment important « *parce qu'il a vraiment été mal pour son ex, il a eu du mal à s'engager avec moi à cause de sa précédente relation et pendant ce voyage il s'est laissé aller* ». Enfin, elle émet la Saint Valentin lorsqu'il lui a dit « *je t'aime* » pour la première fois. Pour Marie, un bon moment en couple

« c'est un moment où on est complice, on est en phase, on se comprend, on rigole, il n'y a pas de prise de tête, ça l'a toujours été depuis le début mais maintenant ça prend plus sens parce qu'il se lâche un peu plus maintenant ».

En ce qui concerne les relations de couple des parents de notre participante, ceux-ci se sont séparés quand elle avait un an, elle ne se souviens pas de leur relation. Elle décide donc de parler de la relation de sa mère et son beau-père *« avec qui ça fait 13 ans et eux, leur relation est bien mais ce n'est pas du tout la même que moi et Cyril, je trouve. Ma mère est beaucoup plus du genre à agresser mon beau-père et moi je suis plus du genre à communiquer. C'est peut-être parce que ça me fait peur de faire comme elle. Cyril n'a pas du tout le même caractère de mon beau-père, c'est ça qui fait que ce n'est pas similaire ».*

Marie exprime que Cyril *« est jeune donc il aurait peut-être envie de s'amuser plutôt qu'être en couple et pourtant il l'est donc je ne pense pas que l'âge impact le fait d'être heureux mais plutôt la personne avec qui on est qui influence ».* Elle ne pense pas que son jeune âge peut avoir un lien avec sa satisfaction conjugale.

3.2 Ligne du temps du couple



3.3 Dynamique relationnelles

<p>Carte du tendre</p>	<p>Marie semble connaître intimement Cyril. Elle nous exprime que la première aspiration de Cyril est d'acheter une maison et gagner de l'argent rapidement. Elle semble connaître ses soucis car elle explique que <i>« ses soucis c'est par rapport au travail, même si ça se passe bien, il ne s'épanouit pas totalement et il hésite à changer de domaine »</i>. On peut penser qu'elle s'inquiète pour lui car elle termine par <i>« ça doit être un souci pour lui »</i>. Elle a beaucoup de compassion pour lui quand elle parle de ses problèmes. Elle semble donc très bien le connaître et s'intéresser à ses stress et aspirations.</p>
<p>Tendresse et estime</p>	<p>Marie exprime qu'au début de leur relation, la tendresse n'était pas encore fort présente dans leur couple, Cyril était gentil et respectueux mais <i>« vu qu'il n'y avait pas l'étiquette "couple", il restait distant, il n'y avait pas des regards mignons, des doudouces, etc. »</i>. Elle décide de placer un « Tendresse 4 » sur notre ligne du temps au début de leur relation. Par la suite, après un an de relation, ils ont commencé à se rapprocher, elle place donc un « 7 » au milieu de notre ligne du temps. <i>« il ne me faisait plus de câlins, par exemple chez ses parents il s'était couché sur moi devant eux »</i>. aujourd'hui, elle place un « 10 » sur la ligne du temps car <i>« il est tout mignon, il me regarde tout amoureux ou il sourit bêtement quand il me regarde, il me fait tout le temps des doudouces, il n'a pas peur du regard de mes parents, etc. »</i></p>
<p>Se tourner l'un vers l'autre</p>	<p>Au début de leur relation, Marie exprime qu'ils n'étaient pas très complices entre eux. Elle place un « complicité 5 » sur notre ligne du temps. <i>« On était plus encore "amis", on n'était pas hyper à l'aise mais on s'entendait bien quand même »</i>. Par la suite, vers le milieu de leur relation, elle décide de placer un « 8 » sur la ligne du temps car leur complicité <i>« parce que ça allait de mieux en mieux vu qu'il se laissait plus aller donc moi aussi, on était plus nous-mêmes »</i>. Aujourd'hui, elle place un « 9 » sur la ligne du temps <i>« parce qu'on pourrait l'être encore plus mais c'est déjà super bien, on rigole tout le temps, même quand on s'embête, on s'embête à deux »</i>.</p>
<p>Sens partagé</p>	<p>Marie explique être sur la même longueur d'onde que Cyril. Ils se rapprochent depuis que leur relation est devenue « sérieuse » et communiquent beaucoup entre eux. Lors de conflits, ils discutent beaucoup et <i>« s'il y a quelque chose qui m'embête je lui dis directement, il sait aussi s'excuser pendant ces moments »</i>. Ils sont capables de surmonter leurs conflits parce qu'ils s'aiment et qu'ils sont capables de relativiser.</p>

<p>Confiance</p>	<p>Au début de leur relation, Marie explique qu'elle avait déjà confiance en Cyril. En effet, même s'ils n'étaient pas officiellement en couple, « <i>il y avait eu un contrat entre nous : on n'était pas en couple, il n'y avait pas l'étiquette mais on se respectait l'un l'autre. Si on voyait d'autres personnes, on devait se le dire, donc j'avais quand même confiance</i> ». Elle place un « confiance 7 » sur notre ligne du temps au début de leur relation. Après un an de relation, elle place un « 9 » sur la ligne du temps « <i>parce que j'avais rencontré ses parents et lui les miens, il avait rencontré ma famille donc j'avais confiance, tout se passait bien</i> ». Aujourd'hui, elle évalue toujours leur confiance à « 9 » « <i>parce que je ne vais pas dire "10" même si je pourrais mais vu que je suis un peu parano, je me dis on ne sait jamais tout peut arriver, donc un bon "9", par principe</i> ».</p>
<p>Engagement</p>	<p>Marie explique que le premier mois de sa relation, elle mettrait un « engagement 2 » sur notre ligne du temps « <i>pour toutes les raisons que j'ai expliquées par rapport à son ex et tout, il n'y avait pas question d'engagement</i> ». Au milieu de leur relation, elle place un « 6 » sur la ligne du temps « <i>parce qu'on était ensemble mais je voyais bien qu'il était toujours un peu blessé par rapport à sa précédente relation et que ça lui faisait toujours peur, donc il était là, il s'engageait mais pas totalement, il avait une carapace</i> ». Aujourd'hui, elle place « un bon 9, je trouve ça déjà très bien, on regarde pour un appartement, on pense à acheter ensemble plus tard ».</p>
<p>Sexe, romance, passion</p>	<p>Au début de leur relation, Marie place un « 6 » sur notre ligne du temps en termes de satisfaction sexuelle. En effet, « <i>c'était bien mais on ne se connaissait pas encore, on n'était pas totalement à l'aise, moi je n'étais pas à l'aise avec mon corps, c'était le début</i> ». Au milieu de leur relation, elle place un « 8 » sur la ligne du temps parce qu'ils ont appris à se connaître, « <i>j'étais de plus en plus à l'aise. Au début, impossible de me déshabiller devant lui et au milieu ça allait beaucoup mieux, on pouvait prendre notre douche ensemble etc.</i> ». Aujourd'hui, elle choisit un « 9 » sur la ligne du temps « <i>parce qu'il y a toujours moyen de faire mieux, mais s'il y a un problème on en parle librement</i> ».</p>
<p>Gestion des conflits/ Se laisser influencer</p>	<p>Marie exprime qu'il y a des conflits dans leur relation mais pas au point de se séparer. Ils gèrent leurs conflits en communiquant et « <i>jamais il a élevé la voix, ni moi, on ne s'insulte pas, si il y a quelque chose qui ne va pas je lui dis. Il y a beaucoup de communication</i> ». Pour qualifier leur communication en temps normal, Marie choisit la métaphore de « <i>c'est clair comme de l'eau de roche, tout roule</i> » et lorsqu'il y a des conflits, c'est la même chose, ils réfléchissent puis communiquent entre eux. Concernant les moments difficiles de leur relation, Marie revient sur le début de leur histoire, lorsqu'ils n'étaient pas officiellement ensemble, « <i>il a eu des doutes à plusieurs moments et ça c'était difficile, des</i></p>

	<p><i>moments où il a dû réfléchir et prendre du recul</i> ». Elle émet également que l'été dernier, Cyril a rencontré une amie mais que cette amie souhaitait aller plus loin avec lui, « <i>il n'a pas compris directement, puis il s'est dit qu'il dépassait les bornes et il m'en a parlé, ça a duré 3 jours et demi</i> ». Ils ne semblent pas vivre de nombreux moments de conflits dans leur relation et lorsqu'il y en a, ils savent comment les gérer au mieux. Si elle avait une baguette magique, Marie ne changerait rien dans sa relation, elle souhaiterait simplement avoir de meilleures finances pour emménager avec lui. Les <i>cavaliers de l'Apocalypse</i> (critique, mépris, attitude défensive, dérobage) ne semblent pas être présents dans ce couple.</p>
--	--

3.4 Conclusion

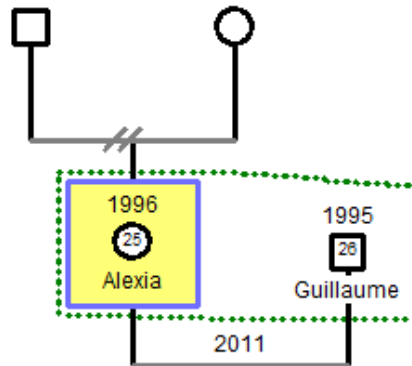
Pour conclure, Marie et Cyril semblent former un couple heureux. Ils respectent tous les piliers de Gottman (2017) et chaque dynamique relationnelle évolue de manière positive au cours du temps. Les deux dynamiques relationnelles faibles au début de leur relation sont la « tendresse » et l' « engagement » (4 et 2). Celles-ci sont très positives à l'heure actuelle (10 et 9). Elle évoque de nombreux moments heureux dans sa relation et seulement deux événements difficiles. La gestion des conflits semble fluide pour ce couple. Ils ne semblent utiliser aucun *Cavaliers de l'Apocalypse*. Sa satisfaction conjugale et sexuelle évolue ainsi positivement au fil des années.

Au niveau du transgénérationnel, nous constatons que Marie a choisi un partenaire très différent de son beau-père et elle n'émet pas de similitudes entre sa relation avec Cyril et celle de sa maman et son beau-père. Elle exprime même être totalement différente de sa maman qui « *est beaucoup plus du genre à agresser mon beau-père* » et qu'elle est plutôt dans la communication et le calme.

De manière générale, les effets du temps ne semblent pas impacter ce couple de jeunes adultes.

4. Alexia et la confiance brisée

4.1 Anamnèse



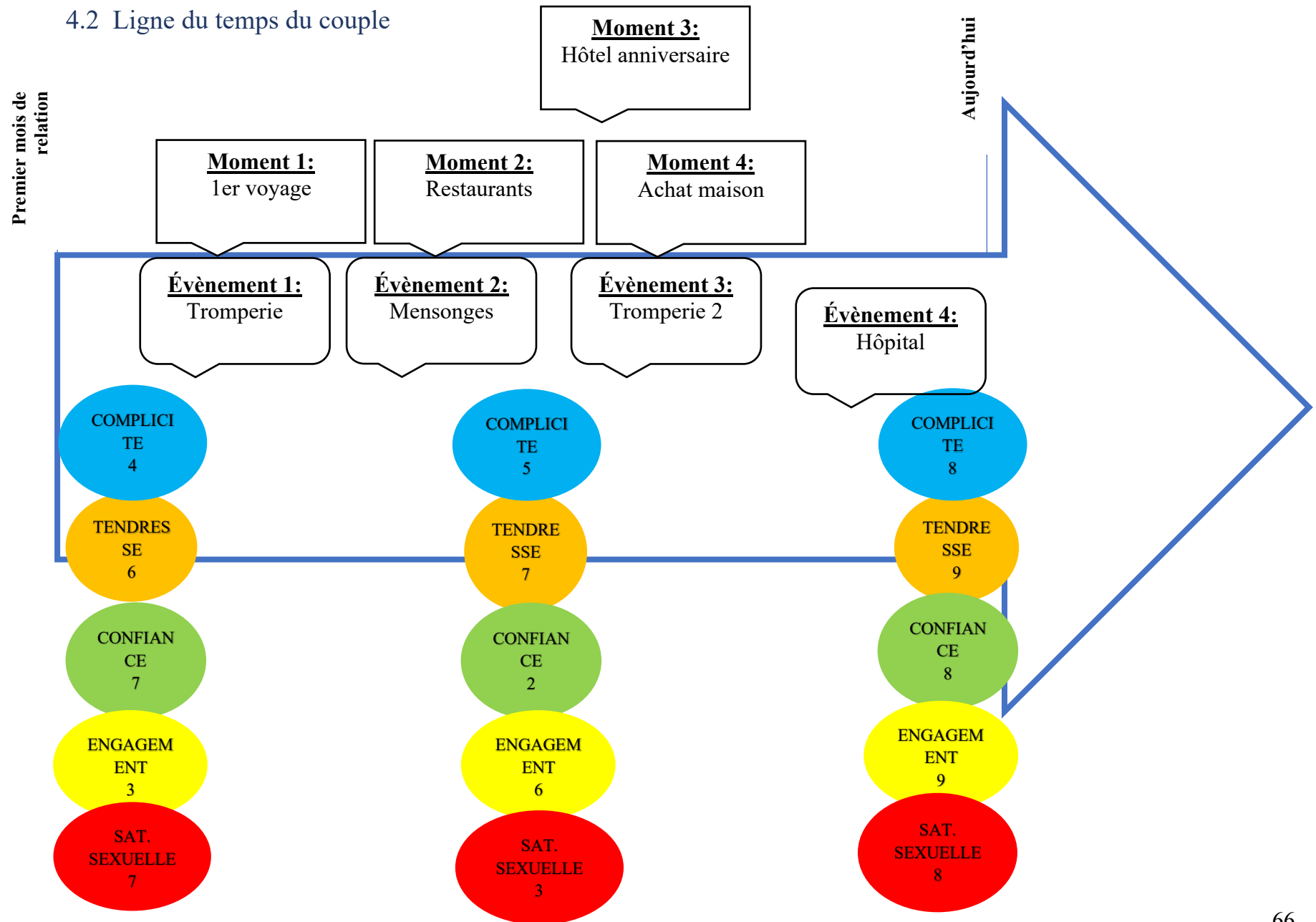
Alexia a 24 ans et elle poursuit toujours ses études. Son compagnon s'appelle Guillaume, il a 25 et travaille à l'étranger comme ouvrier. Il est à l'étranger toute la semaine et revient à domicile les week-ends. « *Il est très chargé niveau professionnel* ». Leur rencontre date de 9 ans, lorsqu'Alexia avait 15 ans. Guillaume habitait dans la même rue qu'elle et ils se croisaient de temps à autre. « *C'était comme un coup de foudre* ». Alexia s'est renseignée pour connaître son nom et le retrouver sur les réseaux sociaux. Ils ont discuté virtuellement au début de leur relation. La première impression qu'Alexia a eue envers Guillaume est qu'il est « *trop beau c'était un coup de foudre, physiquement, puis quand je l'ai vu il m'a plu sur tous les aspects, au niveau dialogue, maturité* ».

Concernant les événements marquants, heureux de leur relation, Alexia évoque leur premier voyage ensemble « *parce que lui n'avait jamais pris l'avion donc je lui ai fait découvrir les voyages* ». Elle émet également les nombreux moments passés au restaurant avec lui ainsi que le moment où il l'a emmené à l'hôtel pour son anniversaire. Le dernier événement heureux qu'elle exprime est l'« *emménagement* » ensemble. En effet, Guillaume a récemment acheté une maison et il a donné un double des clés à Alexia, « *c'était vraiment un engagement* ». Un bon moment en couple pour Alexia est un moment où elle se sent bien avec son partenaire, lorsqu'ils passent du bon temps, « *être épanouis, les restaurants, les voyages, etc.* ». Elle explique que ces moments ont évolués au fil du temps car ils se sont rencontrés très jeune et lors des premières années de relations, ils n'avaient pas les moyens financiers pour faire les activités qu'ils font à l'heure actuelle. « *Avant on vivait différemment, on se voyait mais on ne faisait rien de spécial* ».

Intéressons-nous aux relations conjugales des parents de notre participante. Alexia exprime que sa relation avec Guillaume n'est pas du tout similaire à celle de ses parents. En effet, *« ils se sont séparés quand j'avais 4 ans, ils étaient en conflit pour tout, ils se disputaient pour tout. Il n'y a aucune similitude avec mon copain »*.

Concernant l'âge d'Alexia et son conjoint, elle a des difficultés à estimer si, selon elle, leur jeune âge a une influence sur leur satisfaction conjugale. La crainte qu'elle a est de ne pas avoir *« vécu sa jeunesse »* car c'est son premier et seul amour. *« Des fois je me dis, si je ne l'avais pas rencontré si jeune, j'aurais vécu différemment et des choses différentes. Peut-être que plus tard, ça va avoir un impact négatif, je ne sais pas. Je ne sais pas si c'est l'âge qui a une influence »*. Guillaume, a vécu sa jeunesse, selon elle, car *« il ne s'est jamais empêché de vivre sa jeunesse et sortir avec ses copains. Moi, je me privais de sortir pour ne pas qu'il sorte parfois, j'avais peur qu'il me trompe, mais je pense qu'il a bien vécu sa jeunesse lui »*.

4.2 Ligne du temps du couple



4.3 Dynamique relationnelles

<p>Carte du tendre</p>	<p>Alexia semble connaître intimement Guillaume. Elle nous exprime qu'ils partagent les mêmes ambitions, créer leur famille et avoir des enfants. Ils espèrent avoir leur propre maison dans un avenir proche. Concernant ses soucis, Alexia nous exprime que Guillaume est stressé par son travail car il a vécu un changement de post il y a un an et cela l'angoissait. Il ne parle également plus à son papa et elle pense que cela lui fait du mal même « <i>si il dit que ça ne lui fait rien</i> ».</p>
<p>Tendresse et estime</p>	<p>Alexia exprime qu'au début de leur relation, la tendresse était présente dans leur couple « <i>mais pas comme maintenant, on se prenait dans les bras mais maintenant je ressens avec le temps que c'est plus sincère</i> ». Afin de placer la « tendresse » sur notre ligne du temps, Alexia choisi un « 6 » pour leur début de relation, un « 7 » vers le milieu de leur relation et un « 9 » aujourd'hui. Leur tendresse semble évoluer de manière positive au fil du temps. Alexia a tendance à complimenter Guillaume « <i>je le trouvais magnifique, c'était comme un coup de foudre</i> ».</p>
<p>Se tourner l'un vers l'autre</p>	<p>Au début de leur relation, Alexia exprime qu'elle n'avait pas beaucoup de complicité avec Guillaume. Elle place un « complicité 4 » sur notre ligne du temps. Vers le milieu de leur relation, elle décide de placer un « 5 » sur la ligne du temps car Guillaume l'a trompée et cela a endommagé leur complicité. Aujourd'hui, elle place un « 8 » sur la ligne du temps car « <i>on a grandi, maintenant on vit presque ensemble, on est beaucoup plus complices qu'avant mais je ne sais pas pourquoi. Avant, quand j'ai appris qu'il m'avait trompée ça a tout cassé, il n'y avait plus de complicité, il fallait le temps que ça revienne. Maintenant on se comprend en seul regard. Je peux tout lui dire</i> ».</p>
<p>Sens partagé</p>	<p>Alexia exprime être sur la même longueur d'onde que Guillaume. Par ailleurs, elle nous dit qu'en temps normal, Guillaume ne l'écoute pas quand elle veut s'exprimer.</p>
<p>Confiance</p>	<p>Le terme « confiance » semble poser problème à Alexia. Elle nous exprime que « <i>c'est un mot difficile pour moi parce que j'ai eu du mal à établir la confiance</i> ». Au début de leur relation, elle exprime que Guillaume n'était pas encore mature, « <i>il sortait beaucoup avec ses copains donc au début j'avais confiance à "7"</i> ». Après 6 mois de la relation, il l'a trompée « <i>donc ma confiance est retombée bien bas, je vais dire à "2"</i> ». Aujourd'hui elle a confiance en lui et place un "8" sur notre ligne du temps. Alexia explique qu'après cet évènement, elle s'est « <i>laissée vivre, il y a eu une petite rupture d'une semaine et je l'aimais trop, c'était mon premier amour donc je n'aurais pas pu le quitter et j'avais peur qu'il se mette avec l'autre</i> ».</p>

	<i>filles. Plus on a grandi, plus je me suis rendu compte qu'il m'aimait vraiment et que je pouvais lui refaire confiance ».</i>
Engagement	Alexia explique qu'au début de sa relation, Guillaume lui répétait sans cesse que leur relation ne fonctionnerait pas. Ainsi, elle décide de placer un « engagement 3 » pour les premiers mois de leur relation sur notre ligne du temps. Malgré cela, elle était pourtant déjà très engagée envers lui, « <i>j'avais déjà plein de projets avec lui</i> ». Cela provenait plutôt du côté de Guillaume. Au milieu de leur relation, elle place un « engagement 6 » sur la ligne du temps et aujourd'hui un « engagement 9 » « <i>parce qu'on a des projets communs, on veut fonder une famille. Je n'aime pas mettre 10 parce que rien n'est acquis dans la vie</i> ». Leur engagement mutuel semble s'être forgé au fil des années même si, suite à ses propos, Alexia semble plus investie dans sa relation que Guillaume.
Sexe, romance, passion	Au début de leur relation, « <i>on se cherchait encore un peu, moi j'étais pas sa première mais lui c'était mon premier, j'avais peur qu'on le fasse et puis qu'il me quitte</i> ». Malgré cela, leurs relations sexuelles étaient tout de même satisfaisantes puisqu'elle décide de placer un « satisfaction sexuelle 7 » sur notre ligne du temps. Lorsque Guillaume l'a trompée, elle place un « satisfaction sexuelle 3 » sur la ligne du temps car « <i>c'est redescendu très bas parce que je me posais des questions sur mon propre corps, je me disais que je ne l'attire pas parce que la fille avec qui il m'a trompée est totalement différente, j'avais un blocage</i> ». Aujourd'hui, elle place un « satisfaction sexuelle 8 » parce qu'elle a appris à lui refaire confiance et dans les rapports, Guillaume est tendre, « <i>il peut me dire "je t'aime" pendant l'acte et ça me permet de me sentir bien et en sécurité</i> ».
Gestion des conflits/ Se laisser influencer	Alexia exprime qu'il y a eu beaucoup de conflits dans sa relation avec Guillaume. Alexia ne parvient pas à trouver une métaphore qui qualifie leur communication en temps normal et lors de conflit « <i>je n'ai pas d'imagination mais en temps normal, la communication ça va mais j'ai l'impression qu'il ne m'écoute pas et ça, ça m'énerve, sinon ça va. Quand il y a des conflits, on ne se parle plus et on s'emporte donc il n'y en a pas</i> ». Concernant les moments difficiles de leur relation, elle évoque les deux tromperies mutuelles qu'ils ont vécues. En effet, après qu'il l'ait trompée, elle a décidé de le tromper aussi, pour se venger. Il a décidé de mettre un terme à leur relation. Elle évoque également les mensonges que Guillaume a pu lui dire il y a plusieurs années. Elle exprime également que sa maman a été hospitalisée récemment et que Guillaume n'a pas pris la peine de lui rendre visite, « <i>je l'ai vraiment très mal pris, je n'arrive pas à comprendre pourquoi il n'est pas venu</i> ». Lorsqu'ils se disputent « <i>ça part en cacahuète totalement, chacun reste braqué, on veut tous les deux avoir raison donc on ne se parle plus, on se met à l'écart puis c'est souvent moi qui reviens et j'essaye de dialoguer avec lui, on essaye d'exprimer ce qu'on ressent, sa</i>

	<p><i>position, et moi la mienne et ça finit par s'atténuer. Avant on ne communiquait pas du tout sur les conflits, on a pris en maturité ».</i> Si elle avait une baguette magique, Alexia déciderait que Guillaume l'écoute davantage lorsqu'elle s'exprime et qu'il arrête de minimiser ce qu'elle vit. Il aurait tendance à ne pas se montrer empathique envers elle lorsqu'elle vit une situation difficile. Elle donne comme exemple que lorsqu'elle a une migraine, il lui dit « <i>ce n'est qu'une petite migraine tu ne vas pas mourir. Il est très "matcho", pour lui, il ne dira jamais qu'il a mal, il ne montrera jamais ses faiblesses donc il n'est pas emphatique ».</i> Concernant les <i>cavaliers de l'Apocalypse</i> (critique, mépris, attitude défensive, dérobadade), Guillaume semble utiliser la dérobadade envers Alexia car « <i>il ne l'écoute pas ».</i> Ils semblent mutuellement utiliser la critique, et l'attitude défensive puisqu'ils « <i>s'emportent »</i> lors de discordes.</p>
--	--

4.4 Conclusion

Pour conclure, Alexia semble avoir fait face à plusieurs difficultés dans sa vie de couple avec Guillaume et cela a pu renforcer leur relation. Ce couple ne respecte pas tous les piliers étudiés de la théorie de Gottman (2017). En effet, la « *complicité* » et l'« *engagement* » sont faibles au début de leur relation. De plus, la « *confiance* » et la « *satisfaction sexuelle* » ont chuté après la période d'infidélité vécue pour ce couple. Elle évoque le même nombre de moments heureux que de moments difficiles dans sa relation.

Par ailleurs, la satisfaction conjugale et sexuelle semble tout de même évoluer positivement au fil des années puisque, à l'heure actuelle, chaque pilier de Gottman (2017) semble honoré.

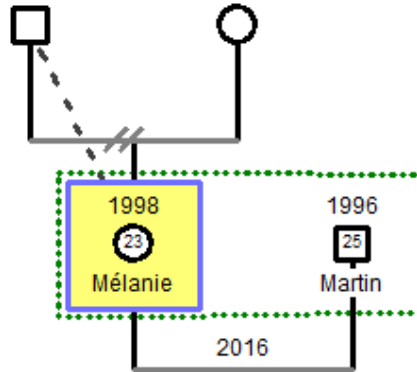
La gestion des conflits paraît complexe pour ce couple. Ils utilisent trois *Cavaliers de l'Apocalypse* : la « *critique* », la « *dérobade* » et l'« *attitude défensive* ». Guillaume aurait tendance, selon elle, à ne pas l'écouter et leur communication est réduite à néant lors de discordes. Selon elle, Guillaume manquerait d'empathie envers elle de manière générale.

Au niveau du transgénérationnel, Alexia exprime que sa relation avec Guillaume est à l'opposé de celle de ses parents qui « *étaient en conflits pour tout et se disputaient pour tout ».* Cependant, suite aux déclarations d'Alexia, nous constatons que sa relation avec Guillaume semble plutôt conflictuelle et ainsi, peut-être pas si différente de celle de ses parents que ce qu'elle n'annonce.

Les effets du temps semblent donc impacter ce couple de jeunes adultes puisque leurs dynamiques relationnelles varient au fil du temps.

5. Mélanie et l'influence de la jeunesse dans le couple

5.1 Anamnèse



Mélanie a 23 ans et elle poursuit toujours ses études. Son compagnon s'appelle Martin, il a 25 ans et travaille comme ouvrier. Ils se sont rencontrés par l'intermédiaire de soirées, il y a 4 ans et demi. Ils ont commencé à se fréquenter et 6 mois plus tard, ils ont officialisé leur relation. Mélanie a « *complètement flashé* » sur Martin, « *c'était physique et on s'entendait super bien* ». La première impression qu'elle a eue sur Martin est qu'il avait l'air d'avoir beaucoup d'assurance et de ne pas être « correct » avec les filles. Elle n'avait pas du tout confiance en lui et pensait qu'il pouvait la laisser tomber du jour au lendemain.

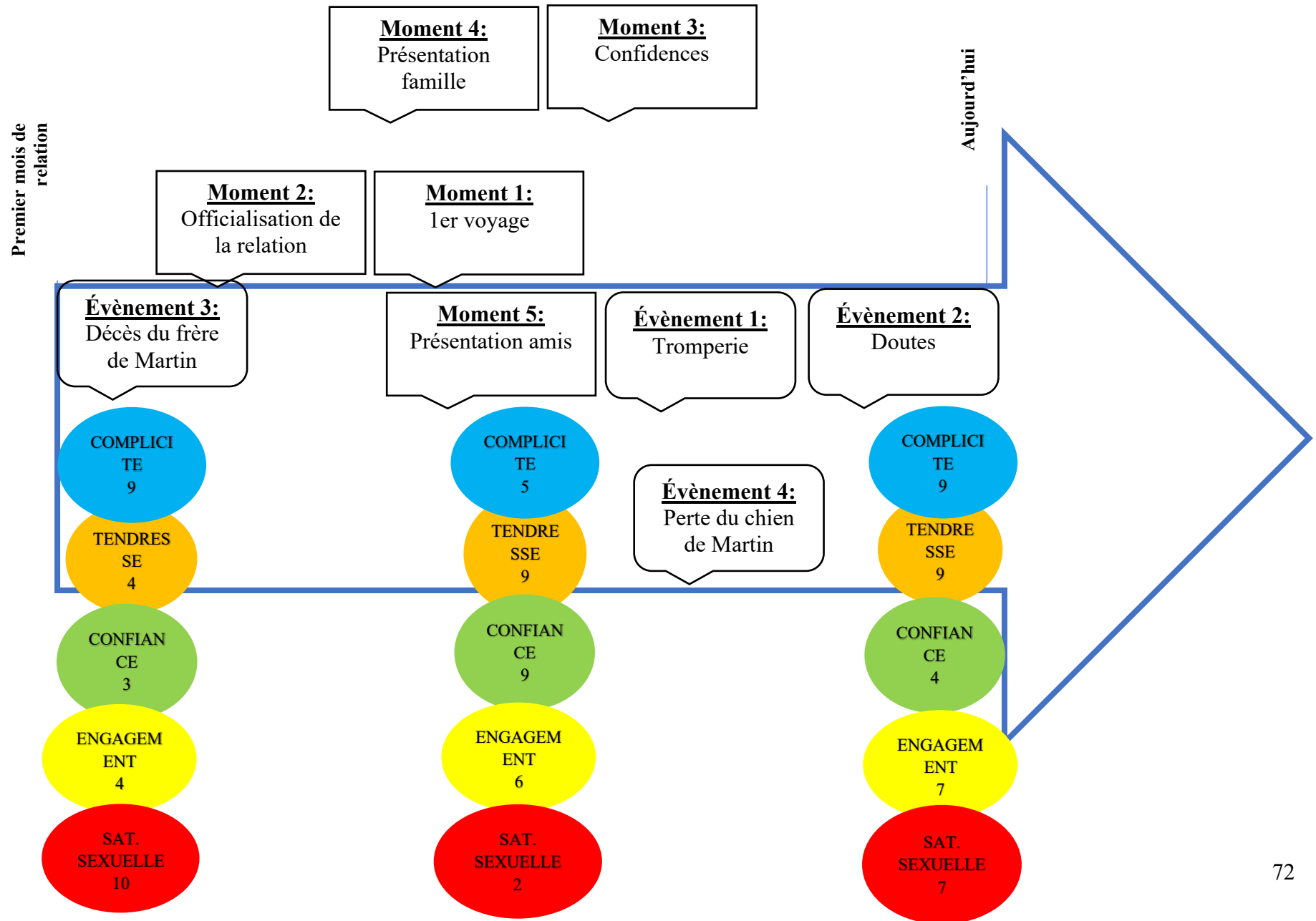
Concernant les événements marquants, heureux de leur relation, Mélanie évoque le premier voyage qu'elle a fait avec Martin, « *c'était un moment fort* ». Elle évoque également le moment où ils ont officialisé leur relation, après 6 mois de fréquentation. Ensuite, elle émet le moment où ils sont réellement rentrés dans la confiance mutuellement, « *quand j'ai fait partie intégrante de sa vie, j'en savais plus sur lui et j'avais une relation privilégiée avec lui* ». Elle parle également du moment où elle a rencontré ses parents après 8-9 mois de relation et lorsqu'elle est rentrée dans son cercle d'amis, « *il m'a vraiment présenté à eux, après une bonne année* ».

En ce qui concerne les relations de couple des parents de notre participante, Mélanie explique que sa maman a quitté son père très tôt et qu'elle n'a jamais eu de relation stable. Elle n'a pas beaucoup connu son père. Sa maman « *n'était pas stable émotionnellement, les relations avec elle sont compliquées. Ils ont eu une relation fusionnelle mais très courte avec mon père* ». Elle perçoit des similitudes entre les comportements de sa maman et sa relation avec Martin car « *j'ai trompé mon copain et que je peux avoir des périodes d'instabilité dans mon couple* ».

Par ailleurs, elle affirme être beaucoup plus « stable » que sa mère, « *mais sinon je suis beaucoup plus stable qu'elle, je ne pense même pas qu'elle ait déjà eu une relation de 4 ans* ».

Mélanie pense que son jeune âge a une influence sur sa satisfaction conjugale. Elle exprime : « *je crois vraiment qu'il y a une influence sur le couple. Plus on vieillit, plus on a envie de stabilité. Plus on est jeune, moins on a d'expérience et on a envie d'en faire donc ça nous rend moins stables* ». Mélanie pense que le fait d'être jeune l'a conduite « *à faire des bêtises et j'ai envie de rencontrer d'autres personnes, parfois j'aimerais mettre sur pause ma relation pour vivre des choses et la reprendre dans plusieurs années parce que je sais que c'est le bon mais j'ai besoin de vivre ma jeunesse* ».

5.2 Ligne du temps du couple



5.3 Dynamique relationnelles

<p>Carte du tendre</p>	<p>Mélanie semble connaître intimement Martin. Elle nous exprime qu'il souhaite changer de travail et être épanoui dans son métier. Il a besoin d'un travail qui le mette en valeur. Martin souhaiterait également vivre au soleil et avoir 3 enfants, dont des jumeaux. Il aime la complicité entre frères et sœurs et le grand frère de Martin est décédé il y a quelques années, ce qui est très dur à vivre pour lui. Mélanie exprime également que le cercle d'amis de Martin est très important pour lui. Il n'a pas beaucoup confiance en lui, « <i>il trouverait plus de points négatifs pour lui que de positifs alors qu'il est intelligent, courageux et polyvalent, il a plein de qualités, il sait tout faire!</i> ». Mélanie semble beaucoup complimenter Martin lorsqu'elle parle de lui. Pour finir, elle explique que Martin est quelqu'un d'impulsif et impatient, « <i>il pète vite des câbles, il est lunatique</i> ». Elle semble beaucoup connaître les qualités et défauts de son partenaire ainsi que ses soucis, aspirations et espoirs.</p>
<p>Tendresse et estime</p>	<p>Mélanie exprime qu'au début de leur relation, la tendresse était beaucoup moins présente dans sa relation avec Martin qu'à l'heure actuelle. Elle décide de placer un « tendresse 4 » sur notre ligne du temps au début de leur relation, puis un « tendresse 9 » pour le milieu de leur relation et pour aujourd'hui. « <i>J'imagine que la complicité a augmenté et maintenant j'ai quand même du mal à dormir sans lui etc.</i> ».</p>
<p>Se tourner l'un vers l'autre</p>	<p>Au niveau de la complicité dans leur relation, Mélanie explique qu'ils en ont toujours eu entre eux, du temps de leur histoire à aujourd'hui. Elle place un « complicité 9 » au début et aujourd'hui sur notre ligne du temps. Par ailleurs, elle explique qu'au milieu de leur relation, la complicité a diminué suite à la tromperie qu'elle a pu avoir envers lui, « <i>par rapport à ce que j'ai fait ça a diminué mais c'est fort revenu quand même</i> ».</p>
<p>Sens partagé</p>	<p>Mélanie explique être sur la même longueur d'onde que Martin la plupart du temps. Elle dit ne pas avoir toujours été honnête envers lui parce qu'elle ne sait pas toujours « où elle en est » mais lors de conflits de couple, ils parviennent à communiquer et sont d'accord sur la manière de procéder. Après leurs moments difficiles, elle pense être restée avec Martin « <i>grâce à la confiance et l'envie d'avoir quelqu'un près de soi. On a pas eu envie de se séparer donc on essayait de trouver des solutions pour que ça fonctionne</i> ». Elle n'a jamais ressenti de différence entre elle et Martin sur leur philosophie de gérer leurs conflits.</p>
<p>Confiance</p>	<p>Mélanie exprime qu'au début de leur histoire, elle n'avait pas confiance en Martin « <i>parce qu'on n'était pas tout à fait en couple et qu'on me disait qu'il fallait se méfier de lui etc.</i> ». Elle décide de placer un « confiance 3 » sur notre ligne du temps au début de leur</p>

	<p>relation. Après 2 ans, elle place un « confiance 9 » car « <i>c'était la confiance totale et puis quand je l'ai trompé, maintenant c'est redescendu à 4, j'ai encore du chemin à faire pour me rattraper</i> ».</p>
Engagement	<p>Au début de sa relation, Mélanie place un « engagement 4 » sur notre ligne du temps et au milieu de leur relation un « engagement 6 » « <i>parce qu'on était plus ensemble, on vit ensemble etc. Et maintenant 7, parce que ça a quand même augmenté malgré ce que j'ai fait. On passe toute notre vie ensemble</i> ». Leur engagement l'un envers l'autre semble évoluer de manière positive.</p>
Sexe, romance, passion	<p>Au début de leur relation, « <i>c'est un grand 10, on était fougueux</i> », elle place ainsi un « satisfaction sexuelle 10 » sur notre ligne du temps. Au milieu de leur relation, la satisfaction sexuelle est redescendue à « 2 » et « <i>c'est ce qui a motivé mes bêtises, j'imagine que c'est parce que j'avais trop l'habitude d'être avec lui et que j'en avais peut-être marre d'avoir la même personne</i> ». Lorsque leur couple est reparti sur de nouvelles bases, la satisfaction sexuelle est remontée à 7, selon Mélanie, mais le confinement dû à la crise du Covid-19 a engendré une diminution de leurs relations sexuelles « <i>En plein confinement, on était l'un sur l'autre et parfois pendant 2 semaines il n'y a rien eu.. Plus on est ensemble moins ça va par rapport à ça</i> ».</p>
Gestion des conflits/ Se laisser influencer	<p>Mélanie exprime qu'elle peut vivre des périodes « d'orages » dans sa relation « <i>dû à ce que j'ai fait mais sinon c'est toujours haut</i> ». Ils peuvent parfois vivre des périodes où ils se disputent beaucoup. « <i>Moi je suis toujours étudiante et lui il travaille donc dans les périodes de guindailles estudiantines on peut passer des périodes d'orage parce qu'on n'est pas sur la même longueur d'onde à ces moments-là, moi j'ai envie de sortir et pas lui</i> ». Pour gérer leurs conflits, « <i>il y aura une énorme dispute, on rentre dans le conflit et c'est violent, on va être méchants l'un envers l'autre et puis il faudra un ou 2 jours pour se dire qu'on s'aime et qu'on ne veut pas se perdre et on en parle pour se dire ce qu'on doit améliorer</i> ». Pour émettre une métaphore sur leur communication, Mélanie pense à un volcan qui est en activité et qui explose de temps en temps « <i>mais en général ça reste assez calme</i> ». Concernant les moments difficiles de leur relation, Mélanie émet la tromperie qu'ils ont vécue en premier lieu. Ensuite, elle parle des dernières vacances où « <i>j'avais du mal à savoir où j'en étais, ce que je voulais, j'hésitais à prendre une décision, on se voyait moins etc.</i> ». Elle émet également le moment où Martin a perdu son frère aîné, au début de leur relation « <i>c'était dur parce que la communication était difficile, il ne s'ouvrait pas et il était malheureux. On a partagé ce moment ensemble, mais ça nous a peut-être renforcés aussi</i> ». Elle émet également la perte du chien de Martin, « <i>c'était difficile pour nous deux</i> ». Concernant les quatre cavaliers de l'Apocalypse (critique, mépris, attitude défensive, dérobade), Mélanie et Martin semblent utiliser la critique et le mépris, et l'attitude défensive l'un envers</p>

	l'autre puisqu'ils sont « méchants » lors de dispute et peuvent « exploser ».
--	---

5.4 Conclusion

Pour conclure, Mélanie et Martin semblent présenter des difficultés dans leur relation. Certains piliers de Gottman (2017) ne sont pas honorés au début de leur relation tels que la « *tendresse* », la « *confiance* » et l'« *engagement* ». Par la suite, la « *satisfaction sexuelle* » semble également faible au milieu de leur relation, après l'infidélité de Mélanie. La qualité de la « *complicité* », la « *confiance* » et la « *satisfaction sexuelle* » ont changé au fil du temps. Elle évoque cinq moments heureux dans sa relation et quatre moments difficiles. Par ailleurs, certaines dynamiques relationnelles évoluent positivement au cours de temps telles que la « *tendresse* » ou l'« *engagement* ». La satisfaction conjugale et sexuelle de Mélanie fluctue donc au fil des années.

Au niveau du transgénérationnel, Mélanie perçoit des similitudes entre les relations amoureuses de sa maman, qui n'est « *pas stable émotionnellement* » et sa relation avec Martin car « *j'ai trompé mon copain et que je peux avoir des périodes d'instabilité dans mon couple* ». Par ailleurs, elle est en relation de couple depuis 4 ans et demi, alors que sa maman n'a « *jamais eu une relation aussi longue* » ce qui démontre que Mélanie ne semble pas reproduire le même schéma amoureux que sa maman même si des similitudes se dessinent.

Les effets du temps semblent donc impacter les dynamiques relationnelles de ce couple de jeunes adultes.

V. Discussion

Nous allons à présent considérer les cinq cas étudiés afin de découvrir leurs similitudes et leurs divergences et de discuter de ces observations. Pour cela, nous allons reprendre notre question de recherche et tenter d'y répondre tout en se rappelant que ces résultats s'appuient sur le témoignage de cinq participants, ils ne sont donc pas exhaustifs. Nous terminerons cette discussion en mettant en avant les forces et limites de notre recherche.

1. Question de recherche, analyse des résultats et mise en lien avec la littérature

Notre recherche avait pour objectif de questionner les différentes dynamiques relationnelles de Gottman (2017) sur des couples de jeunes adultes (18 à 25 ans) afin de constater si les effets du temps peuvent avoir un impact sur ces dynamiques.

Le tableau suivant représente les dynamiques relationnelles de Gottman (2017) de nos participants au début de leur relation (première moitié de case, en bleu) / et après plusieurs mois/années de relations (deuxième moitié de case, en vert). Les « + » représentent une dynamique positive (réponse entre 5 et 10 ou explication qui tend vers la satisfaction) et les « - » représentent une dynamique relationnelle négative (réponse entre 0 et 4 ou explication qui tend vers l'insatisfaction).

SUJETS	Nicolas		Louise		Marie		Alexia		Mélanie	
Carte du tendre	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Tendresse et estime	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+
Se tourner l'un vers l'autre	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
Sens partagé	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+
Confiance	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-
Engagement	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+
Sexe, romance, passion	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-
Gestion des conflits	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-

Pour commencer cette discussion, intéressons-nous à notre population étudiée, les jeunes adultes et leurs relations amoureuses. Les rencontres de nos jeunes participants avec leurs partenaires semblent correspondre aux analyses de Twenge (2018) qui démontrent que le nombre de rencontres en ligne a énormément augmenté depuis le début de la génération Z. Cela causerait une diminution des interactions sociales de manière « face à face » (Twenge, 2018). En effet, trois participants sur cinq ont rencontré leur moitié par l'intermédiaire des réseaux sociaux ou ont débuté leurs histoires en conversant en ligne.

Par la suite, nous avons constaté que deux participants à cette étude estiment avoir la crainte de « *ne pas avoir assez vécu leur jeunesse* » et pensent être moins « *stables* » dans leur relation du fait d'être jeunes. Ces individus souhaiteraient être en couple mais être également libres. Mélanie exprime même souhaiter parfois mettre sa relation sur pause afin de vivre ses

propres expériences et la reprendre plus tard car elle sait que son partenaire est l'homme de sa vie. Ces mêmes individus ont pu vivre des périodes d'insatisfaction et de doutes dans leurs couples. Cela concorde avec l'hypothèse de Santelli (2019) selon laquelle les jeunes adultes d'aujourd'hui souhaitent « *profiter de leur jeunesse* » (rencontrer de nouvelles personnes, vivre de nouvelles expériences, etc.) avant d'entrer pleinement dans une relation de couple. Ces résultats concordent également avec l'analyse de Lacroix (2018), qui exprime que le couple d'aujourd'hui constitue davantage une association entre deux personnes qu'une unité en soi. Les partenaires veulent vivre en couple, mais aucun ne veut abdiquer sa liberté. « *Chacun veut être libre, mais a besoin de l'autre* » (Lacroix, 2018). Nos analyses peuvent également être mises en lien avec les études de Twenge (2013) qui démontrent que les jeunes adultes de la génération Z sont plus individualistes et qu'ils font partie d'une génération « *moi* » plutôt que « *nous* » par rapport aux générations précédentes. Nous pourrions penser qu'en s'engageant dans une relation de couple, certains jeunes pourraient avoir le sentiment de « *manquer quelque chose* ». Soulignons que les deux individus pensant qu'il faut « *profiter de leur jeunesse* » se sont rencontrés très jeunes (15 et 18 ans). Nous pourrions émettre l'hypothèse que le fait de se rencontrer très tôt peut amener à vouloir vivre des expériences de jeunesse en parallèle de leur relation. Cela rejoint l'hypothèse précédente, selon laquelle, en s'engageant dans une relation à long terme, certains jeunes pourraient avoir le sentiment de « *manquer quelque chose* ». Notons également que ces deux individus ont vécu des infidélités dans leur relation. Nous pouvons ajouter à notre hypothèse que le fait de se rencontrer très jeune pourrait influencer les partenaires à souhaiter vivre de nouvelles expériences sexuelles avec de nouvelles personnes et cela pourrait engendrer des infidélités dans leur relation. Alexia exprime également que sa relation a évolué au fil du temps car en rencontrant son partenaire très jeune, ils ne pouvaient pas faire les activités qu'ils font maintenant (voyages, restaurants, etc.). Nous sommes amenés à penser qu'entretenir une relation très jeunes (adolescence) ne permettrait pas aux couples de vivre des expériences d'« adulte » telles que vivre ensemble, voyager, etc. En grandissant et en évoluant dans le temps, ces couples pourraient commencer à vivre de nouvelles expériences. De ce fait, les effets du temps sembleraient ainsi avoir un impact sur les relations de couple des jeunes adultes.

Au niveau de la satisfaction conjugale, la plupart de nos observations ne concordent pas tout à fait avec l'analyse de Favez (2013) qui exprime que la satisfaction du couple serait élevée au début des relations, mais tendrait à diminuer au cours du temps. En effet, Nicolas exprime que la « *passion* » du début de sa relation a diminué au fil du temps mais les autres participants ont plutôt une satisfaction conjugale qui augmente (ou fluctue) dans le temps. Face à cette

observation, nous pourrions penser que Favez (2013) s'appuie sur des couples ayant une durée de relation largement plus conséquente que nos jeunes participants (18-25 ans) qui, eux, entretiennent une relation depuis maximum 5 ans. En effet, Favez (2013) exprime que la cause de la diminution de la satisfaction conjugale serait que les gestes d'affection, les démonstrations d'amour diminuent et les conflits s'accroissent (Favez, 2013). Nous pourrions penser que les relations de nos participants sont encore trop récentes pour qu'ils témoignent de ce type de circonstances. Les dynamiques relationnelles de nos participants pourraient évoluer si nous les interrogeons plusieurs années plus tard. De plus, rappelons que nos analyses ne se réfèrent qu'à cinq individus et ne sont pas exhaustives. Nous pourrions émettre l'hypothèse que les participants présentant des dynamiques relationnelles qui évoluent positivement au cours du temps (Louise, Marie, Alexia et Mélanie) n'étaient pas certains de désirer s'investir dans leurs histoires lors des premiers mois de relation contrairement à Nicolas qui ne présente que des dynamiques relationnelles élevées au début de son histoire. Ces résultats concordent avec l'analyse de Lacroix (2018), qui exprime que « *les couples qui marchent sont ceux qui le font marcher* ». Selon lui, pour que le couple soit durable, il faut passer du désir des débuts de relation à la liberté, au désir de vivre ensemble l'unité. Il s'agit d'une construction qui demande un effort.

Par la suite, nous nous sommes intéressés à l'impact des effets du temps sur les dynamiques relationnelles de Gottman (2017). Nous constatons que les effets du temps des couples de nos participants correspondent au couple « *émotionnellement intelligent* » de Gottman (2017). En effet, la plupart des participants (Louise, Marie, Alexia, Mélanie) ont des dynamiques relationnelles (tendresse et estime, confiance, engagement, sexe, gestion des conflits) peu élevées lors des premiers mois de relation qui évoluent positivement au cours du temps. Les dynamiques les moins positives au début des relations sont la « tendresse et l'estime », la « confiance », l'« engagement » et la « gestion des conflits ». Nous pourrions penser qu'il s'agit de dimensions qui surviendraient après un certain temps dans la relation de couple. À l'heure actuelle (minimum 2 ans de relation plus tard), pratiquement tous nos participants ont des dynamiques relationnelles élevées, même si ces dynamiques ont fluctué au cours du temps. Cela amène à penser que les couples interrogés n'auraient pas des dynamiques relationnelles élevées au début de leur relation car un certain temps de relation est nécessaire avant d'y accéder. Il semblerait naturel que les partenaires d'une relation amoureuse ne puissent pas avoir confiance en leur moitié et/ou se sentir engagés dans une relation au début de celle-ci puisqu'ils ne connaissent pas encore intimement leur partenaire.

Les trois dynamiques relationnelles qui semblent être les moins impactées par les effets du temps sont « le sens partagé », « la carte du tendre » et « se tourner l'un vers l'autre ». en effet, quatre participants ont un « sens partagé » élevé au début de leur relation et à l'heure actuelle, excepté Alexia qui présente un « sens partagé » faible tout au long de sa relation. Le « sens partagé » constitue l'harmonie de la relation et permet d'évoluer à deux. Alexia exprime que son partenaire *ne l'écoute pas*. Ces observations corroborent avec l'analyse de Gottman (2014) puisque la création du sens partagé est corrélée au « We-ness » (Gildersleeve, Singer, Skerrett, et Wein, 2017) « *le sens de l'identification mutuelle qu'un couple décrit comme l'expérience vécue de leur relation* » (Skerret, 2010). Les couples ayant un « bon we-ness » mettent l'accent sur une bonne communication et une unité concernant les croyances, valeurs et sens communs (Gottman & Gottman, 2014). Ensuite, tous les participants présentent une « carte du tendre » élevée tout au long de leurs histoires et seulement Alexia présente un « se tourner l'un vers l'autre » faible au début de sa relation mais élevé à l'heure actuelle. Chacun semble connaître intimement son partenaire et se sent complice avec lui. Il a cependant été démontré qu'au début d'une histoire, le couple enrichit facilement et constamment sa « carte du tendre » (Roffey, 2011), mais au fil du temps, cet aspect est négligé. Face à cette observation, nous pourrions penser que les relations de nos participants sont trop courtes (2 à 5 ans de relation maximum) pour pouvoir avoir une carte du tendre qui diminue. Par ailleurs, ces observations semblent concorder avec la théorie de Gottman (2017) qui a démontré que plus les partenaires se tournent l'un vers l'autre, plus la probabilité de la longévité de la relation est grande.

Gottman & Gottman (2017) expriment que la « *maison du couple* » permet aux couples d'être heureux, épanouis, satisfaits sexuellement dans leur relation et permettrait ainsi aux relations de couple de durer dans le temps. Nos analyses ont pu mettre en évidence que les couples interrogés qui honorent les piliers de Gottman (2017) ont une bonne satisfaction conjugale et sexuelle (exemple : Nicolas) de manière générale. Cela concorde avec notre hypothèse de départ selon laquelle, lorsque les couples de jeunes adultes alimentent les dimensions de Gottman (2017) leurs satisfactions conjugale et sexuelle seront positives dans le temps.

Concernant la gestion des conflits de Gottman (2017), trois participants sur cinq semblent utiliser les *Cavaliers de l'Apocalypse* de Gottman (2017). Nicolas et Marie semblent avoir une bonne gestion des conflits avec leurs partenaires et n'ont ainsi pas besoin d'utiliser ces Cavaliers. Le Cavalier qui s'avère être le plus pratiqué (par les trois autres participants) est la « critique ». La « dérobadé » qui correspond à la fuite et « l'attitude défensive » qui

correspond à répondre aux critiques en adressant des reproches à l'autre, sont les Cavaliers utilisés par deux participants et le « mépris » (une moquerie, une insulte, un sarcasme, du cynisme, un rabaissement) n'est pratiqué que par Mélanie et son partenaire. Alexia et Mélanie semblent avoir une gestion des conflits plus difficile que les autres participants avec leurs conjoints. Notons que ces deux participantes sont également celles qui ont vécu des infidélités dans leur couple. Naturellement, la gestion des conflits semble être plus difficile lorsqu'un couple a traversé une période d'infidélité. Cela pourrait être dû à une perte de confiance en soi-même ainsi qu'en son partenaire après une infidélité. En effet, les deux individus ayant vécu des périodes d'infidélité ont également manqué de confiance après celles-ci. Cela pourrait également être dû au fait qu'une infidélité peut amener de grosses discordes dans la relation, ce qui doit être périlleux à gérer et pourrait mener à une impasse. Nous pourrions proposer à ces couples un suivi thérapeutique systémique qui pourrait les aider à parvenir à une meilleure communication et ainsi surmonter cette éventuelle impasse. L'objectif étant permettre aux partenaires d'entamer un nouveau cycle dans leur relation et ainsi de sortir d'une vision du couple dans laquelle il y a une « victime » et un « coupable » qui est une vision faussée empêchant d'apercevoir les interactions saillantes (Elkaim, 2017).

En ce qui concerne les effets du temps et à la satisfaction sexuelle des individus interrogés, nous constatons que deux participants (Nicolas et Mélanie) vivent en concubinage avec leurs partenaires et ont une satisfaction sexuelle qui tend à diminuer au cours du temps. Ces observations ne concordent pas avec l'analyse de Yucel & Gassanov (2010) qui exprime qu'avoir un partenaire sexuel exclusif et cohabiter avec lui serait lié à une plus grande satisfaction sexuelle. Par ailleurs ces observations semblent concorder avec l'analyse de Rainer & Smith (2012) qui évoque que la durée de relation de couple peut être un facteur qui diminue la satisfaction sexuelle. En effet, la durée des relations aurait un impact négatif sur la qualité de la sexualité (Chien, 2002). Certaines études démontrent que plus la relation dure, plus le degré de satisfaction sexuelle diminue (Klusmann, 2002 ; Murray & Milhausen, 2012). Nous pouvons émettre l'hypothèse que le fait de vivre ensemble pourrait engendrer une diminution du désir sexuel par le fait de côtoyer son partenaire tous les jours. Généralement, au terme de plusieurs années de vie commune, il y a également une diminution de l'intensité de l'activité sexuelle (Bozon, 1998). La vie sexuelle du couple devient plus stable et cela serait dû à un changement de la fonction d'un rapport sexuel d'un couple qui dure. Comme vu dans la littérature, un couple qui dure depuis plusieurs années rechercherait un temps d'intimité partagée, qui va au-delà du plaisir physique et d'une sorte de routine des rapports sexuels que les partenaires adoptent (Bozon, 2006). Nous pourrions ainsi établir un lien entre la diminution de la satisfaction

sexuelle et le fait de vivre sous le même toit. Nous n'observons pas le même constat avec une participante vivant en concubinage avec son partenaire (Alexia) mais cela peut-être dû au fait que son partenaire part à l'étranger toute la semaine et qu'ils ne se côtoient que les week-ends. Les participants ne vivant pas en concubinage avec leur partenaire présentent une meilleure satisfaction sexuelle. Nous sommes amenés à penser que le fait de ne pas côtoyer son partenaire au quotidien permettrait au couple de maintenir une certaine excitation et un désir sexuel plus intense lorsqu'ils se retrouvent. Cela permettrait de ne pas se diriger vers une routine sexuelle. Nous constatons que nos deux participantes (Alexia et Mélanie) ayant vécu des périodes d'infidélité dans leur couple vivent également des oscillations de leur satisfaction sexuelle. Cela viendrait confirmer l'hypothèse de Yucel & Gassanov (2010), selon laquelle l'infidélité représenterait un facteur prédictif d'une diminution de la satisfaction sexuelle. Nous pourrions penser que l'infidélité engendrerait un manque de confiance pour la personne « victime » d'infidélité (en soi et en son partenaire) et que l'individu se sentirait moins à l'aise pour offrir à nouveau son intimité à l'autre.

Nous constatons également que les deux participantes ayant des relations familiales compliquées (Alexia – conflits entre ses parents et divorce très tôt et - Mélanie - ne connaît pas son père et mère instable au niveau des relations, selon elle) sont également celles qui présentent des importantes variations au niveau de leur satisfaction sexuelle. Notons qu'il ne s'agit que de deux observations mais ces résultats concordent avec l'analyse de Feeney & Noller (2004) selon laquelle, les vulnérabilités individuelles (personnalité et attachement) peuvent prédire la satisfaction sexuelle. Certaines recherches ont démontré des liens entre l'attachement adulte et la sexualité (Feeney & Noller, 2004). Les individus présentant une insécurité d'attachement s'engageraient davantage dans une relation sexuelle insatisfaisante (Mikulincer & Shaver, 2009). Cependant, une de nos participantes (Marie) a également traversé des périodes d'abandon et d'insécurité d'attachement (divorce de ses parents très tôt et non présence de son père) et ne présente pas d'insatisfaction sexuelle dans sa relation. Cela vient rappeler que nos résultats ne sont pas exhaustifs et qu'ils dépendent des variabilités individuelles de chacun.

Pour conclure, cette analyse a permis de mettre en lumière que le fait de rencontrer très jeune son partenaire amènerait des fluctuations dans la qualité des relations de couple (vouloir profiter de sa jeunesse, ne pas pouvoir vivre comme les adultes plus âgés, etc.). Nos analyses de cas mises en lien avec la littérature amènent à penser que les effets du temps ont un impact sur les dynamiques relationnelles des couples de jeunes adultes. En effet, nos analyses ont montré que la qualité des dynamiques relationnelles des couples variait au fil du temps. Les raisons sont multiples : vivre en concubinage, infidélité, avoir des objectifs différents, etc. La

plupart des dynamiques relationnelles semblent néanmoins augmenter avec le temps. Les trois dynamiques qui semblent être les moins impactées par les effets du temps sont « le sens partagé », « la carte du tendre » et « se tourner l'un vers l'autre ». Ces observations permettraient de confirmer l'hypothèse selon laquelle, lorsque les jeunes adultes (18-25 ans) honorent les piliers de la théorie de Gottman (2017) dans leurs relations de couple, leur satisfaction conjugale et sexuelle seraient positives dans le temps. Enfin, la satisfaction sexuelle des jeunes couples semblerait être plutôt impactée par des facteurs tels que vivre en concubinage, l'infidélité, les vulnérabilités individuelles, etc.

2. Pour aller plus loin...

Afin de nous projeter plus loin que notre question de recherche, nous pourrions émettre des suggestions sur ce qui pourrait prédire la durée des relations de couples des jeunes adultes, sur base de nos observations mises en lien avec la littérature.

En effet, la littérature a mis en évidence que ce qui prédit la longévité des relations de couple de manière générale serait la satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle. Pour qu'un couple dure dans le temps, les partenaires devraient avoir une satisfaction conjugale et/ou sexuelle élevée. Certains facteurs favorisent ou, au contraire, desservent cette satisfaction. Nos analyses ont pu mettre en évidence certains de ces facteurs. Notons que nos analyses sont basées uniquement sur des individus entretenant une relation de couple. Il serait également intéressant d'interroger des individus ayant vécu une séparation récente pour pouvoir comparer leurs résultats avec les facteurs cités ci-après.

Pour commencer, la représentation de la jeunesse pourrait constituer un facteur de risque à la longévité des relations de couple. En effet, certains de nos participants ont une représentation de la jeunesse qui s'accorde avec une période « *d'amusement* » et de « *non-engagement* » dans les relations intimes. Mélanie exprime même que : « *plus on est jeune, moins on a d'expérience et on a envie d'en faire donc ça nous rend moins stables* ». Elle pense que le fait d'être jeune l'a conduite « *à faire des bêtises et à rencontrer d'autres personnes, parfois j'aimerais mettre sur pause ma relation pour vivre des choses et la reprendre dans plusieurs années parce que je sais que c'est le bon mais j'ai besoin de vivre ma jeunesse* ». Nous pourrions émettre l'hypothèse qu'avoir une représentation négative de la jeunesse pourrait amener à être moins stable dans ses relations amoureuses et pourrait engendrer la séparation des jeunes couples.

Ensuite, nous avons constaté que les choix de partenaires de nos participants pouvaient être liés avec leur histoire familiale. En effet, nos deux premiers participants perçoivent des similitudes entre leurs partenaires et leurs parents du sexe opposé. Les autres participants estiment justement avoir choisi des partenaires différents de leurs parents pour certaines raisons (exemple : « *ne pas reproduire les conflits de mes parents et c'est pour cela que mon couple fonctionne mieux* »). Ces observations concorderaient avec les études de nombreux auteurs qui ont travaillé avec des modèles thérapeutiques basés sur des approches transgénérationnelles. En effet, l'histoire de la famille d'une personne agirait sur elle-même (Andolfi, 2002). Nous pourrions émettre l'hypothèse que l'histoire familiale passée aurait une influence sur le choix des partenaires et sur la longévité des relations de couple.

De plus, nous pouvons établir un lien entre la satisfaction des relations de couple et les expériences familiales vécues. Nos analyses concordent avec l'étude de Martinson, Holman, Larson et Jackson (2010) qui a démontré que les personnes en couple qui n'avaient pas surpassé leur expériences difficiles vécues dans leur famille d'origine avaient une moins bonne satisfaction relationnelle et présentaient plus de conflits conjugaux que les individus qui avaient réussi à surmonter leurs expériences familiales difficiles passées, ou encore que les individus qui présentaient une dynamique familiale saine dans leur famille d'origine. En effet, nos deux dernières participantes (Alexia et Mélanie) présentent des difficultés relationnelles dans leurs couples (infidélités, conflits, etc.) et ont vécu des expériences familiales difficiles (Alexia a des parents très en conflit et séparés lorsqu'elle était très jeune, Mélanie n'a pas connu son père et sa maman n'est, selon elle, pas stable émotionnellement). Nous pourrions penser qu'il pourrait être complexe d'entretenir des relations émotionnelles à long terme si les relations vécues dans la famille d'origine sont compliquées et si le seul schéma familial observé par une personne est le conflit/ la complexité.

Ensuite, les conflits conjugaux seraient naturellement corrélés à l'insatisfaction conjugale et ainsi à la séparation des couples. Les couples qui ont une bonne satisfaction conjugale sont ceux qui ont une meilleure capacité de gestion des conflits (Gottman, 1994). Nos résultats concordent avec les analyses de Gottman puisque les individus interrogés qui expriment pouvoir vivre des périodes de conflits conjugaux sont ceux où leurs relations ont pu parfois sembler fragiles. Par ailleurs, certains ont réussi à gérer leurs conflits par la communication. Nous pourrions supposer que les partenaires devraient être capables de gérer les conflits pour connaître la longévité de leur histoire.

Une bonne communication permet une protection inéluctable à l'usure des relations de couple. Elle donne lieu à agir positivement. Lorsqu'il n'y a pas de dialogue, les situations ne

peuvent avancer (Pines, 2000). Cette analyse concorde avec nos résultats puisque les trois individus qui communiquent le plus avec leur partenaire sont ceux qui vivent le moins de conflits dans leur relation. Les deux individus qui décèlent un manque de communication dans leur couple sont ceux qui ont vécu des importantes périodes de conflit et d'infidélité. Nous présumons également qu'une bonne communication permet la longévité des relations de couple.

Par la suite, une des clefs qui aide deux partenaires à entretenir une relation de couple positive est *l'amitié* (Gottman 2017). Nos observations concordent avec l'analyse de Gottman (2017) puisque tous les individus interrogés estiment entretenir une complicité avec leurs partenaires, à l'heure actuelle. Nous sommes amenés à penser que la complicité et *l'amitié* entre les partenaires devraient faire partie intégrante d'une relation pour qu'elle connaisse la longévité.

Ensuite, la « *Théorie triangulaire de l'amour* » de Sternberg (2004) soutient l'idée que l'amour peut être compris en termes de trois composantes (passion, intimité, engagement). La force de chacune des trois composantes de l'amour peut se distinguer, en fonction de la durée des relations amoureuses. Selon Sternberg (2004), dans les relations à court terme, l'engagement ne peut pratiquement jouer aucun rôle et dans les relations à long terme, l'intimité et l'engagement jouent généralement un rôle relativement important. En effet, il est complexe de maintenir une telle relation sans au moins un certain degré d'implication et d'engagement. Ces analyses concordent avec nos résultats puisque tous les individus interrogés estiment être engagés avec leur partenaire à l'heure actuelle mais ne l'étaient pas du tout lors des premiers mois de relation. De plus, une haute satisfaction sexuelle serait corrélée à la stabilité et à l'engagement de la relation, jouant un rôle primordial sur la longévité du couple (Sprecher, 2002). Cela concorde avec nos résultats puisque l'ensemble des individus interrogés estiment avoir une haute satisfaction sexuelle à l'heure actuelle. Nous pourrions confirmer l'hypothèse de Sprecher (2002), selon laquelle, une haute satisfaction sexuelle est corrélée positivement à la longévité des relations de couple.

Enfin, nous pouvons conclure que ce qui prédirait la longévité des relations de couple serait le respect des piliers de la théorie de Gottman (2017) puisque nos observations ont démontrés que les participants entretiennent une relation à long terme et honorent ces dynamiques.

VI. Forces et limites de l'étude

Avant de conclure ce mémoire, nous allons aborder les forces et limites de cette recherche.

Pour commencer, pointons le grand apport de cette étude. Le choix de la méthode de Gottman (2017) dans ce travail représente une force car cet auteur a étudié et analysé les relations de couple pendant plus de quarante années. Cette approche ne se réfère pas principalement aux relations de couple de jeunes adultes mais cela a permis de s'appuyer sur ces piliers pour nos analyses et ainsi constater si les jeunes adultes peuvent être étudiés sous l'angle de cette méthode. Toutefois, notons que les relations de couples sont complexes et que les analyses de Gottman (2017) ne s'orientent que sur certains aspects de celles-ci. Nous invitons ainsi les cliniciens à apercevoir les couples dans leur intégralité et leurs différences.

Ensuite, peu d'auteurs se sont intéressés à la longévité des relations de couple des jeunes entrant dans l'âge adulte. Cette étude avait ainsi pour objectif de mettre en évidence les liens entre les effets du temps et la satisfaction conjugale et sexuelle des individus entrant dans l'âge adulte dans la société occidentale actuelle et d'améliorer la compréhension de leurs dynamiques de fonctionnement relationnel afin d'aider les couples dans l'épanouissement de leurs relations.

Une autre force de cette étude est le fait d'avoir interrogé un seul membre du couple. Cela a permis d'obtenir les ressentis d'une seule particule du couple et ainsi d'éviter le biais que peut représenter la présence d'un partenaire. En effet, les participants étant interrogés sur leur satisfaction conjugale, la présence de leur partenaire aurait pu influencer leurs réponses plus positivement qu'authentiquement.

Par ailleurs, le choix d'interroger une seule particule du couple peut représenter une faiblesse. En effet, nous n'avons pas obtenu l'analyse des ressentis du couple dans son intégralité. Ce choix a permis de recevoir des déclarations qui n'auraient pas été divulguées avec la présence des deux partenaires mais il serait intéressant d'interroger les deux partenaires d'un couple pour de prochaines études dans le futur.

Nous avons choisi de ne rencontrer qu'une seule fois les participants de cette étude, ce qui a pu biaiser les bilans amenés pour ces couples en fonction des conditions dans lesquelles se trouvaient nos participants lors de ces rencontres. Ces individus auraient pu apporter d'autres réponses à un autre moment de leur relation ou s'ils avaient été rencontrés plusieurs fois.

De plus, les évaluations des dynamiques relationnelles de nos participants se sont produites de manière rétrospective à travers les gommettes à placer sur une ligne du temps et subissent ainsi un biais évident de mémoire.

Ensuite, sur cinq participants, un seul homme a souhaité participer à notre étude. Cela a pu biaiser les résultats car l'homme et la femme n'appréhendent pas toujours de la même façon la satisfaction conjugale et sexuelle et la longévité des relations de couple.

Il est nécessaire de rappeler que les individus interrogés ont choisi de participer à cette étude et sont des personnes installées dans une relation de couple depuis un minimum de deux années. Cela peut représenter un biais quant à l'opinion d'être satisfait en couple et sexuellement pour un jeune adulte. Les résultats de nos analyses auraient été différents si la population interrogée avait été des jeunes adultes célibataires ou dans une relation de couple moins confortable.

Enfin, un biais important de cette recherche est le nombre de participants limité. Les résultats obtenus ont permis de mettre en lumière des perspectives de recherche et des hypothèses mais il serait utile d'approfondir cette étude en expérimentant un échantillon plus important de participants. Pour aller plus loin dans la recherche, il serait intéressant d'obtenir un volet quantitatif à l'étude. Une échelle avec les facteurs de risque et de protection étudiés dans ce travail pourrait être élaborée. Des outils thérapeutiques pourraient être créés à partir des résultats afin de renforcer les facteurs de protection ou d'aider les jeunes couples en périodes de crise. De plus, il serait pertinent d'interroger ces mêmes individus de nombreuses années plus tard afin de constater de quelle façon leurs perceptions sur leurs satisfactions conjugales et sexuelles corrélées à la longévité de leurs relations évoluent. Il serait également judicieux de comparer la satisfaction des couples de jeunes adultes avec des couples d'adultes plus âgés.

VII. Conclusion

L'amour et les relations de couple font partie intégrante de toutes les époques et de toutes les sociétés. Nous avons constaté que la société occidentale actuelle favorise l'épanouissement personnel et ainsi l'individualisme en termes de relation. Les relations de couple des temps modernes sont donc nettement moins éternelles qu'à l'époque de nos grands-parents. Nous avons ainsi choisi d'étudier les relations amoureuses des jeunes adultes d'aujourd'hui qui formeront les couples de demain.

La « *Sound House Relationship Theory* » de Gottman (2017) ayant fait ses preuves, nous nous sommes principalement appuyés sur celle-ci pour la réalisation de ce travail. L'objectif étant de déterminer si cette analyse, établie sur base d'adultes de tout âge, pouvait correspondre à nos jeunes participants. Nous nous sommes questionnés sur l'impact des effets du temps sur les dynamiques relationnelles des couples de jeunes adultes et leur satisfaction conjugale et sexuelle. Enfin, nous avons suggéré des pistes sur les éléments qui permettraient d'assurer la longévité de ces relations.

Dès lors, c'est au travers d'une analyse de cas cliniques que ce mémoire a été réalisé. Ainsi, nous avons interrogé cinq participants âgés entre 18 et 25 ans, en couple depuis un minimum de deux années, sur leurs dynamiques relationnelles et leur satisfaction conjugale et sexuelle. Afin de tenter de comprendre ce qui influence la durée des relations, ces individus ont répondu à des questions ciblant les premiers mois de leur relation ainsi que leur situation actuelle.

Il semblerait que l'entrée dans l'âge adulte n'est pas nécessairement une période ayant une incidence négative sur la longévité des relations de couple puisque les couples interrogés vivent une histoire durable. Par ailleurs, certains jeunes adultes souhaiteraient « *profiter de leur jeunesse* » et rencontrer de nouvelles personnes et paraîtraient moins constants dans leurs relations de couples.

Ces analyses ont pu mettre en lumière divers résultats, notamment que la satisfaction conjugale des couples de jeunes adultes augmenterait avec le temps, contrairement aux couples d'adultes plus âgés étudiés dans la littérature. Nous avons constaté que les effets du temps pouvaient avoir un impact sur les dynamiques relationnelles des jeunes couples. En effet, la qualité de celles-ci varie au fil du temps.

Cette recherche a également permis de constater que la théorie de Gottman (2017) pouvait convenir aux jeunes adultes puisque pratiquement tous les participants ont des dynamiques relationnelles élevées à l'heure actuelle. Cela confirmerait l'hypothèse selon laquelle lorsque les jeunes adultes (18-25 ans) honorent les piliers de la théorie de Gottman (2017) dans leurs relations de couple, leur satisfaction conjugale et sexuelle seraient positives dans le temps.

Concernant la satisfaction sexuelle des couples de jeunes adultes, cette étude révélerait que les personnes ayant des vulnérabilités individuelles (attachement, abandon, etc.) auraient une moins bonne satisfaction sexuelle. D'autres éléments, tels que l'infidélité ou le fait de vivre sous le même toit que son partenaire, auraient également une influence négative sur la satisfaction sexuelle des couples.

Cette étude a permis de suggérer certains facteurs qui protégeraient (ou à contrario abîmeraient) le couple et ainsi prédirait la longévité de ce dernier. L'histoire familiale pourrait être déterminante dans la longévité du couple ainsi que dans le choix du partenaire. La durée du couple serait liée à l'histoire familiale des partenaires et le choix du partenaire pourrait dépendre de ce passé familial. La capacité de la gestion des conflits et une bonne communication protégeraient les couples et leur assureraient une plus grande pérennité. L'*amitié*, en d'autre terme, la complicité, ainsi qu'une haute satisfaction sexuelle seraient également garantes d'une relation durable. Enfin, le respect des piliers de la théorie de Gottman (2017), comme explicité précédemment, augmenterait la durée des relations amoureuses.

Cette étude a mis en lumière certaines hypothèses et perspectives de recherches mais celles-ci sont limitées par le faible nombre de cas analysés. L'approfondissement des variables relationnelles de Gottman (2017) est encouragé pour de futures recherches. Il serait également pertinent de créer une échelle des facteurs de risques et de protections mis en avant lors de cette étude, liés aux variables de Gottman (2017) comme explicité au point précédent.

Enfin, rappelons que ces analyses ne s'appuient que sur cinq participants et que chaque individu et chaque relation de couple est unique. Les résultats de cette étude ne sont ainsi pas exhaustifs. En termes cliniques, il est essentiel d'appréhender les relations de couple dans leur singularité.

VIII. Bibliographie

1. Amato, P. (1996). Expliquer la transmission intergénérationnelle du divorce. *Journal du mariage et de la famille*, 58(3) 628-640. <https://doi.org/10.2307/353723>
2. Anatrella, T. (1988). *Interminables adolescences, les 12- 30 ans*. (11th ed.) Cerf.
3. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
4. Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001>
5. Baus, P. D. (1987). *Indicators of relationship satisfaction in sexually intimate relationships*. Iowa Conference on Personal Relationships, Iowa City. <https://doi.org/10.1177/0265407590072002>
6. Becker, E. (1973). *The denial of death* (1st ed.). The Free Press.
7. Belsky, J., Spanier, G. B., & Rovine, M. (1983). Stability and change in marriage across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 45(3), 567-577. <https://doi.org/10.2307/351661>
8. Berscheid, E. (1980). Review of love and limerence: The experience of being in love. *PsycCRITIQUES*, 25(6), 505. <https://doi.org/10.1037/018287>
9. Bertoni, A. et Bodenmann, G. (2010). Couples satisfaits et insatisfaits: dimensions positives et négatives, styles de conflit et relations avec la famille d'origine. *Psychologue européen*, 15(3), 175–184. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015>
10. Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477–484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>
11. Boszormenyi-Nagy, I. (1986). Solidarité transgénérationnelle: le contexte en expansion de la thérapie et de la prévention. *Journal américain de thérapie familiale*, 14 (3), 195-212. <https://doi.org/10.1080/01926188608250641>
12. Boutinet, J. (2012). Le projet aujourd'hui : une nécessité face aux situations de la vie quotidienne. In J. Boutinet (Ed.), *Anthropologie du projet* (pp. 83-128). Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.4000/communicationorganisation.3356>

13. Bozon, M. (1991). La nouvelle place de la sexualité dans la constitution du couple. *Sciences sociales et santé*, 9(4), 69-88. <https://doi.org/10.2307/1534174>
14. Bozon, M. (1993). L'entrée dans la sexualité adulte: le premier rapport et ses suites. Du calendrier aux attitudes. *Population (french edition)*, 48(5), 1317-1352. <https://doi.org/10.2307/1534180>
15. Bozon, M. (1998). Amour, désir et durée. Cycle de la sexualité conjugale et rapports entre hommes et femmes. In N. Bajos, M. Bozon, A. Ferrand, A. Giami, & A. Spira, *La sexualité aux temps du sida* (pp. 175-234). Puf.
16. Bozon, M., & Héran, F. (2006). La formation du couple. Textes essentiels pour la sociologie de la famille. *Lectures, Les rééditions*. <https://doi.org/10.4000/lectures.322>
17. Brassard, J. A., Nikolaev, M., Hübscher, T., Hofer, M., & Lutolf, M. P. (2021). Recapitulating macro-scale tissue self-organization through organoid bioprinting. *Nature Materials*, 20(1), 22-29. <https://doi.org/10.1038/s41563-020-00803-5>
18. Brown, B.B. (1999). You're going with whom?! Peer groups influences on adolescent romantic relationships. In W. Furman, B.B. Brown, & C. Feiring (Eds), *Contemporary Perspectives on Adolescent Romantic Relationships*. Cambridge University. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.013>
19. Buisson, G., & Lapinte, A. (2013). Le couple dans tous ses états: non-cohabitation, conjoints de même sexe, pacs. *INSEE première (Paris)*, 1435.
20. de Butler, A. (2008). *Le couple et l'épreuve du temps: L'odyssée du couple*. Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.butle.2008.01>
21. Caillé, P. (2001). Le destin des couples: Avatars et métamorphoses de la passion. *Thérapie Familiale*, 22(4), 361-369. <https://doi.org/10.3917/tf.014.0361>
22. Calicis, F. (2009). Survivre aux couples en thérapie: Entre respect de la demande du couple et recherche de confort et d'efficacité pour le thérapeute. *Thérapie Familiale*, 30(4), 445-463. <https://doi.org/10.3917/tf.094.0445>
23. Capaldi, D. M., Stoolmiller, M., Clark, S., & Owen, L. D. (2002). Heterosexual risk behaviors in at-risk young men from early adolescence to young adulthood: Prevalence, prediction, and association with STD contraction. *Developmental Psychology*, 38(3), 394. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.38.3.394>
24. Carvalheira, A., & Costa, A.C. (2015). The impact of relational factors on sexual satisfaction among heterosexual and homosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(3), 314-324. <https://doi.org/10.1080/14681994.2015.1041372>

25. Castell, L., Portela, M., & Rivalin, R. (2016). Les principales ressources des 18-24 ans. Premiers résultats de l'Enquête nationale sur les ressources des jeunes. *Etudes et Résultats*, (965), 1-6.
26. Chaumier, S., (2004). L'amour fissionnel. *Le nouvel art d'aimer*. Fayard.
27. Cigoli, V. (2010) : La douleur du divorce et ses effets générationnels : une lecture relationnelle-symbolique. In D'Amore, S. (Ed.), *Les nouvelles familles. Approches cliniques* (pp. 95-113). De Boeck. <https://doi.org/10.3917/dbu.damo.2010.01.0093>
28. Cigoli, V., & Scabini, E. (2006). *Relation familiale: la perspective psychologique*. [Master's thesis, University of Catholique du Sacré Cœur]. <http://hdl.handle.net/10807/18851>
29. Citot, V. (2000). Les tribulations du couple dans la société contemporaine et l'idée d'un amour libre. *Le Philosophoire*, 1(1), 85-119. <https://doi.org/10.3917/phoir.011.0085>
30. Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 179-186. <https://doi.org/10.1177/0265407590072002>
31. Dallaire, Y. (2011). *Qui sont ces couples heureux?: surmonter les crises et les conflits du couple*. Édition Option Santé.
32. Dallaire, Y., & Psalti, I. (2014) *Pour que l'amour et la sexualité ne meurent pas*. Québec Livre.
33. Dandurand, R. B. (1995). Jeunes adultes et vie familiale. *Jeunes Adultes et Précarité: Contraintes et Alternatives*, 29.
34. Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076-1090. <https://doi.org/10.1177/0146167204264794>
35. Davison, S. L., Bell, R. J., La China, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). Psychology: The Relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(10), 2690-2697. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x>
36. De Francesco, P. (2012). *Etude de la satisfaction conjugale chez les couples hétérosexuels*. [Master's thesis, University of Liège]. Matheo. <http://hdl.handle.net/2268.2/332>
37. Degryse, L. (2012). Les attentes irréalistes envers le mariage : un risque de divorce ? [Unpublished master's thesis, Université catholique de Louvain]. UniCat. <http://www.unicat.be/uniCat?func=search&query=sysid:67043698>
38. Dundon, C. M., & Rellini, A. H. (2010). More than sexual function: Predictors of sexual satisfaction in a sample of women age 40-70. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 896-904. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01557.x>

39. Favez, N. (2010). La différenciation de Soi et la transmission intergénérationnelle. Dans N. Favez, *L'examen clinique de la famille: modèles et instruments d'évaluation* (pp. 65-97). Mardaga.
40. Favez, N. (2013). *L'examen clinique du couple*. Théories et instruments d'évaluation. Mardaga.
41. Feeney, J. A., & NoUer, P. (2004). Attachment and sexuality in close relationships. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (1st ed., pp. 183-201). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410610249-16>
42. Fisher, W. A., Donahue, K. L., Long, J. S., Heiman, J. R., Rosen, R. C., & Sand, M. S. (2015). Individual and partner correlates of sexual satisfaction and relationship happiness in midlife couples: Dyadic analysis of the international survey of relationships. *Archives of sexual behavior*, 44, 1609-1620. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0426-8>
43. Fremont, N. (2013). *Quels facteurs explicatifs du burnout et du bien-être subjectif? Déterminants psychologiques, sociaux et organisationnels auprès des cadres à responsabilités et élaboration d'un modèle* [Master's thesis, University of Charles de Gaulle-Lille III]. CCSD. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01124140>
44. Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x>
45. Furman, W., & Wehner, E. A. (1997). *Adolescent romantic relationships: A developmental perspective*. In S. Shulman & W. A. Collins (Eds.), *New directions for child development*, No. 78. *Romantic relationships in adolescence: Developmental perspectives* (pp. 21-36). Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/cd.23219977804>
46. Galland, O. (2001). *Adolescence, post-adolescence, jeunesse : retour sur quelques interprétations*. *Revue française de sociologie*. <https://doi.org/10.2307/3322734>
47. Gaudet, S. (2007). L'émergence de l'âge adulte, une nouvelle étape du parcours de vie. *Implications pour le développement de politiques*. Projet de recherche sur les politiques.
48. Gildersleeve, S., Singer, JA, Skerrett, K., et Wein, S. (2017). Codage du «we-ness» dans les histoires de couple: une méthode pour évaluer la mutualité en thérapie de couple. *Recherche en psychothérapie*, 27(3), 313-325.
49. Goldbeter-Merinfeld, É. (2009). Le couple dans tous ses états : Introduction. *Cahiers Critiques de Thérapie Familiale et de Pratiques de Réseaux*, 42(1), 5-12. <https://doi.org/10.3917/ctf.042.0005>

50. Goldbeter-Merinfeld, É. (2010). Loyautés familiales et éthique en psychothérapie: Introduction. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 44(1), 5-11. <https://doi.org/10.3917/ctf.044.0005>
51. Goldbeter-Merinfeld, É. (2017). Vivre en couple. Plaidoyer pour une stratégie du pire: Mony Elkaïm. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 1(1), 213-216. <https://doi.org/10.3917/ctf.058.0213>
52. Gordon, S., & Snyder, C. W. (1986). *Personal issues in human sexuality*. Allyn & Bacon.
53. Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
54. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. *Family Process*, 38(2), 143-165. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00143.x>
55. Gottman, J. et Notarius, C. (2002). Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century. In *Family Process*, 41, 159–197. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
56. Gottman, J., & Gottman, J. S. (2014). *Clinical Training: Gottman Method couples therapy. Assessment, Intervention, and Co-morbidities*. The Gottman Institute.
57. Gottman, J. M., Driver, J., & Tabares, A. (2015). Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack-defend to collaboration. *Journal of Family Psychotherapy*, 26(2), 85-108. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1038962>
58. Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of family theory & review*, 9, 7-26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
59. Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work : A practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony
60. Gottman, J. M., & Silver, N. (2017). *Les couples heureux ont leurs secrets*. Pocket.
61. Gottman, J. M., & Tabares, A. (2017). The effects of briefly interrupting marital conflict. *Journal of marital and family therapy*, 44(1), 61-72. <https://doi.org/10.1111/jmft.12243>
62. Graham, JM., Diebels, KJ. et Barnow, ZB. (2011). La fiabilité de la satisfaction des relations: une méta-analyse de généralisation de la fiabilité. *Journal of Family Psychology*, 25, 39-48. <https://dx.doi.org/10.1037/a0022441>
63. Gudmunson, C. G., Beutler, I. F., Israelsen, C. L., McCoy, J. K., & Hill, E. J. (2007). Linking financial strain to marital instability : Examining the roles of emotional distress and marital

- interaction. *Journal of family and economic issues*, 28(3), 357-376.
<https://doi.org/10.1007/s10834-007-9074-7>
64. Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 399-419. <https://doi.org/10.1023/a:1024591318836>
65. Hartman, L.M., & Daly, E.M. (1983). Relationship factors in the treatment of sexual dysfunction. *Behav Res Ther*, 21(2), 153-160. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90161-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90161-4)
66. Hawton, K., Catalan, J., & Fagg, J. (1991). Low sexual desire: sex therapy results et pronostic factors. *Behav Res Ther*, 29(3), 217-224. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90111-f](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90111-f)
67. Hurlbert, D.F., & Apt, C. (1994). Female sexual desire, response, and behavior. *Behavior Modification*, 18, 488-504. <https://doi.org/10.1177/01454455940184006>
68. Institut National de la Statistique et des Études Économiques. INSEE, (2021, mars 29). *Âge moyen des mariés selon le sexe*. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381500>
69. Jaspard, M. (2017). *Sociologie des comportements sexuels*. La Découverte, series: « Repères ». <https://doi.org/10.4000/lectures.23251>
70. Karney, B. & Bradbury, T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological bulletin*, 118, 3-34. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.118.1.3>.
71. Kaufmann, J. (2014). Le cycle conjugal. Dans J. C. Kaufmann (Ed.), *Sociologie du couple* (pp. 58-84). Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.kaufm.2014.01>
72. Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 275-287. <https://doi.org/10.1023/a:1015205020769>
73. Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2011). Transactional relations between marital functioning and depressive symptoms. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 128-138. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01080.x>
74. Laberge, G. (2013). Les corrélats intra et interpersonnels de la sexualité à risque chez les adolescents et les jeunes adultes [Master's thesis, University of Québec]. Cognition. <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/7395?fbclid=IwAR3HI37lvmxprS3AJ6soNsISnNwvgrD1syS2OdYZFSF2INk1qFCJidAJxo>
75. Lacroix, X. (2018). *La traversée de l'impossible: le couple dans la durée*. Vie chrétienne.
76. Lawrance, K. A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2, 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>

77. Lawrance, K. A., Byers, E. S. et Cohen, J. N. (1998). Modèle d'échange interpersonnel du questionnaire de satisfaction sexuelle. *Mesures liées à la sexualité: un compendium*, 2, 525-30. <https://doi.org/10.1177/0361684316679655>
78. Leonard, M. T., Cano, A., & Johansen, A. B. (2006). Chronic pain in a couples context : A review and integration of theoretical models and empirical evidence. *The journal of pain*, 7(6), 377-390. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpain.2006.01.442>
79. Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current directions in psychological science*, 16(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
80. Maestre, M. (2019). Figurines systémiques d'un couple à l'autre. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 62(1), 49-64. <https://doi.org/10.3917/ctf.062.0049>
81. Maillochon, F., Ehlinger, V. & Godeau, E. (2016). L'âge « normal » au premier rapport sexuel: Perceptions et pratiques des adolescents en 2014. *Agora débats/jeunesses*, 4(4), 37-56. <https://doi.org/10.3917/agora.hs01.0037>
82. Manning, W., Giordano, P., Longmore, M. (2006). Hooking up: The relationship contexts of "nonrelationship" sex. *Journal of Adolescent Research*. 21, 459-483. <https://doi.org/10.1002/cad.20060>
83. Marcil-Gratton, N., Juby, H., Le Bourdais, C. & Huot, P.-M. (2003). Du passé conjugal des parents au devenir familial des enfants : un exemple de la nécessité d'une approche longitudinale. *Sociologie et sociétés*, 35(1), 143–164. <https://doi.org/10.7202/008514ar>
84. Martinson, V. K., Holman, T. B., Larson, J. H., & Jackson, J. B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 38(3), 207-217. <https://doi.org/10.1080/01926180902961696>
85. McCarthy, B.W. (1999). Relapse prevention strategies and techniques for inhibited sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 25, 297-303. <https://doi.org/10.1080/00926239908404007>
86. Meeus, W. H., Branje, S. J., van der Valk, J., & de Wied, M. (2007). Relationships with intimate partner, best friend, and parents in adolescence and early adulthood: A study of the saliency of the intimate partnership. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 569-580. <https://doi.org/10.1177/0165025407080584>
87. Metts, S., & Cupach, W. R. (1989). The role of communication in human sexuality. In K. McKinney & S. Sprecher (Eds.), *Human sexuality: The societal and interpersonal context*, (pp. 139-161). Ablex.

88. Meunier, V., & Baker, W. (2012). Positive couple relationships: The evidence for longlasting relationship satisfaction and happiness. *In Positive Relationships*, (pp. 73-89). https://doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0_5
89. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*. American Psychological Association.
90. Murray, S. H. et Milhausen, R. R. (2012). Désir sexuel et durée de la relation chez les jeunes hommes et femmes. *Journal de thérapie sexuelle et conjugale*, 38(1), 28-40. <https://doi.org/10.4000/gss.5079>
91. Neuburger, R. (2003). Relations et appartenances. *Thérapie Familiale*, 24(2), 169-178. <https://doi.org/10.3917/tf.032.0169>
92. Neuburger, R. (2013). Thérapie de couple: Approche systémique - constructiviste. *Cahiers de psychologie clinique*, 40(1), 205-216. <https://doi.org/10.3917/cpc.040.0205>
93. Neuburger, R. (2015). *Le couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*. Payot.
94. Neyrand, G. (2020). *Faire couple, une entreprise incertaine: Tensions et paradoxes du couple moderne*. ERES. <https://doi.org/10.3917/eres.neyra.2020.01>
95. Pines, A.M. (2000). *L'usure du couple* (A. Mareus, Trans.). OES. (Œuvre originale publiée en 1999).
96. Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
97. Rainer, H., & Smith, J. (2012). Education, communication and wellbeing: An application to sexual satisfaction. *Kyklos*, 65(4), 581-598. <https://doi.org/10.1111/kykl.12007>
98. Roffey, S. (2011). *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0>
99. Romo, L. K. (2014). "These aren't very good times": Financial uncertainty experienced by romantic partners in the wake of an economic downturn. *Journal of family and economic issues*, 35(4), 477-488. <https://doi.org/10.1007/s10834-014-9389-0>
100. Santelli, E., (2018). From Sexual Youth to Conjugal Sexuality, Women in the Background. The Experience of Young Couples. *Genre, sexualité et Société*, 20. <https://doi.org/10.4000/gss.5079>
101. Santelli, E. (2019). « Profiter de sa jeunesse avant de se caser »: Entre injonction normative, variation sociale et effet de genre. *Agora débats/jeunesses*, 83(3), 25-42. <https://doi.org/10.3917/agora.083.0025>

102. Saramago, M., Lemétayer, F., & Gana, K. (2021). Adaptation et validation de la version française de l'échelle d'évaluation de la relation. *Psychologie Française*, 66(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2020.09.004>
103. Schaeffer, J. (2008). Les séparations intra-psychiques du milieu de la vie et le syndrome du nid vide. *Cahiers de psychologie clinique*, 31(2), 89-106. <https://doi.org/10.3917/cpc.031.0089>.
104. Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016). Does sexual satisfaction change with relationship duration? *Archives of sexual behavior*, 45, 99-107. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>
105. Scott, V. C., Sandberg, J. G., Harper, J. M., & Miller, R. B. (2012). The impact of depressive symptoms and health on sexual satisfaction for older couples: Implications for clinicians. *Contemporary Family Therapy*, 34(3), 376-390. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9198-2>
106. Sebille P. (2009), « Un passage vers l'âge adulte en mutation ? ». In A. Régnier Loilier (Ed.), *Portraits de familles. L'enquête Étude des relations familiales et intergénérationnelles* (pp. 315-340). Ined Editions.
107. Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrere, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of family psychology*, 14(1), 59. <https://doi.org/10.1037//0893-3200.14.1.59>
108. Sharlin, S. A., Kaslow, F. W., & Hammerschmidt, H. (2000). *Together through thick and thin: A multinational study of long-term marriages*. Haworth Clinical Practice Press.
109. Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment. In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). Yale University Press
110. Skerrett, K. (2010). The generative marriage : Helping couples invest in one another's growth. *Family Process*, 49, 503–516. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2010.01336.x>
111. Smet, M. (2019). *Le bonheur d'un couple, une question d'âge ?* [Master's thesis, University of Liège]. Matheo. https://hdl.handle.net/2268.2/7736?fbclid=IwAR1ReiAIsuvjIvk8Ree7zdVBeOJ_fcOmieULUcn4HwrqBnFRR-68H_St2uU
112. Smith, L. H., Guthrie, B. J., & Oakley, D. J. (2005). Studying adolescent male sexuality: Where are we? *Journal of Youth and Adolescence*, 34(4), 361-377. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-5762-5>
113. Smith, A., Lyons, A., Ferris, J., Richters, J., Pitts, M., Shelley, J., & Simpson, J. M. (2011). Sexual and relationship satisfaction among heterosexual men and women: The importance of desired frequency of sex. *Journal of sex & marital therapy*, 37, 104-115. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.560531>

114. Sprecher, S., & Cate, R. M. (2004). Sexual Satisfaction and Sexual Expression as Predictors of Relationship Satisfaction and Stability. In Harvey, J. H., Wenzel, A., & Sprecher, S. (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (1st ed., pp. 235-256). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410610249-16>
115. Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190-196. <http://doi.org/10.1080/00224490209552141>
116. Stefanou, C., & McCabe, M. P. (2012). Adult attachment and sexual functioning: A review of past research. *Journal of Sexual Medicine*, 9(10), 2499-2507. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02843.x>
117. Sternberg, R. J. (2004). A triangular theory of love. *Close Relationships: Key Readings*, 93(2), 258-276.
118. Thornton, A. (1990). The courtship process and adolescent sexuality. *Journal of Family Issues*, 11(3), 239-273. <https://doi.org/10.1177/019251390011003002>
119. Trudel, G., & Goldfarb, M. R. (2006). L'effet de l'âge sur le répertoire et le plaisir sexuel. *Sexologies*, 15(4), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2006.04.008>
120. Twenge, J., (2013). The Evidence for Generation Me and Against Generation We. *Emerging Adulthood (Thousand Oaks, CA, 1(1)*, 11-16. <https://doi.org/10.1177/2167696812466548>
121. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
122. Veilleux, A. M. (2011). Cadre de référence : Évaluation de la dynamique des systèmes relationnels des couples et des familles. L'humain, avant tout.
123. Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (1995). *The good marriage: How and why love lasts*. Houghton Mifflin.
124. Whisman, M. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships* 13, 375-386. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00124.x>
125. Whitton, SW, Rhoades, GK, Stanley, SM et Markman, HJ (2008). Effets du divorce parental sur l'engagement et la confiance dans le mariage. *Journal de psychologie familiale* , 22(5), 789. <https://doi.org/10.1037/a0012800>
126. Yucel, D., & Gassanov, M. A. (2010). Exploring actor and partner correlates of sexual satisfaction among married couples. *Social Science Research*, 39(5), 725-738. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2009.09.002>

IX. Annexes

Annexe 1 : Annonce recrutement

Avis aux couples ! Étudiante en dernière année de psychologie, je réalise un mémoire portant sur la satisfaction conjugale et sexuelle en fonction de la durée de relation de couple, chez les jeunes adultes. Pour ce faire, je suis à la recherche de participants pour la réalisation d'entretien individuel d'environ 1h30, à votre domicile ou à l'Université de Liège, ou tout autre endroit calme. Il vous sera demandé de répondre à des questions basées sur votre couple en toute confidentialité. Vous pouvez me contacter pour plus de renseignements et pour participer ! N'hésitez pas également à partager la publication. Merci d'avance pour votre participation !

VOUS ÊTES
EN COUPLE
?



Votre expérience nous intéresse !

L'objectif de cette étude est d'investiguer l'influence que peut avoir la durée des relations de couple sur la satisfaction conjugale et sexuelle chez les jeunes adultes.

Nous recherchons des personnes en couple prêtes à partager leur histoire, de manière individuelle, afin d'améliorer la compréhension des dynamiques du couple chez les jeunes adultes et ainsi aider les couples dans l'épanouissement de leurs relations.

RECHERCHE DE PARTICIPANTS

- Que devez-vous faire ? Entretien individuel, d'environ 1h30, où vous le souhaitez
- Quelles conditions ?
 - Avoir entre 18 et 25 ans
 - Être en couple depuis : plus de 2 ans
- Participation anonyme !

ME CONTACTER :

Mathilda Gonay, Master Psychologie Clinique

☎ 0471/05.16.25

✉ mathilda.gonay@student.uliege.be

Merci d'avance pour votre participation !



CONSENTEMENT ECLAIRE POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS

Titre de la recherche	Étude des liens entre le type de fonctionnement interactionnel de couple de jeunes adultes, le niveau de satisfaction conjugale et sexuelle et la durée de relation de couple.
Chercheur responsable	GONAY Mathilda
Promoteur	SCALI Thérèse
Service et numéro de téléphone de contact	Department of Clinical Systemic and Relational Psychology Psychopathology Tel.: +32/4.366.23.21

1. Je, soussigné(e)..... déclare :
2. avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
3. avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
4. avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

J'ai compris que :

5. je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
6. je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
7. la présente étude ne constitue pas un bilan psychologique ou logopédique à caractère diagnostique.
8. je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.
9. des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémorant responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de

l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

10. les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la réalisation de l'étude visée, c'est-à-dire pour un maximum de 2 ans.

Je consens à ce que :

11. les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
12. les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques accessibles à la communauté scientifique uniquement.
13. mes données personnelles soient traitées selon les modalités décrites dans la rubrique traitant de garanties de confidentialité du formulaire d'information.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer vocalement / ~~me filmer~~ à des fins de recherche : OUI – NON

Je consens à ce que cet enregistrement soit également utilisé à des fins :

14. d'enseignement (par exemple, présentation dans le cadre de cours) : OUI-NON
15. de formation (y compris sur le site intranet de l'Unité de Psychologie, uniquement accessible par un identifiant et un mot de passe) : OUI-NON
16. cliniques : OUI-NON
17. de communication scientifique aux professionnels (par exemple, de conférences) : OUI-NON

En conséquence, je donne mon consentement libre et éclairé pour être participant à cette recherche.

Lu et approuvé

Date et signature

Annexe 3 : Questionnaire des entretiens semi-structurés

Il est possible que certaines choses ne soient pas faciles à aborder pour vous, dans ce cas, n'hésitez pas à me le dire ou à me le faire comprendre. Si vous ne souhaitez pas aborder certains sujets, je comprendrai tout à fait et nous passerons à la question suivante, vous ne devez en aucun cas vous forcer à répondre. Vous pouvez également décider d'arrêter l'entretien à tout moment ou demander une pause. Tout ce qui va être dit ici sera confidentiel et **anonymisé**.

Notre entretien va se dérouler de la manière suivante : je vais vous poser des questions ouvertes et je vais également vous proposer de participer à « un jeu » qui se déroulera tout au long de l'entretien à travers mes questions. Voici une ligne du temps vierge (voir annexe) qui représente l'histoire de votre couple et que je vous demanderai de remplir de différentes façons. Je vous expliquerai au fur et à mesure les consignes de ce jeu. Avez-vous des questions avant de commencer ?

- 1) Anamnèse du couple : Pourquoi ne pas commencer par le tout début. Comment vous êtes-vous rencontrés et mis ensemble avec votre partenaire ? **(Tendresse et estime)**
 - Quelles étaient vos premières impressions l'un de l'autre ?
 - Qu'est-ce qui vous a plu l'un chez l'autre ? Pourquoi vous êtes-vous choisi ?
 - Quel âge aviez-vous lors de votre rencontre ?
 - Depuis combien de temps êtes-vous ensemble ?
 - Faire le génogramme du couple.

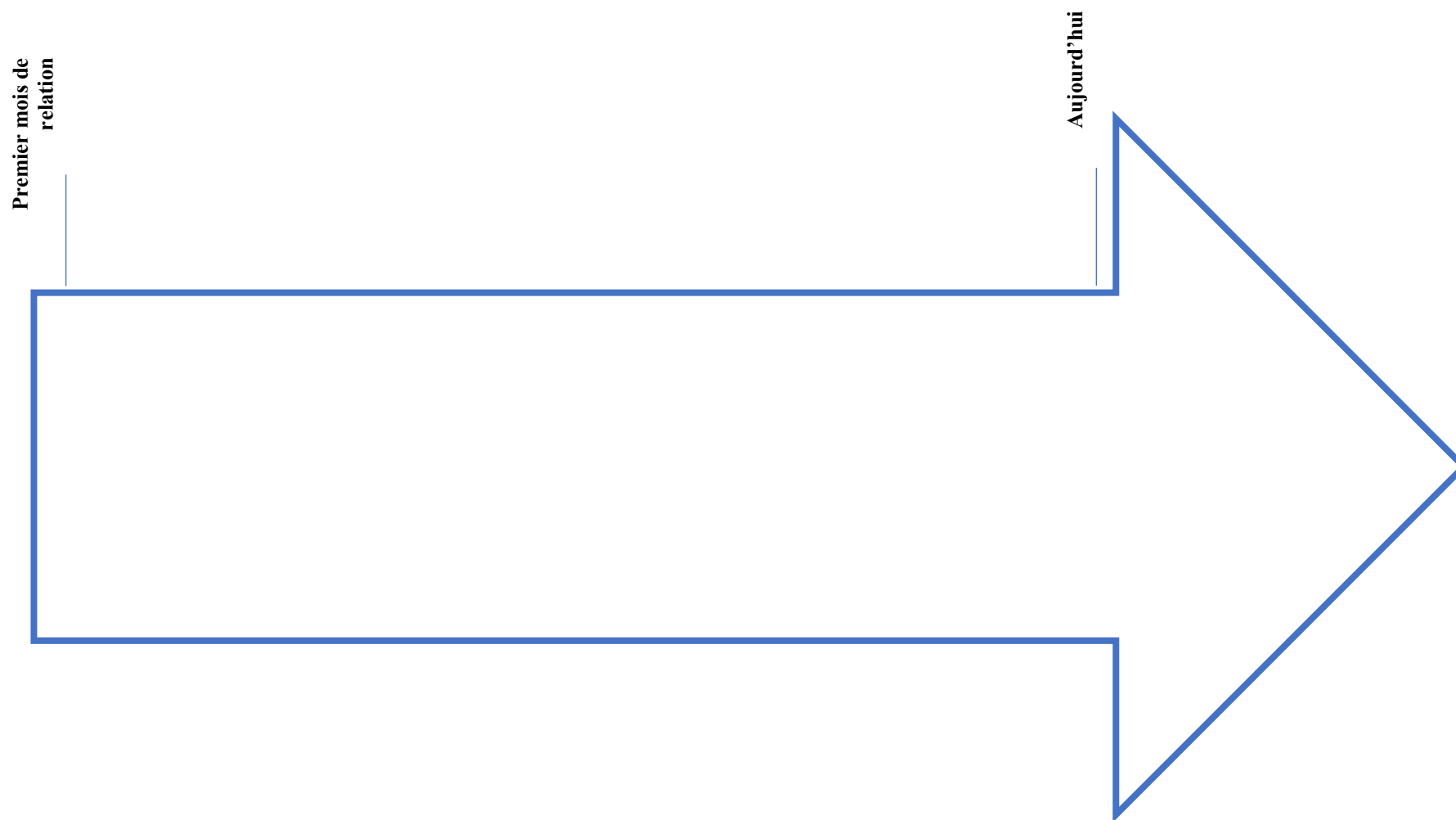
- 2) En regardant en arrière, au fil des années, quels moments se distinguent comme étant les bons moments vraiment heureux de votre relation ? Pouvez-vous me raconter l'histoire de votre relation au travers de 5 événements de la rencontre jusqu'à aujourd'hui ? Pourriez-vous placer ces 5 événements sur notre ligne du temps ? **(Satisfaction conjugale)**
 - Qu'est-ce qu'un bon moment pour vous en couple ? Cela a-t-il changé au fil des années et de quelle façon ?
 - Quand vous vous remémorez votre première année de relation, de quoi vous souvenez-vous ? Il y a-t-il eu des changements depuis cette première année ?

- 3) Reprenons notre ligne du temps. Pouvez-vous me dire à quel point la confiance est présente dans votre couple depuis le début de votre relation ? Pour cela, je vous demanderais de placer les gommettes « confiance » de 0 à 10 sur notre ligne du temps. 0 représentant une absence totale de confiance et 10 représentant la confiance absolue. Pourriez-vous placer plusieurs gommettes, 3 au minimum ? Une au premier mois de votre relation, une à l'heure actuelle et une pendant votre relation, au choix, après un évènement marquant, par exemple. (confiance)
- 4) Sur cette même ligne du temps, pouvez-vous me dire à quel point la tendresse est présente dans votre couple depuis le début de votre relation ? Pour cela, je vous demanderais de placer les gommettes « tendresse » de 0 à 10 sur notre ligne du temps. La tendresse s'exprime dans les gestes, le toucher, la douceur, la délicatesse, l'attention portée aux besoins de votre partenaire. Pourriez-vous également placer 3 gommettes au minimum ? Une au premier mois de votre relation, une à l'heure actuelle et une pendant votre relation, au choix, après un évènement marquant, par exemple. (tendresse et estime)
- 5) Sur cette même ligne du temps, pouvez-vous me dire à quel point la complicité est présente dans votre couple depuis le début de votre relation ? Pour cela, je vous demanderais de placer les gommettes « complicité » de 0 à 10 sur notre ligne du temps. La complicité est le fait d'agir dans le même sens, de se comprendre en un seul regard, rire ensemble, etc. avec votre partenaire. Pourriez-vous également placer 3 gommettes au minimum ? Une au premier mois de votre relation, une à l'heure actuelle et une pendant votre relation, au choix, après un évènement marquant, par exemple. (se tourner l'un vers l'autre, tendresse et estime)
- 6) Sur cette même ligne du temps, pouvez-vous me dire à quel point l'engagement est présent dans votre couple depuis le début de votre relation ? Pour cela, je vous demanderais de placer les gommettes « engagement » de 0 à 10 sur notre ligne du temps. L'engagement signifie un accord de complicité, d'honnêteté, de respect, de coopération dans votre couple. Pourriez-vous également placer 3 gommettes au minimum ? Une au premier mois de votre relation, une à l'heure actuelle et une pendant votre relation, au choix, après un évènement marquant, par exemple. (engagement)

- 7) Sur cette même ligne du temps, pouvez-vous me dire à quel point la satisfaction sexuelle est présente dans votre couple depuis le début de votre relation ? Pour cela, je vous demanderais de placer les gommettes « sat. sexuelle » de 0 à 10 sur notre ligne du temps. (satisfaction sexuelle) Pourriez-vous également placer 3 gommettes au minimum ? Une au premier mois de votre relation, une à l'heure actuelle et une pendant votre relation, au choix, après un évènement marquant, par exemple.
- 8) Beaucoup de couples disent que leurs relations traversent des périodes de hauts et de bas. Diriez-vous que cela est vrai pour votre relation ? (gestion des conflits)
- Généralement, comment gérez-vous les conflits dans votre relation ?
 - Communiquez-vous sur vos conflits ? (sens partagé)
- 9) Comment qualifieriez-vous votre communication dans votre couple ? si vous deviez émettre une métaphore sur votre communication, quelle serait-elle en général et lors de conflits ? (gestion des conflits)
- 10) Au fil des années, quels moments se distinguent comme les moments vraiment difficiles dans votre relation, si il y en a ? Pourriez-vous me placer ces évènements sur notre ligne du temps ? (gestion des conflits)
- Pourquoi pensez-vous être restés ensemble ? comment avez-vous traversé ces moments difficiles ? En fait, quelle est votre philosophie sur la façon de faire face à des moments difficiles ? (sens partagé)
 - Est-ce que cette philosophie est partagée par vous et votre partenaire ? (se tourner l'un vers l'autre , sens partagé)
- 11) Si vous aviez une baguette magique, que décideriez-vous de modifier dans votre relation de couple, si il y a des choses à modifier ? (Satisfaction conjugale)
- 12) Quels sont pour vous, les facteurs, au début de votre relation qui ont fait que votre couple fonctionne ? (Perspective positive, sens partagé, facteurs protecteurs du début de relation)

- 13) Je suis intéressée par vos idées, sur ce qui fait que les relations fonctionnent. Je vais vous demander de penser d'abord à un couple que vous connaissez et qui a une relation particulièrement bonne et, ensuite à un autre dont vous savez que la relation est particulièrement mauvaise. Décidez quels sont les deux couples. (tendresse et estime)
- Qu'est-ce qui est différent entre ces deux relations ?
- 14) Parlez-moi des relations de couple de vos parents. Comment était leur relation ? Diriez-vous que leur relation est/était similaire ou différente de votre propre relation et pourquoi ?
- 15) Dites-moi ce que vous connaissez actuellement sur les principaux soucis, stress, espoir et aspirations de votre partenaire. (carte du tendre)
- 16) Comment êtes-vous en contact quotidiennement ? Quelles sont vos routines pour rester en contact émotionnel (proche émotionnellement de votre partenaire) ? (se tourner l'un vers l'autre)
- 17) Pensez-vous que votre âge a une influence sur votre satisfaction conjugale, votre bonheur en couple ? Autrement dit, la jeunesse a-t-elle selon vous, une influence sur le bonheur dans le couple ?

Annexe 4 : Jeu ligne du temps



Annexe 5 : débriefing oral

Voilà, notre entretien touche à sa fin. Je tenais à vous remercier une nouvelle fois pour votre participation et votre temps consacré à cette étude. Sachez également que si vous le désirez, les résultats globaux de cette recherche pourront vous être fournis après ma défense de mémoire. Comme vous avez pu le constater, le questionnaire porte notamment sur la satisfaction conjugale et la sexualité.

Nous étudions ces thématiques au sein des relations de couple chez les jeunes adultes. Si vous avez ressenti un certain malaise après cet entretien ou que vous avez des questions, nous pouvons, bien entendu, en discuter dès maintenant. Je vous rappelle que toutes les informations recueillies seront bien entendu anonymisées.

Si vous avez la moindre question ou que vous ressentez un malaise, plus tard, dans les jours qui viennent vous pouvez toujours me contacter, je vais vous redonner mes coordonnées.

Vous pouvez également vous adresser à des services psychologiques tels que la CPLU, des plannings familiales (où le premier entretien de prise de contact peut être gratuit), je vais vous donner une fiche de contact en cas de besoins,...

Je reste à votre entière disposition pour de plus amples informations.

X. Résumé

Les relations de couple des jeunes adultes à l'heure actuelle sembleraient moins durer dans le temps qu'il y a 50 ans. L'entrée dans l'âge adulte serait synonyme d'amusement et de découverte sans s'engager trop rapidement dans une relation de couple. Pourtant, être jeune ne signifie pas ne pas pouvoir connaître la satisfaction conjugale et sexuelle et ainsi vivre une histoire d'amour durable.

Gottman (2017) propose des dynamiques relationnelles d'un couple qui dure, tels que la confiance, l'engagement, la sexualité, la gestion des conflits, etc.

L'objectif de la présente étude est d'observer les liens qui pouvaient exister entre les effets du temps et la satisfaction conjugale et sexuelle des relations de couple de jeunes adultes. Ainsi, nous avons analysé ce qui pouvait impacter les dynamiques relationnelles de Gottman (2017) dans le temps. Cinq personnes âgées entre 18 et 25 ans, étant en relation de couple depuis un minimum de deux années, ont été interrogées, par un entretien semi-structuré, sur les dynamiques relationnelles de leur couple, au début de leur histoire et à l'heure actuelle.

Les résultats montrent principalement que la satisfaction conjugale et sexuelle des couples de jeunes adultes augmente avec le temps. La satisfaction sexuelle des individus vivant sous le même toit tend à diminuer au cours du temps contrairement aux individus ne vivant pas en concubinage avec leur partenaire. Elle dépendrait également des vulnérabilités individuels (personnalité, dépression, etc.).

Les individus ayant rencontré leur partenaire très jeune estiment « *ne pas avoir assez vécu leur jeunesse* » et ont pu vivre des périodes d'infidélité dans une relation. La longévité des relations de couple semblerait dépendre de facteurs tels que la gestion des conflits, les expériences familiales antérieures, une bonne communication, etc. Enfin, le respect des éléments fondateurs de la « *maison de couple* » Gottman (2017) (confiance, engagement, tendresse,...) permettrait aux couples de connaître la longévité.

Bien que ces éléments ne soient pas les seuls à contribuer à la satisfaction conjugale et sexuelle et ainsi à la longévité des relations de couples de jeunes adultes, nous espérons qu'ils pourront améliorer la compréhension des dynamiques du couple de jeunes adultes et ainsi les aider dans l'épanouissement de leurs relations.