

Le bonheur d'un couple, une question d'âge ?

Auteur : Smet, Marie

Promoteur(s) : Scali, Thérèse

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

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

Année académique : 2018-2019

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/7736>

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.



Le bonheur d'un couple, une question d'âge ?

Le couple vieillissant : satisfaction sexuelle, conjugale et dynamiques relationnelles selon l'approche de Gottman

Mémoire présenté par Marie Smet

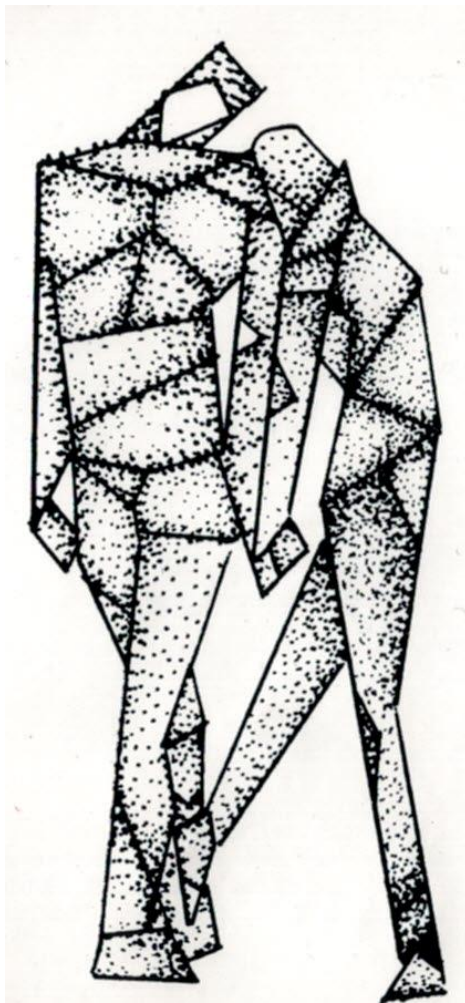
En vue de l'obtention du grade de Master en Psychologie



Sous la direction de Thérèse Scali

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

Année 2018-2019



« Le bonheur se trouve seul et se partage avec quelqu'un »

Benoît Magimel

REMERCIEMENTS

Ce mémoire représente l'aboutissement d'un choix et d'un parcours périlleux au long de ces cinq années. Mais malgré les sacrifices, l'épanouissement n'en est que plus grand.

Je tiens donc à exprimer ma reconnaissance envers Madame Scali, directrice de ce mémoire. Je la remercie de m'avoir encadrée, conseillée mais surtout d'avoir cru en moi tout au long de ces deux années.

J'adresse mes sincères remerciements à Mme Dehon, qui a accepté d'être lectrice de ce mémoire et de plonger dans un nouveau domaine de la psychologie. Je la remercie aussi, grâce à ses projets, de m'avoir donné le plaisir et la réflexion que les statistiques peuvent apporter.

Ma gratitude va également à Mme Debois, deuxième lectrice de ce mémoire. Spécialiste dans le domaine de la sexologie, elle a tout de même pris le temps de découvrir un autre aspect de la psychologie des couples.

Merci

à ma famille, mes proches, et particulièrement mes parents qui ont toujours été présents pour moi et m'ont permis d'accomplir ce rêve ;

à mes amis, et principalement Lisa, que j'ai rencontrée à l'université et qui a été une aide précieuse durant ces cinq années.

Je remercie mon compagnon, pour son aide précieuse et ses encouragements face à mes peurs.

Et pour finir, mes remerciements à ma meilleure lectrice, Yvonne, qui a pris le temps de lire chaque page de ce mémoire et à son mari, dont les glacés ont su me rendre le sourire !

TABLE DES MATIERES

I.	Introduction	1
II.	Partie théorique	3
1.	Le couple	3
2.	La personne âgée et le couple vieillissant	6
3.	La satisfaction dans le couple.....	9
3.1.	La satisfaction relationnelle.....	10
3.1.1.	Éléments corrélés à la satisfaction conjugale.....	11
3.1.2.	Éléments corrélés à la satisfaction conjugale du couple vieillissant.....	13
3.2.	La satisfaction sexuelle.....	14
3.2.1.	Facteurs influençant la satisfaction sexuelle.....	14
3.2.2.	Éléments corrélés à la satisfaction sexuelle du couple vieillissant	17
4.	La dynamique d'un couple heureux	21
4.1.	Définition de la dynamique de couple	21
4.2.	The Sound Relationship House Questionnaire de Gottman (2017)	21
4.2.1.	Enrichir sa carte du tendre	22
4.2.2.	Cultiver la tendresse et l'estime réciproques	23
4.2.3.	Se tourner l'un vers l'autre au lieu de se détourner l'un de l'autre.....	25
4.2.4.	La perspective positive	26
4.2.5.	Gérer les conflits	26
4.2.6.	Réaliser ses rêves de vie	28
4.2.7.	Créer un sens partagé	29
4.2.8.	La confiance.....	30
4.2.9.	L'engagement	30
5.	La communication d'un couple.....	32
5.1.	Les différents aspects de la communication	32
5.2.	Le conflit : Les quatre cavaliers de l'Apocalypse	35

5.2.1.	La critique	36
5.2.2.	Le mépris	36
5.2.3.	L'attitude défensive	37
5.2.4.	La dérobade.....	37
III.	Méthode.....	38
1.	Objectifs poursuivis.....	38
1.1.	Première question de recherche	38
1.1.	Deuxième question de recherche	38
1.2.	Troisième question de recherche	39
2.	Participants et procédures.....	39
2.1.	Critères de sélection.....	39
2.2.	Procédure de recrutement	40
2.2.1.	Enquête en ligne.....	40
2.2.2.	Entretiens semi-structurés	40
3.	Matériel	41
3.1.	Questionnaires	41
3.1.1.	Questionnaire socio-démographique	41
3.1.2.	NSSS-S de Stulhofer, Buško, & Brouillard (2010)	41
3.1.3.	DAS de Spanier (1976).....	41
3.1.4.	ESM de Baertschi, Flores Alves Dos Santos, Tissot, Canuto, Favez & Weber (2017).....	42
3.1.5.	Adjustment Test (1976), Locke & Wallace	42
3.1.6.	The Sound Relationship House Questionnaire de Gottman (2014).....	42
3.2.	Entretien semi-structuré.....	45
4.	Tests statistiques et méthodes d'analyse	46
4.1.	Analyse qualitative	46
4.2.	Tests statistiques	47

IV.	Résultats	49
1.	Données qualitatives	49
1.1.	Couple n°1 : Carla & Titouan.....	49
1.1.1.	Anamnèse.....	49
1.1.2.	Métaphores.....	49
1.1.3.	Le couple selon l'âge	49
1.1.4.	Les dynamiques relationnelles du couple	49
1.1.5.	Satisfaction sexuelle et conjugale	51
1.1.6.	Conclusion	51
1.2.	Couple n°2 : Pascale & Paul.....	51
1.2.1.	Anamnèse.....	51
1.2.2.	Métaphores.....	51
1.2.3.	Le couple selon l'âge	52
1.2.4.	Les dynamiques relationnelles du couple	52
1.2.5.	Satisfaction sexuelle et conjugale	54
1.2.6.	Conclusion	54
1.3.	Couple n°3 : Magali & François.....	54
1.3.1.	Anamnèse.....	54
1.3.2.	Métaphores.....	55
1.3.3.	Le couple selon l'âge	55
1.3.4.	Les dynamiques relationnelles du couple	55
1.3.5.	Satisfaction sexuelle et conjugale	57
1.3.6.	Conclusion	57
1.4.	Couple n°4 : Madeleine & Louis.....	57
1.4.1.	Anamnèse.....	57
1.4.2.	Métaphores.....	58
1.4.3.	Le couple selon l'âge	58

1.4.4.	Les dynamiques relationnelles du couples.....	58
1.4.5.	Satisfaction sexuelle et conjugale	59
1.4.6.	Conclusion	60
1.5.	Couple n°5 : Myriam & Auguste.....	60
1.5.1.	Anamnèse.....	60
1.5.2.	Métaphores.....	61
1.5.3.	Le couple selon l'âge	61
1.5.4.	Les dynamiques relationnelles du couple	61
1.5.5.	Satisfaction sexuelle et conjugale	62
1.5.6.	Conclusion	62
1.6.	Analyse transversale des entretiens de couple.....	63
1.6.1.	Les devises	63
1.6.2.	L'âge : sa perception & son impact	63
1.6.3.	Le couple selon l'âge	65
2.	Analyse quantitative	68
2.1.	Analyses descriptives	68
2.1.1.	Les variables socio-démographiques	68
2.1.2.	La satisfaction relationnelle	69
2.1.3.	La satisfaction sexuelle	69
2.2.	Analyses inférentielles.....	70
2.2.1.	Les données socio-démographiques	70
2.2.2.	La satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles selon l'âge.....	75
2.2.3.	L'engagement et les pensées de divorce	76
2.2.4.	Corrélations entre les données socio-démographiques	77
2.2.5.	Corrélations entre les sous-dimensions des dynamiques relationnelles	79
2.2.6.	Corrélation entre les dynamiques relationnelles, la satisfaction sexuelle et conjugale	81

2.2.7. Prédire la satisfaction relationnelle	82
2.2.8. Prédire la satisfaction sexuelle.....	83
V. Discussion	84
1. Les données socio-démographiques, la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles	84
2. L'impact de l'âge sur les dynamiques relationnelles d'un couple, sa satisfaction sexuelle et conjugale	85
3. Influence des dynamiques relationnelles, de la satisfaction sexuelle et conjugale ..	87
4. L'engagement et les pensées de divorce	87
5. Forces et faiblesses de l'étude	88
VI. Conclusion.....	91
VII. Résumé	93
VIII. Bibliographie.....	94

I. INTRODUCTION

L'amour, besoin affectif fondamental de l'homme (Chapman, 2019), amène les êtres humains à former des couples. Cependant, le couple, comme l'auteur Neuburger l'indique, est la plus désirable et périlleuse des aventures (2015). Mais qu'en est-il du couple à travers le temps et les âges ? C'est alors que j'ai pris conscience que mon entourage vieillissait et surtout, mes parents. Sont-ils aussi heureux qu'avant ? Quels sont les facteurs pouvant maintenir leur bonheur ? Ont-ils une sexualité aussi satisfaisante qu'à leurs jeunes années ? Les interroger n'était pas au programme. C'est ici que la littérature m'a ouvert des portes.

Car les cours reçus durant mon cursus et abordant les personnes plus âgées ne creusaient aucunement la sexualité ou la notion du couple vieillissant. La plupart des recherches sur le couple portent principalement sur sa dissolution (Levenson, Cartensen & Gottman, 1993 ; Gottman & Silver, 2017). Certes, la satisfaction sexuelle et relationnelle est un sujet très riche en littérature mais effleure très furtivement la notion d'âge et ses conséquences sur le couple.

De plus, le vieillissement de la population est un sujet d'actualité très fréquemment abordé par les médias au travers de la génération appelée « baby boom », due à l'arrivée à l'âge de la pension des enfants nés après la seconde guerre mondiale (Hillman, 2012). De fait, la littérature (articles, livres et recherches) à propos de cette population vieillissante ne fait que croître. Malgré cela, le couple, son vieillissement et ses implications ne sont pas un thème fréquemment abordé.

Les partenaires, eux aussi évoluent et des changements physiques surviennent avec l'âge. Concernant la sphère sexuelle, la littérature relate principalement des changements négatifs tels que : la ménopause, la diminution de sécrétion d'œstrogènes, de progestérone et de testostérone (Dallaire & Psalti, 2014). Ces changements arrivent progressivement mais l'âge « seuil » est approximativement de cinquante ans (Hillman, 2012). Cela signifie t-il qu'à partir de cet âge, la vie sexuelle du couple n'existe plus ? Sur ce point, les résultats divergent. Certains articles parlent d'une sexualité tout aussi présente (Laumann et coll., 2004), d'autres d'une forte diminution (Trudel & Goldfarb, 2006) ou encore d'une absence totale pour les couples très âgés.

Il est donc intéressant de prendre du recul et de tracer une ligne du temps des couples : observer les étapes par lesquelles ils passent, comment la satisfaction sexuelle et relationnelle, le bonheur de la dyade évoluent-ils et ce, même pour les couples, après cinquante ans.

Pour cela, l'auteur Gottman et sa femme (2017), ont développé, via une expérience professionnelle très riche, une théorie fondatrice du couple. Pour eux, la construction d'une relation de couple est comparable à celle d'une maison. The Sound Relationship House Theory est composée de neuf phases s'assemblant (Gottman & Silver, 1999) et créant les dynamiques relationnelles. Grâce à cette bâtisse, les couples sont heureux, épanouis, satisfaits sexuellement et relationnellement et ce à n'importe quel âge. L'hypothèse est donc que, grâce aux dynamiques relationnelles, les couples, même plus âgés, continuent à être satisfaits au niveau conjugal et sexuel.

C'est donc via ce mémoire que nous allons voyager dans les âges et tenter d'appréhender la complexité des couples et de leur satisfaction. Pour cela, la littérature sera balayée pour ensuite, expliciter une méthodologie en deux étapes. Tout d'abord une partie quantitative où des participants en couple ont répondu à un questionnaire. Ensuite, une partie qualitative où des couples ont été rencontrés, afin d'observer leurs dynamiques, et questionnés sur leur satisfaction et leur vision de l'âge. Ensuite, les résultats seront mis en évidence pour que la discussion puisse mêler les faits littéraires et ce qui a été découvert, via notre méthodologie. Pour finir, la discussion laissera les portes ouvertes à d'éventuelles autres aventures.

II. PARTIE THÉORIQUE

1. Le couple

Le couple est un concept largement étudié par de nombreux auteurs et amenant donc à diverses définitions. De plus, cette notion a évolué dans le temps. En effet, le couple est maintenant un support identitaire important, le désir d'être un couple n'est pas toujours lié au désir de créer une famille, le couple a pris un caractère privé par la légitimité de diverses pratiques comme le concubinage et le PACS (Neuburger, 2002). Contrairement à une époque passée, la répartition des tâches, que ce soit ménagères ou concernant l'éducation des enfants, a pris un grand tournant et se négocie de manière égalitaire (Neuburger, 2002). Le cœur du couple est aussi bouleversé. Avant, le couple se fondait sur un engagement et une relation de confiance plus que sur une relation amoureuse. Alors que maintenant, l'amour et les sentiments amoureux permettent la création du couple et sont même nécessaires pour la poursuite de cette relation (Neuburger, 2002), tout en maintenant la nécessité d'une confiance et d'un engagement (Gottman & Gottman, 2017).

Le couple est avant tout un binôme certes, mais il s'agit aussi d'un système de personnes issues chacune d'une famille respective et qui, dans une perspective transgénérationnelle, vont créer une filiation nouvelle (Michel, 2009).

Gottman & Silver (2017) définissent le couple comme l'union de deux individus, faits de leur singularité, de leurs bagages, de leurs valeurs et opinions personnelles.

Pour définir le couple, Thompson et Walker (1982) parlent d'une relation dyadique comme une interdépendance, une réciprocité et une mutualité.

Dans les nombreux ouvrages écrits par R. Neuburger, celui-ci a eu l'occasion d'offrir diverses définitions du couple. Essayons ici de détailler cette notion.

Le couple peut être considéré comme « *une cellule vivante qui peut évoluer, surprendre en révélant des facettes inattendues.* » (Neuburger, 2002, p16). En effet, être en couple est quelque chose d'exigeant. Cela demande pour chaque membre un investissement, une énergie, une disponibilité ainsi qu'un engagement personnel fort (Neuburger, 2002).

Une autre notion du couple, définie par Neuburger (2015), met en équilibre la relation d'amour et la solidarité de faire partie d'une même micro-institution qu'est le couple, d'avoir une appartenance. Cet équilibre permet le maintien du couple. Le couple est de nos jours un groupe d'appartenance et un support identitaire (Neuburger, 2002).

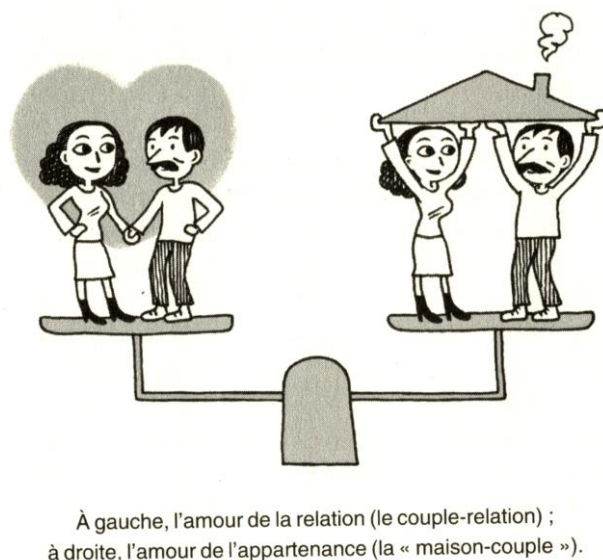


Figure 1, p38. Le couple : La plus désirable et périlleuse des aventures (Neuburger, 2015).

L'union et l'équilibre du « couple-relation » et de la « maison-couple » sont aussi abordées par la question « *Pourquoi se mettre en couple ?* ». Tout d'abord, les membres désirent créer une relation amoureuse et donc, un « couple-relation ». Deuxièmement, ils souhaitent créer un espace commun à « eux », c'est-à-dire qui n'appartient qu'aux membres du couple et donc, à la « maison-couple ». Pour Neuburger (2002), l'amour de l'autre justifie l'existence et le maintien de la « maison-couple » mais en même temps, la « maison-couple » soutient et justifie la poursuite de l'intérêt relationnel que l'on porte à l'autre. Dans cela, Neuburger explique que l'un dépend de l'autre et inversement. En effet, l'amour est essentiel au couple pour la construction de la « maison-couple » ; cependant, celle-ci justifie l'amour que chaque membre se porte.

La relation de couple est aussi l'occasion de créer un mythe. Neuburger (2003) parle d'un *mythe fondateur* qui est l'amour, contenant de deux éléments. Ce mythe du destin raconte l'histoire de la rencontre des partenaires et ce qui leur fait dire qu'ils forment un couple. Il est basé sur une croyance irrationnelle que le couple vit comme une vérité (Neuburger, 2015). Par exemple : « *Nous sommes destinés l'un à l'autre* ». Sans ce mythe, le couple n'existe pas (Neuburger, 2003). Son analyse permet la découverte des interactions conjugales qui constituent un point important dans un couple. Nous en parlerons plus tard.

Afin d'explorer la manière dont chaque partenaire perçoit la nature de son couple, la métaphore, et plus précisément l'outil de la « devise », est un moyen créatif et utile à cet effet

(Eckstein, Straub, Russo & Eckstein, 2012). Un exemple cité dans le texte d'Eckstein et ses collaborateurs (2012) est une scène du film « Annie Hall » de Woody Allen.

Cette scène illustre une métaphore dans une relation dyadique. Tout au long du film, Alvy Singer et Annie Hall tombent amoureux mais plus tard, se séparent. Lors d'une scène, Alvy décrit leur relation comme « *Une relation, je pense, est comme un requin. Tu sais ? Il doit constamment aller de l'avant ou il meurt. Et je pense que ce que nous avons entre les mains est un requin mort* » (Annie Hall, 1977). (Version originale : « *A relationship, I think, is like a shark. You know? It has to constantly move forward or it dies. And I think what we got on our hands is a dead shark* »). La mort ou l'arrêt de la relation est ici comparé au requin mort (Eckstein & al, 2012).

Pour établir un parallèle avec le « mythe du destin » de Neuburger (2003), « *nous étions faits l'un pour l'autre* » (Eckstein, Straub, Russo & Eckstein, 2012) est une métaphore et devise régulièrement utilisée pour qualifier la relation amoureuse.

2. La personne âgée et le couple vieillissant

La psychologie des personnes âgées est en plein essor depuis quelques années. Cependant, la littérature recensant les questions de satisfactions sexuelle et conjugale se fait rare. De plus, la sexualité de nos aînés est encore taboue dans notre société. Si elle est abordée, c'est avec pudeur ou gêne (Quinodoz, 2010). Malgré cette réticence, la question de la satisfaction conjugale et sexuelle selon l'âge nous permet d'interroger la manière dont les aînés la perçoivent.

Le vieillissement reste tout de même une notion ambiguë, en effet, « *A quel âge est-on vieux ?* » Le contexte sociétale joue son rôle et selon l'OMS, la personne âgée est une personne de 65 ans et plus, en parallèle à l'âge de la pension. Est tout de même différencié, le 3^e âge, de 65 à 89 ans. L'Université Médicale Virtuelle Francophone (2009, p. 5) définit le vieillissement comme « *l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr.* » Cependant, les effets de l'âge et du vieillissement sur les fonctions sexuelles sont fluctuants selon chacun.

Le vieillissement, effet naturel sur les humains, n'est pas obligatoirement lié à une régression libidinale de l'expression de sa génitalité et donc, ne signale pas la fin des relations sexuelles dans un couple. Certes, les aînés ne peuvent plus attendre de leur corps les mêmes capacités qu'avant. Pourtant, leur vie sexuelle peut rester active.

Dans ce sens, des études montrent que les personnes âgées sont intéressées par la sexualité et ont des rapports sexuels au moins une fois par semaine (Laumann et coll., 2004). Cependant, d'autres études contrastent en indiquant que les besoins sexuels et leur expression changent et que la satisfaction sexuelle diminue avec l'âge (Trudel & Goldfarb, 2006). La sexualité du couple vieillissant est donc dans un besoin d'adaptation. En effet, le potentiel sexuel des couples est, semblerait-il, rarement exploité adéquatement (Kempeneers & Langendries, 2004)

Au vu de la société, l'allongement de l'espérance de vie peut entraîner le couple à perdurer davantage. Cet effet conduit le couple à devoir traverser de nouvelles expériences, épreuves, crises, etc. (Talpin et Joubert, 2008). La position du couple varie donc fréquemment et des adaptations sont nécessaires, que ce soit en acceptant le départ des enfants, la position de grands-parents, la retraite ou pour pouvoir se retrouver en tant que couple, malgré tous ces changements (Talpin et Joubert, 2008). Un nouvel aménagement doit donc être mis en place

car malgré le lien construit tout au long de l'histoire du couple, un bilan est parfois nécessaire avec l'avancée en âge (Talpin et Joubert, 2008). Ce bilan est le moment opportun pour réinterroger la balance entre satisfactions sexuelle et relationnelle.

Cependant, différents facteurs peuvent entraver la bonne adaptation du couple. Le vieillissement peut amener différentes craintes telles que la maladie, la démence, la mort (Talpin et Joubert, 2008). Concernant la mort, le couple âgé peut se retrouver face à la possibilité de la perte de l'autre. Cette perspective de la disparition d'un des partenaires peut amener de l'anxiété (Talpin et Joubert, 2008).

Les aînés se définissent souvent par la sagesse, c'est-à-dire cette attitude sereine, sans anxiété à l'égard de la vie. Cette sagesse et cette maturité des seniors permettraient de vivre de manière positive la sexualité sans s'en priver (Dupras, 2016) ainsi qu'une capacité de communication plus réfléchie. De plus, les personnes âgées peuvent être considérées comme asexuées et sans intérêt pour la création de relation romantique (Huyck, 2001).

Le vieillissement amène, de fait, des changements concernant la satisfaction sexuelle et conjugale. Par exemple, beaucoup de personnes âgées croient que la sexualité et son expression ne sont pas naturelles et saines pour elles et ceux de la même classe sociale, c'est-à-dire les autres personnes âgées (DeLamater & Moorman, 2007). Différents obstacles peuvent empêcher l'épanouissement sexuel : centration sur le coït comme comportement sexuel obligatoire, anxiété d'échec quant à la satisfaction du plaisir de l'autre, ou encore la croyance stéréotypée que la sexualité tend à s'appauvrir avec l'âge (Kempeneers & Langendries, 2004). De plus, se comparer au groupe « d'âge moyen » ou « jeune » peut créer un mécontentement sexuel (DeLamater & Moorman, 2007).

Cependant, l'allongement de vie offre une longue vie de couple et une intimité conjugale (Anchisi, Palazzo-Crettol & Dalleria, 2014). L'équilibre relationnel amené au sein du couple par ces perpétuels remaniements peut contribuer au maintien d'une sphère intime (Ribes, Abras-Leyral & Gaucher, 2007). Notons que la complicité, l'intimité et le quotidien partagé ont un impact sur la préférence pour les hommes de femmes de leur âge, ou du moins pas plus jeunes. La proximité sociale a donc un impact positif et est un facteur d'affinité (Kempeneers & Langendries, 2004). De plus, les couples âgés qui ont une sexualité active ont une espérance de vie plus longue, une meilleure santé. La sexualité participe aussi au bonheur et inversement (Dallaire & Solano, 2006).

Un autre aspect pouvant affecter la relation et la sexualité du couple vieillissant est l'aspect tabou de la sexualité. En effet, les aînés peuvent faire preuve d'autocensure due à leur éducation pouvant avoir été rigide : le devoir conjugal pouvait y être mis en avant plus que le plaisir ou le moyen d'atteindre une satisfaction réciproque (Ribes, 2012).

Les personnes vieillissantes se caractérisent aussi par la transformation du corps, du visage, de l'image de soi pouvant amener un grand bouleversement personnel.

L'estime de soi peut en être impacté et influencer les relations sexuelles du couple âgé (Alaphilippe & Bailly, 2014). La relation au corps implique le regard des autres, et donc celui du partenaire, mais aussi son propre regard. Dans notre société, le fait de paraître plus jeune et de ne pas faire son âge équivaut à bien vieillir (Ribes, 2012). Beaucoup de personnes considèrent le vieillissement corporel de la femme comme argument ne permettant pas le maintien des activités sexuelles du couple (Kempeneers & Langendries, 2004) ou représentant l'antithèse de l'élégance (Huyck, 2001). La personne avançant en âge peut aussi considérer son vieillissement comme une « perte d'attractivité érotique » (Grafeille & Fauveau, 2006, p. 5), une perte d'identité, de jeunesse ou de visibilité sociale (Calasanti, 2003). Il est donc important de connaître les modifications liées à l'âge afin de découvrir, d'appréhender ce nouveau corps se développant au fur et à mesure (Ribes, 2012).

3. La satisfaction dans le couple

La satisfaction, voilà une notion qui peut sembler bien vague quand on ne cherche pas à l'approfondir. Selon le Larousse, la satisfaction se définit comme « *le consentement, plaisir qui résulte de l'accomplissement de ce qu'on attend, ce qu'on désire* » (Larousse, 1994). Mais qu'en est-il dans un couple ?

Diverses études ont montré l'association positive entre la satisfaction sexuelle et la qualité de la relation de couple (Newcomb & Bentler, 1983 ; Frank et al., 1979 ; Health, 1978). Cependant, le lien entre satisfaction sexuelle et relationnelle est variable selon les couples et peut donc être plus fort pour un couple que pour un autre (Butzer & Campbell, 2008). Nous allons essayer d'éclairer l'idée que la littérature se fait de la satisfaction sexuelle et conjugale afin d'aboutir à une notion pertinente pour la suite. Notons que l'insatisfaction rend le couple susceptible d'envisager la séparation ou le divorce (Levenson, Cartensen & Gottman, 1993).

Selon les études de Gottman & Silver (2017), la satisfaction relationnelle et sexuelle d'une femme mariée dépend à 70% de l'amitié unissant le couple. Ce même constat peut être fait pour les hommes. Cela implique donc que l'amitié d'un couple est un aspect déterminant dans la relation globale (Gottman & Silver, 2017).

Notons que la durée du mariage a un effet négatif sur le couple et principalement en termes de qualité de la sexualité (Chien, 2002). D'anciennes recherches (Klusmann, 2002 ; Murray & Milhausen, 2012) confirment ce point en suggérant que plus la relation dure, plus le degré de désir sexuel, d'activité sexuelle et de satisfaction diminue.

Un impact important sur le fonctionnement du couple et sa satisfaction sont les événements de la vie et les transitions de vie (exemple : mariage, venue d'un enfant, etc.) (Bradbury et al., 2000). Par exemple, la parentalité montre une augmentation des conflits conjugaux ainsi qu'une diminution du désir sexuel chez les femmes (Tremblay, 1995). L'arrivée d'un enfant mord sur l'intimité du couple, du fait de la création d'une famille composé d'un couple et d'un enfant (Neuburger, 2015). Pour Gottman & Silver (2017), l'une des premières causes de séparation et d'insatisfaction conjugale est l'arrivée du premier enfant, ce qui appuie le constat fait ci-dessus. L'arrivée de l'enfant peut distancier les couples n'ayant pas une bonne

« carte du tendre ». Celle-ci représente les connaissances que chaque partenaire a de l'autre. Ceci sera davantage développé plus tard.

Le cycle de vie demande donc au couple un réajustement permanent qui peut poser un problème ; par exemple, quand l'arrivée d'un enfant bloque l'ajustement des rôles parentaux (Joubert, 2007). Une étude de 2013 (Carroll, Hill, Yorgason, Larson & Sandberg) indique aussi qu'un conflit entre le travail et la famille est négativement lié à la satisfaction conjugale.

3.1. La satisfaction relationnelle

La satisfaction relationnelle dans le couple peut être définie selon Graham, Diebels & Barnow (2011), comme « *l'évaluation globale et subjective d'une relation* ». La relation interpersonnelle, c'est-à-dire « *les rapports privilégiés entre deux êtres réciproques, affectivement investis positivement ou négativement* » (Neuburger, 2003), est différenciée d'une relation d'appartenance mettant en avant un partage d'intérêts, buts, et autres afin de créer une communauté. L'observation et l'analyse des échanges et interactions sont l'occasion de mettre en lumière la dynamique de la relation interpersonnelle du couple. Ces points seront abordés plus loin.

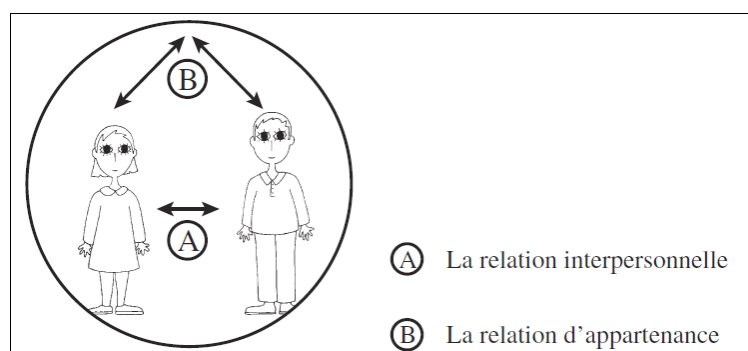


Figure 1: Les relations d'appartenance passent par le fait que les membres du groupe appartiennent au même cercle. La relation interpersonnelle met en lien deux êtres.

Figure 2, p.169-178 : Relations et appartenances (Neuburger, 2003).

La satisfaction relationnelle peut aussi être définie 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 », selon Anderson et al (1983, cités par De Francesco, 2012, p. 10). Cette définition prend en compte différents aspects primordiaux de la satisfaction tels que le bonheur ou le plaisir. Mais celle-ci pointe notamment l'aspect subjectif de la satisfaction tirée de la relation de couple.

Hurlbert et Apt (1994, cités par De Francesco, 2012, p. 13) définissent la satisfaction relationnelle comme « l’appréciation de la relation » et « l’optimisme face à la relation, de la perception des problèmes conjugaux et de l’harmonie au sein du couple ».

3.1.1. Éléments corrélés à la satisfaction conjugale

En systémique, l’analyse des interactions entre les deux membres du système permet de voir la manière dont le couple fonctionne et donc, la source des difficultés ou conflits. Par l’analyse des interactions, on entend *la manière dont les individus se relient et communiquent entre eux* (Mailloux & Boisvert, 2005). Le style d’interaction dans le couple est associé à la satisfaction conjugale (Widmer & Ammar, 2013), il est donc intéressant d’observer comment le couple peut interagir. De plus, le style d’interaction est primordial pour la compréhension du désir sexuel du partenaire (Widmer & Ammar, 2013).

Les conflits conjugaux sont aussi plus présents chez les couples insatisfaits de leur relation (Gottman, 1994). La résolution de conflit est un aspect important dans la satisfaction relationnelle. En effet, de meilleures capacités de résolution sont liées à une satisfaction conjugale positive (Hurlbert, & Apt, 1994). Au vu de l’importance de la résolution de conflit sur le couple, celle-ci sera abordée dans un autre point. Une insatisfaction conjugale est aussi souvent associée à une détresse de la part du couple (Apt, Hurlbert, Pierce, & White, 1996 ; Hurlbert, & Apt, 1994). Cet aspect est présent, peu important l’âge des partenaires et la durée du couple (Levenson, Carstense & Gottman, 1994).

Le désir sexuel, lié à la satisfaction relationnelle, est pour de nombreux couples une jauge de leur satisfaction. Ceci implique qu’une diminution du désir sexuel est indicateur d’une diminution ou d’une plus faible satisfaction conjugale (Rosen & Leiblum, 1988 ; McCarthy, & McCarthy, 2003).

Le degré d’engagement conjugal est associé positivement avec la satisfaction conjugale (Giguère, 2002), cela indique donc qu’un grand engagement dans le couple amène une meilleure satisfaction relationnelle. Un autre facteur positivement lié à la satisfaction conjugale des deux partenaires est le soutien reçu pour atteindre les objectifs du couple (Brunstein et al, 1996).

Pour revenir aux événements de vie, la sphère du travail et le stress professionnel qui y est associé ont une importance dans l’insatisfaction conjugale (Gottman & Silver, 2017). En effet,

la satisfaction sexuelle semble suivre une trajectoire dites « curviligne » (Anderson, Russell & Schumm, 1983) : élevée chez les couples jeunes, chutant fortement à la naissance d'un enfant, intermédiaire chez les couples âgés (Guilford & Bengtson, 1979). Notons qu'une situation financière instable est liée à une plus faible satisfaction conjugale (Wong & Goodwin, 2009, cités par Romo, 2014).

De plus, la satisfaction conjugale jusqu'au mariage est dite haute et tend à diminuer vers son minimum jusqu'à la quarantaine (Burgess et Wallin, 1953, citée par Gottman & Notarius, 2002). Elle réaugmente lors du départ des enfants de la maison, c'est-à-dire durant la phase du « nid vide ». Ce fait peut être mis en lien avec une diminution pour le couple du temps accordé à cette charge de responsabilité (Dallaire & Psalti, 2014) et donc à une augmentation du temps à deux et de l'intimité du couple (Dallaire & Psalti, 2014).

La santé, qu'elle soit physique ou mentale, impacte la satisfaction conjugale. En effet, les maladies physiques et chroniques sont corrélées à un taux plus important d'insatisfaction conjugale (Leonard, Cano & Johansen, 2006). Notons tout de même que la sévérité de la douleur n'est pas directement liée à la satisfaction relationnelle, dans cette étude.

Concernant la santé mentale, Kouros & Cummings (2011) indiquent que les symptômes dépressifs sont négativement corrélés à la satisfaction conjugale et positivement corrélés aux conflits conjugaux. Ces auteurs soulignent tout de même qu'une haute satisfaction conjugale peut protéger de la dépression. Si nous faisons un aparté concernant le plaisir ressenti et associé aux échanges intimes, celui-ci est plus faible lorsque des symptômes dépressifs sont présents chez un des partenaires (Finkbeiner, Epstein & Falconier, 2013). Ce faible plaisir est lui aussi lié à une plus faible satisfaction conjugale (Finkbeiner, Epstein & Falconier, 2013).

La répartition des tâches intervient aussi dans la satisfaction conjugale. En effet, une répartition inégale des tâches ménagères affecte négativement la satisfaction conjugale (Benin et Agostinelli, 1988). Notons pourtant que ces mêmes auteurs (Benin et Agostinelli, 1988) indiquent que les hommes seraient plus satisfaits avec une répartition équitable des tâches tandis que les femmes auraient tendance à être insatisfaites si la répartition n'est pas avantageuse pour elles, c'est-à-dire qu'elles auraient plus de tâches ménagères que les hommes.

3.1.2. Éléments corrélés à la satisfaction conjugale du couple vieillissant

Une large majorité de la littérature abordant la satisfaction relationnelle ou conjugale du couple vieillissant aborde cet aspect sous l'angle des effets liés à l'âge, tels que les maladies (principalement la maladie d'Alzheimer) (Charazac, 2007 ; Charazac, 2013 ; Charazac, 2010), les déficits physiques, la relation de couple patient-aidant (Boucharlat, Montani, Myslinski & Franco (2006) ou encore la nécessité pour un des partenaires, ou les deux, d'être placé en institution (Anchisi, Palazzo-Crettol & Dallera, 2014).

Si l'on se centre sur la littérature concernant le couple et sa satisfaction, elle souligne principalement les différences inter-individuelles. Certaines personnes peuvent se réjouir de leur vieillissement, l'aborder sous un angle positif : davantage de temps aux loisirs, au repos suite à une vie active riche. D'autres peuvent y voir la perte d'un être cher, la fin d'une activité professionnelle valorisante et passionnante, un emploi du temps pauvre et une santé se dégradant (Quinodox, 2010).

Vieillir ensemble impacte la relation et la satisfaction conjugale. Le couple se connaît mieux, a déjà traversé diverses crises ou conflits (De Bulter, 2010). La relation peut devenir plus paisible et gagner en qualité (De Bulter, 2010). À l'opposé, certains couples peuvent laisser leur relation se dégrader, que ce soit par un manque de communication, de compromis amenant chacun des partenaires à se replier et à voir l'autre comme la cause d'une insatisfaction relationnelle (De Bulter, 2010).

La relation de couple peut aussi impacter les aspects sexuels. Par exemple, la qualité de la relation, la disponibilité du partenaire sont des aspects importants dans le désir et l'activité sexuelle du couple (DeLamater & Sill, 2005). Notons aussi que la qualité de la relation peut être impactée par la santé physique et psychologique (plus précisément le bien-être psychologique) (Coombs, 1991). La retraite et la dégradation de la santé peuvent engendrer du stress et donc des difficultés dans le couple (Atchley & Miller, 1983). La satisfaction relationnelle est associée à un haut taux d'embrassade entre les partenaires, que ce soit pour les hommes ou les femmes (DeLamater & Moorman, 2007).

Comme dit plus haut, l'intimité influence la satisfaction relationnelle (Dallaire & Psalti, 2014). Cette notion devient d'autant plus importante à mesure que le couple vieillit (Ribes, 2012) car couples plus âgés sont plus affectueux (Levenson, Carstensen & Gottman, 1994). Une étude de l'American Association of Retired People (AARP) souligne que les femmes de

plus de 75 ans qualifient davantage leur compagnon de « romantique », comparé au groupe des 45-59 ans (Ribes, 2012).

La retraite permet aussi cette intimité. En effet, les enfants ayant quitté la maison et les partenaires étant à la retraite, la satisfaction conjugale augmente (Dougherty & Jacobson, 1982). Voici quelques qualificatifs relationnels données par des couples âgées : « *affection, soutien, compréhension, camaraderie, appréciation croissante* » (Erikson, Erikson & Kivnick, 1986, p. 110).

3.2. La satisfaction sexuelle

La satisfaction sexuelle est une notion somme toute subjective et fortement variable. Malgré cela, Lawrence et Byers (1998) la décrivent comme « *une réponse affective découlant de l'évaluation subjective des dimensions positives et négatives associées aux relations sexuelles* ». Cette définition, à juste titre, prend en compte l'aspect subjectif ainsi que la valence positive ou/et négative.

D'autres définitions existent comme celle de Hurlbert et Apt (1994) : « *appréciation de la relation avec son partenaire, l'optimisme face à la relation, la perception des problèmes conjugaux et l'harmonie au sein du couple* ».

3.2.1. Facteurs influençant la satisfaction sexuelle

La satisfaction sexuelle inclut diverses variables telles que la fréquence des rapports ou activités sexuelles, la symétrie ou l'asymétrie ainsi que les préférences pour l'initiation dans les activités sexuelles (Lawrence & al, 2011).

De plus, il existe des différences entre la sexualité masculine et la féminine (Dallaire & Psalti, 2014). En effet, pour les femmes, la source de réactivité sexuelle est plutôt liée au relationnel contrairement aux hommes où elle est plus hormonale au vu de leur haut taux de testostérone. L'apprentissage du plaisir sexuel est plus facilement ébréché par des expériences négatives chez la femme car, contrairement à ce qui se passe chez les hommes, la réactivité génitale et la capacité orgasmique ne sont pas innées chez la femme (Dallaire & Psalti, 2014). La femme doit avoir les occasions et les circonstances pour apprendre le plaisir sexuel et l'orgasme.

Concernant la fréquence des rapports sexuels, s'ils sont fréquents et faits de comportements tels que se câliner, se toucher, se caresser, etc., ces éléments sont prédicteurs d'une satisfaction sexuelle élevée (Fisher et al., 2015). Cependant, diverses études soulignent

que la satisfaction sexuelle et relationnelle sont corrélés à la fréquence des rapports sexuels incluant la pénétration et l'orgasme (Brody, 2010 ; Brody & Weiss, 2011) et non avec la fréquence d'autres activités sexuelles.

Notons, qu'en rapport avec l'âge, les hommes jeunes comparés aux adultes ou plus âgés seraient plus satisfaits de la fréquence de leurs rapports sexuels (Carvalho & Costa, 2015 ; Smith et al., 2011).

Notons aussi que diverses variables influencent la sexualité d'un couple. Des études portant sur le désir sexuel montrent qu'un faible désir est corrélé à l'insatisfaction sexuelle (Hartman et Daly, 1983 ; Hawton et al., 1991). Le désir sexuel est donc lié positivement à la satisfaction sexuelle (Gonzaga, Turner, Keltner, Campos, Altemus, 2006). L'insatisfaction sexuelle serait aussi préalable aux implications sexuelles extradyadiques. Diverses études ont montré que parmi les facteurs influençant la satisfaction sexuelle, la satisfaction conjugale était le plus important (Perlman & Abramson, 1982 ; Young et al., 1998, 2000).

Une autre variable liée à la satisfaction sexuelle est la compatibilité sexuelle entre les partenaires (Offman, & Matheson, 2005). Pour définir celle-ci, Hurlbert et ses collaborateurs (1996) indiquent qu'elle représente le partage avec le partenaire des besoins et attentes équivalents en ce qui concerne le cognitif, l'émotif et le comportemental des relations sexuelles. Davantage d'évitements des rapports sexuels sont observés chez les femmes ayant une grande incompatibilité sexuelle dans leur couple (Hurlbert, & Apt, 1994 ; Hurlbert, & al., 1996).

Lorsque la sexualité est satisfaisante dans une relation, elle permet une influence positive sur le couple avec un renfort de la relation et des sentiments positifs (McCarthy, 1999). Cependant, il est important aussi de ne pas croire que la satisfaction sexuelle à elle seule comble le couple. En effet, une sexualité plaisante, même pour chaque partenaire, ne suffit pas (Neuburger, 2015).

La communication concernant la sexualité du couple est un aspect important dans la satisfaction de celle-ci. La communication sexuelle peut être définie comme « *la satisfaction de la communication autour des questions sexuelles* » (Spitzberg & Cupach, 1984). Pour un couple, communiquer sur les désirs et besoins liés à la sexualité permet de comprendre l'autre (Gordon & Snyder, 1986). La fréquence et la qualité des dialogues concernant la sexualité

montrent une association positive avec la satisfaction sexuelle (Baus, 1987 ; Metts & Cupach, 1989). Cupach et Comstock (1990) indiquent qu'une communication satisfaisante à l'égard de la sexualité amène une satisfaction sexuelle et favorise un ajustement de la dyade, vis-à-vis de la relation.

Notons aussi que des variables plus individuelles interviennent dans la satisfaction sexuelle comme la satisfaction corporelle (Gagnon-Girouard et al., 2014). Lorsque celle-ci n'est pas satisfaisante chez les femmes, une moindre satisfaction sexuelle peut être tirée des rapports. En effet, la manière dont la femme pense être perçue par son partenaire peut nuire aux rapports sexuels.

La satisfaction sexuelle varie dans le temps. Selon Schmiedeberg et Schröder (2016), durant la seconde moitié de la 1^e année de la relation, la satisfaction sexuelle serait à son sommet pour être suivie par une régression, lors de la deuxième année de couple. En parallèle à la satisfaction conjugale, le cycle de vie et donc, les événements de vie peuvent ébranler et impacter la satisfaction sexuelle. Par exemple, la grossesse de la femme, et principalement durant les premier et troisième trimestres où une diminution d'intérêt pour le sexe est relatée (Von Sydow, 1999). Une fois l'enfant né, durant les six mois suivant l'accouchement, des problèmes médicaux peuvent apparaître, tels que les sécheresses ou douleurs intimes et donc, diminuer la satisfaction sexuelle (Von Sydow, 1999).

Bien entendu, de nombreux autres prédicteurs de la satisfaction sexuelle existent et le brassage fait ici indique déjà l'importance de nombreuses variables à prendre en compte pour une bonne compréhension de la notion de satisfaction sexuelle. Mais nous n'avons pas ici une visée exhaustive.

La satisfaction sexuelle est aussi liée à la dynamique du couple, abordée plus loin. En effet, par exemple, pouvoir accueillir l'autre et ses différences sans se contenter de les comparer, les supporter ou les critiquer, va permettre un véritable échange dans les rapports sexuels. En effet, être conscient des différences de chacun permet une meilleure adaptation au rythme de l'autre (Scotto et al, 2010).

3.2.2. Éléments corrélés à la satisfaction sexuelle du couple vieillissant

Selon Dallaire et Psalti (2014), la sexualité doit s'exercer pour pouvoir rester vivante. Cet aspect, en lien avec le vieillissement, peut passer par divers facteurs influençant la sexualité tels que la fréquence d'activité sexuelle seul ou avec son partenaire, la relaxation, la bonne santé et la santé physique via la régularité d'activités sportives ou physiques.

Pour commencer, abordons les changements liés à la sexualité des personnes de 50 ans et plus.

Tout d'abord pour l'homme, différentes modifications génitales se produisent durant la période appelée andropause et définie comme « *l'ensemble des manifestations physiologiques et psychiques survenant chez l'homme entre 45 et 70 ans, particulièrement en ce qui a trait à son activité sexuelle* » (Germain & Langis, 2015 ; Dallaire, 2010).

La première modification concerne la capacité érectile ; la deuxième, la capacité orgasmique et pour finir, l'expérience sexuelle dans son ensemble. La raison de ces modifications est principalement physiologique (Dallaire & Psalti, 2014). Cependant, ces changements peuvent être apprivoisés. Par exemple, l'homme de plus de 50 ans a besoin d'une plus grande stimulation physique qu'avant. Ce changement est dû à la diminution du taux de testostérone et peut être source de levier dans la vie sexuelle du couple. En effet, le partenaire peut être davantage entreprenant et être plus actif dans les jeux sexuels génitaux. De fait, le partenaire peut se sentir comme étant la source responsable de l'excitation créée et apporter une nouvelle dynamique (Dallaire & Psalti, 2014).

Ensuite, pour la femme, aux alentours de cinquante ans, arrive la ménopause. Avec celle-ci apparaissent diverses modifications. La première est hormonale, avec une baisse du taux d'œstrogènes et de progestérone (Dallaire & Psalti, 2014 ; Hillman, 2012) amenant divers symptômes : bouffées de chaleur et humeur labile. La deuxième concerne la fonction sexuelle physiologique comme une lubrification vaginale plus lente et moins abondante ou un affaissement des seins. La troisième concerne la capacité orgasmique. Cet aspect se caractérise par une diminution progressive de l'intensité des sensations érotiques, ainsi qu'une phase de « résolution », c'est-à-dire le retour à l'état neutre, se faisant plus rapidement. La dernière, comme pour les hommes, touche l'expérience sexuelle dans son ensemble. Selon ces mêmes auteurs (Dallaire et Psalti, 2014), les facteurs psychosociaux impacteraient fortement les femmes d'une cinquantaine d'années. En effet, comme il a déjà été expliqué, la société

véhicule une image correspondant aux critères de beauté. Les femmes arrivant à la ménopause peuvent considérer ne plus correspondre à ces critères et devenir complexées, via une impression de ne plus être belles. Malgré ces désagréments, la sexualité de la femme de plus de cinquante ans peut être tout aussi épanouissante ou plus qu'avant. L'utilisation de lubrifiants, des exercices (par exemple l'exercice de Kegel) peuvent permettre et aider l'adaptation afin de maintenir une activité sexuelle. Ces constats montrent que le couple vieillissant peut apprendre et expérimenter de nouvelles manières de faire l'amour (Dallaire & Psalti, 2014).

La fréquence des rapports est un point important lié à la satisfaction sexuelle (Byers, 2005). Une étude de Lindau et ses collaborateurs (2007) indique divers facteurs influençant la fréquence des rapports sexuels chez les personnes plus âgées : les changements hormonaux, les effets secondaires des médicaments (sphère cardiovasculaire, antidépresseurs etc) et les maladies chroniques. Cette même étude (Lindau & al, 2007) explique les différents changements physiques chez les femmes et les hommes qui mènent à une diminution des rapports sexuels. Alors que, chez les femmes, les causes sont plutôt des difficultés de lubrification vaginale et une incapacité d'arriver à l'apogée du rapport (*version anglaise : to climax*). Pour les hommes, des dysfonctionnements érectiles sont le plus souvent la raison de la diminution des rapports sexuels.

Divers autres facteurs influencent la vie sexuelle du couple plus âgé. Citons-en plusieurs : les médicaments, les maladies, les douleurs physiques peuvent avoir pour effet une diminution de la sexualité dans le couple (Dupras & Soucis, 2008).

En effet, l'expression de la sexualité est impactée négativement par la maladie chez les personnes âgées (Dupras & Soucis, 2008). La littérature montre que si un des conjoints est atteint de la maladie d'Alzheimer, selon l'évolution, les relations sexuelles sont quasi impossibles au sein du couple (Caleca, 2017) au vu des répercussions concernant l'aide qu'un des conjoints amène à l'autre, la diminution du désir sexuel, etc.

Matthias & al (1997) constatent aussi qu'une satisfaction sexuelle élevée, donc jugée satisfaisante, est prédite par une fréquence d'activités sexuelles élevée et une bonne santé mentale pour les personnes âgées (moyenne d'âge de 77.3 ans), ce qui est pertinent pour le constat ci-dessus.

Le désir sexuel est fortement marqué par l'âge (Widmer & Ammar, 2013). Cependant, cette relation n'est pas pour autant linéaire, ce qui suggère que cette interaction n'est

uniquement que d'ordre physiologique. En effet, la routine et la monotonie des rapports sexuels du couple peuvent amener une perte du désir sexuel (DeLamater & Sill, 2005) et une diminution de la fréquence des rapports sexuels (Call et al., 1995).

Malgré tous ces constats négatifs, les personnes âgées ont plus d'occasions et d'opportunités de rester actifs sexuellement, spécifiquement lors des années de nid vide ou de retraite, par exemple (Burgess, 2004 ; DeLamater, 2012). En effet, malgré les diverses maladies pouvant impacter la vie sexuelle, selon Dallaire et Psalti (2014), celles-ci ne mettent pas un terme à la vie sexuelle de la personne concernée. Une relation de longue durée peut aussi offrir une intimité sexuelle où chaque partenaire peut considérer l'autre avec amour, affection et cela, indépendamment du vieillissement corporel (Thorpe & al, 2015).

De plus, une meilleure qualité de vie (Burgess, 2004), une satisfaction conjugale (Rosen & Bachmann, 2008), une optique de vie positive (Fisher, 2010) ainsi qu'une bonne santé mentale et physique (DeLamater, 2012) sont associées à l'expression de la sexualité chez les seniors.

La communication sexuelle du couple peut se voir améliorée : oser exprimer ses fantasmes, désirs, besoins spécifiques ou autres (Dallaire & Psalti, 2014). S'adapter aux changements, qu'ils soient sexuels ou corporels, dus à l'âge, est la clé d'une sexualité épanouie (Dallaire & Psalti, 2014).

De plus, la revue de la littérature faite par DeLamater (2012) rend compte que les changements physiques évoqués ci-dessus ne sont pas toujours liés à la sexualité. Même si des facteurs biologiques affectent la baisse de rapport sexuel, d'autres variables peuvent être prédictrices d'une satisfaction sexuelle, tels que les facteurs psychosociaux (Bancroft, 2007).

Actuellement, le contexte sociétal incite à un idéal du « *bien vieillir* » qui indique l'adoption d'une sexualité, celle-ci peut donc devenir une « *injonction normative* » (Dupras, 2016). La sexualité des personnes âgées est donc dictée par des normes sociétales jeunistes, ce qui peut faire se résigner les aînés à l'engagement dans des relations personnelles et une sexualité satisfaisant leurs besoins. En effet, les constructions sociales qui considèrent la sexualité chez les adultes plus âgés comme « anormale » et devant être « asexuée » peuvent contribuer à une baisse d'activité sexuelle (Hinchliff et Gott, 2004). Un couple de personnes âgées peut intérioriser ce stéréotype négatif qui amène à la suppression des désirs et besoins sexuels (Hinchliff et Gott, 2004).

Malgré le fait que le potentiel sexuel diminue, la connaissance mutuelle des deux partenaires, enrichie par les années, peut permettre une meilleure satisfaction (Quinodoz, 2010). De plus, une nouvelle manière de se satisfaire l'un l'autre peut être cherchée et découverte par les partenaires. Le couple plus âgé peut aussi concevoir que la sexualité est inséparable des sentiments amoureux qu'elle exprime (Quinodoz, 2010).

4. La dynamique d'un couple heureux

4.1. Définition de la dynamique de couple

Parmi les facteurs inhérents au couple, on retrouve des variables qui relèvent de la dynamique relationnelle telles que les interactions, la communication, la gestion de la relation (Favez, 2013). 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).

4.2. The Sound Relationship House Questionnaire de Gottman (2017)

Pour la compréhension de la dynamique d'un couple heureux, Gottman & Gottman (2017) parlent des « couples émotionnellement intelligents » via une « maison » représentant la relation et les éléments fondant les dynamiques du couple.

The Sound Relationship House Theory est une théorie développée par Gottman & Gottman (2017). Celle-ci est constituée de neuf niveaux formulés sous forme de conseils et créant donc une maison. L'avantage de cette théorie est la capacité de mesurer chaque concept de la « maison des relations saines » (annexe n°4).



Figure 3. The Sound Relationship House Theory.

Tels les fondements d'une maison, les trois premiers concepts des relations saines consistent à créer l'amitié. Selon Gottman, l'amitié profonde qui unit les partenaires est l'élément le plus important dans une relation (Gottman & Silver, 1999). Pour l'atteindre, il

faut parfaitement connaître l'autre, ses goûts, ses rêves, ses particularités, cultiver l'estime et le respect de l'autre, apprécier sa compagnie mais aussi exprimer cette affection dans les petites choses du quotidien.

Cette amitié, si elle est solide, permet de se protéger de l'agressivité que l'on pourrait ressentir envers son partenaire, et d'avoir « *un sentiment positif prédominant* ». Au quotidien, parvenir à empêcher les pensées négatives à l'égard de son partenaire de submerger ses sentiments positifs rend ce couple « *émotionnellement intelligent* », comme le nomment Gottman et Silver (1999). L'amitié est composée de l'enrichissement de la carte du tendre, de la culture de la tendresse et de l'estime réciproque et pour finir, il faut savoir se tourner l'un vers l'autre.

Ces différents points sont significativement corrélés avec la qualité de la romance, de la passion et de la sexualité du couple (Gottman & Gottman, 2017). La passion, affaire de sexe, est une émotion qui implique la perte du contrôle rationnel des sensations et émotions (Dallaire & Solano, 2006). A contrario, l'amour est un sentiment d'excitation contrôlé par la raison. Il y a davantage d'intimité physique, érotique et sexuelle dans les relations dites « amoureuses » (Huyck, 2001). La sexualité sera donc abordée tout au long de la construction de la maison.

Notons que dans leur ouvrage, Dallaire et Psalti (2014) énoncent la nécessité pour le couple de discuter de sa sexualité. Dans l'exposition des idées et conseils de conversation sexuelle, différents points font écho à différents principes de Gottman & Silver (2017) : dire à l'autre ce qu'on apprécie chez lui, expliciter pourquoi on aime le partenaire, pourquoi le couple est toujours heureux ensemble, ne pas attendre d'occasion particulière pour montrer son affection, via des cadeaux ou autres.

Dans les relations de longue durée, une étude menée auprès de couple âgé (Cohen & al, 2009) indique que l'affection, la confiance, la considération et le plaisir sexuel avaient un impact sur la satisfaction relationnelle.

4.2.1. Enrichir sa carte du tendre

Pour commencer, la carte du tendre peut être définie comme une carte routière où le partenaire fait la psychologie interne du monde de l'autre. Gottman & Silver (2017) entendent donc par-là que chaque partenaire doit augmenter ses connaissances sur la vie de son binôme. Par exemple, connaître les événements marquants de sa vie, ses habitudes, ses goûts, etc. Grâce à cela, le couple épargne un « espace cognitif » réservé à sa vie de couple (Gottman &

Silver, 2017). Se connaître permet au binôme l'amour, le franchissement des épreuves si elles sont présentes ou encore les conflits. Cette carte peut aussi prendre en compte les intérêts émotionnels, le sentiment que l'autre nous connaît, d'être un centre d'intérêt pour l'autre et que les partenaires continuent donc à se connaître (Gottman & Gottman, 2017).

En lien avec l'âge et la durée de relation, au début d'une relation, le couple enrichit sa carte du tendre assez facilement et fréquemment (Roffey, 2011) mais avec le temps, cet aspect est délaissé.

Notons que les couples n'ayant pas une carte du tendre assez riche peuvent s'éloigner face à tout changement important, comme un changement d'emploi, un déménagement ou l'arrivée à la retraite (Gottman & Silver, 2017).

À l'inverse, les couples heureux et donc, ayant une carte du tendre étoffée, utilisent leur savoir réciproque vis-à-vis de leur partenaire pour échafauder et agrémenter leur relation, exprimer de la compréhension, de la tendresse et de l'estime pour l'autre. Ces deux derniers aspects composent la deuxième dimension.

4.2.2. Cultiver la tendresse et l'estime réciproques

Ces deux éléments sont primordiaux pour déterminer un amour à long terme (Gottman & Silver, 2017). Ce point peut être résumé par l'importance que l'autre partenaire a d'être estimé et respecté (Gottman & Silver, 2017). Ce deuxième point de l'amitié prend donc en compte la communication d'affection et de respect de la part des partenaires (Gottman & Gottman, 2017). Le couple doit donc chercher ce qui fait plaisir à l'autre, pouvoir admirer et apprécier ses qualités (Gottman & Gottman, 2017). De plus, une corrélation positive existe entre la satisfaction relationnelle et l'expression émotionnelle. L'engagement à long terme peut être prédit par le fait de se sentir aimé et admiré quotidiennement (Sharlin et al, 2000).

Le couple peut être uni, heureux en respectant les différences de chacun. Le fait d'avoir une conception différente de l'existence n'exclut pas le respect (Scotto et al, 2010). L'influence du partenaire permet de rendre compte à l'autre du respect de ses opinions et de ses sentiments. Les partenaires se traitant avec respect et se partageant l'un l'autre le pouvoir développent une union heureuse, stable et durable. Dallaire (2006) souligne qu'un élément participant à l'intelligence émotionnelle est l'entraide au-delà des différences, faisant ici le pont avec le couple émotionnellement intelligent.

Cet aspect est un antidote pour s'opposer au mépris qui peut s'immiscer dans le couple (Gottman & Silver, 2017). En effet, selon Gottman & Silver (2017) un mariage peut être sauvé à partir du moment où l'estime et la tendresse sont toujours présentes.

Celle-ci permettent une vision positive du partenaire, du couple et sont essentielles pour l'amitié qui érige une relation amoureuse durable. De plus, les habitudes de tendresse au quotidien faciliteront la tendresse dans les moments intimes (Scotto et al, 2010). Le respect mutuel et l'estime auront donc une influence positive sur la relation et la sphère sexuelle de celle-ci (Scotto et al, 2010). L'admiration invite au respect et implique la connaissance, la confiance, la loyauté et l'engagement envers l'autre (Dallaire & Solano, 2006).

Contrairement aux hommes, les femmes ont davantage tendance à répondre sur un ton analogue ou à calmer le jeu, face à leur partenaire. Un mari « émotionnellement intelligent » (Gottman & Silver, 2017), c'est-à-dire respectant la « *maison* » de Gottman & Gottman (2017) est plus réceptif et respectueux de ce que sa femme lui propose. Il apprend de l'univers affectif de l'autre pour mieux communiquer ses émotions et parlera plus volontiers en « nous ».

Le fait de penser que le partenaire mérite d'être honoré, respecté, et de recevoir de l'affection est déterminant dans un couple. De plus, pour les femmes, la tendresse que leur partenaire peut manifester durant la journée aura un rôle essentiel dans l'apparition du désir sexuel (Scotto et al, 2010). Selon ces mêmes auteurs (Scotto et al, 2010), la tendresse a un lien très important avec la sexualité. La disponibilité, la chaleur, la douceur et les petits gestes d'affection montrent un questionnement sincère de la part du partenaire : « Que puis-je faire pour rendre l'autre heureux ? » (Scotto et al, 2010, p. 42)

Toujours dans la sphère sexuelle mais plus particulièrement pour les personnes vieillissantes, certes le corps change, devient pour certaines personnes moins attirant mais les années peuvent donner naissance à une nouvelle tendresse et intimité permettant d'aller au-delà de l'aspect physique (Scotto et al, 2010). Selon ces auteurs (Scotto et al, 2010), malgré l'apparition de maladies ou les effets secondaires des médicaments pouvant être néfastes pour les activités sexuelles, il reste important de parler. En effet, plus les partenaires avancent en âge, plus leur sexualité acquiert des nuances variées. Pour compenser la diminution de la fréquence des rapports ou l'impossibilité d'en avoir, le couple doit compenser par la tendresse. Celle-ci est caractérisée par des contacts physiques, des étreintes ou caresses.

« *Dans les couples qui durent, la qualité prend le pas sur la quantité* » (Pasini, 2008 cité par Scotto et al, 2010, p.59).

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

Cette partie de l'amitié est le terreau du lien affectif ainsi que d'une vie sexuelle satisfaisante (Gottman & Silver, 2017). Elle représente la capacité pour le couple, d'avoir des échanges habituels et anodins, de construire une connexion, de maintenir la flamme entre les partenaires en montrant son affection pour l'autre au quotidien. Cela peut se traduire par des gestes pouvant paraître anodins, par exemple « *Raconte-moi ton histoire et on en parlera ce soir* » (Gottman & Silver, 2017). Ces offres de connexion et d'échanges peuvent être verbales ou non verbales et représentent une offre de lien émotionnel (Gottman & Gottman, 2017).

Dans leur livre, Scotto et al (2010) relatent que la capacité pour un couple de s'offrir des moments à deux afin de se détendre, d'éprouver de la joie ensemble aiderait le couple à se rendre disponible l'un vers l'autre. La communication quotidienne faite d'échanges, d'opinions ou de vécus personnels est primordiale dans le couple.

Se tourner ou se détourner du partenaire impliquent plusieurs points (Gottman & Gottman, 2017). Premièrement, une demande ou l'expression d'un besoin de connexion. Par exemple, désirer converser, montrer une attente d'affection ou de contact sexuel, d'aide ou de compassion. Deuxièmement, la réponse du partenaire indiquant un détournement ou non (Gottman & Gottman, 2017). Chaque partenaire doit trouver la manière d'aller vers l'autre selon une certaine communication : geste spontané, tendresse, etc. (Scotto et al, 2010). Les partenaires se tournant l'un vers l'autre avec enthousiasme ont fréquemment une relation caractérisée par l'enjouement et l'humour. Ces aspects amènent davantage d'intimité et de proximité (Gottman & Silver, 2017).

Un exemple de détournement peut être un haussement d'épaule face à une demande de la part du partenaire. Les couples se détournant finissent souvent par se perdre (Gottman & Silver, 2017).

En lien avec la satisfaction sexuelle, selon Gottman & Silver (2017), la capacité à se tourner vers l'autre est la base du lien affectif, amoureux et passionnel permettant une sexualité épanouie. Se tourner vers l'autre permet le maintien d'un lien, l'augmentation du désir sexuel et donc de la satisfaction sexuelle (McCarthy & McCarthy, 2009). En effet, le

couple va créer un « compte épargne affectif » en se tournant vers l'autre. Les partenaires approvisionnent la « cagnotte affective », ce qui permet l'amortissement des bouleversements, conflits ou autres. Ils gardent ainsi un regard positif sur l'autre et leur couple, malgré les difficultés rencontrées. Précisons aussi que l'amitié est un deuxième aspect pour contrer les conflits d'un couple.

4.2.4. La perspective positive

L'amitié permet au couple de créer une perspective positive. Celle-ci représente l'attribution interne des comportements positifs du partenaire et l'attribution externe des comportements négatifs de celui-ci. En d'autres termes, ce concept met en exergue le fait de ne pas prendre personnellement la négativité du partenaire (Gottman & Gottman, 2017).

Ce quatrième point souligne l'importance de la capacité d'aller au-delà des différences entre partenaires en s'y accommodant (Scotto & al, 2010). Lorsque les sentiments positifs priment, la négativité du partenaire n'est pas prise comme une affaire personnelle mais plutôt comme la preuve que le partenaire est dans une mauvaise période ou simplement stressé (Gottman & Gottman, 2017). Les couples heureux sont à même de s'admirer, de se respecter dans leurs différences (Dallaire & Solano, 2006).

Si l'amitié ne fonctionne pas, les sentiments négatifs prennent le dessus. Par conséquent, tout ce que le partenaire pourrait tenter pour « réparer » sa négativité n'aura aucun impact. En effet, les sentiments négatifs prévalent et concernent la relation et le partenaire (Gottman & Gottman, 2017). Les couples heureux adoptent davantage de comportements positifs et vont au-delà de l'évitement des comportements négatifs (Strachman & Gabe, 2006).

Gottman & Gottman soulignent le biais attentionnel que de nombreux couples ont tendance à faire. En effet, ils sont beaucoup plus vigilants envers les sentiments ou événements négatifs par rapport aux positifs. De plus, les couples dits « malheureux » auraient tendance à remarquer moins de 50% des comportements positifs (Robinson & Price, 1980). La présence de sentiments négatifs affecte et déforme aussi la réception et l'interprétation des éléments, tels des événements, actes ou paroles, neutres ou positifs comme négatifs (Gottman & Gottman, 2017). Selon Gottman & Gottman (2017), cet aspect souligne la non fonctionnalité de l'amitié censée lier le couple. Maintenir l'amitié fondant le couple permet de surmonter ce biais (Roffey, 2011).

4.2.5. Gérer les conflits

Pour Gottman & Silver (2017), la résolution des désaccords ou conflits conjugaux n'est pas une nécessité pour vivre heureux dans un couple. En effet, l'amour des partenaires leur

permettra de surmonter leurs différends ou de vivre avec. Les partenaires doivent montrer un respect réciproque de leurs personnalités en faisant sentir la compréhension de l'autre. Selon Gottman & Silver (2017), le respect mutuel permet aux couples d'être plus aptes à résoudre les conflits et problèmes. De plus, les conflits sont inévitables et ont un aspect fonctionnel, voire positif, tel que comprendre le monde émotionnel de l'autre (Gottman & Gottman, 2017).

Gottman & Gottman énoncent un fait important concernant les conflits. En effet, les conflits de relations sont tous différents et résultent pour la plupart d'une divergence entre les personnalités des partenaires. Un couple ayant surmonté les conflits et les blocages est un binôme en dialogue et ayant accepté les différences. Chez les couples heureux, lorsqu'un conflit est abordé, l'auditeur est davantage dans la positivité ou la neutralité (Gottman, 1995). Cette positivité accroît la coopération, la volonté de chercher une solution, d'aider l'autre, et diminue l'utilisation de stratégies d'évitement ou de manipulation (Roffey, 2011).

Cinq compétences permettent de gérer les conflits (Gottman & Gottman, 2017). Pour résoudre ceux-ci, différentes attitudes sont donc à mettre en place (Gottman & Silver, 2017) :

1- Démarrer les discussions en douceur.

Pour cela, une fois de plus, le respect est de mise. En effet, considérer l'autre sans commencer par les accusations va permettre une discussion plus harmonieuse. Les démarrages en douceur sont des propos devant être dénués de critiques, mépris ou accusations méprisantes. Il faut donc faire preuve de tact pour engager une conversation et rester calme (Roffey, 2011). Pour cela, divers conseils sont donnés par Gottman & Silver (2017) : se plaindre mais ne pas blâmer l'autre, commencer ses phrases en « je » plutôt qu'en « tu » pour ne pas entrer dans une attitude défensive, décrire la situation sans jugement de l'autre, c'est-à-dire décrire les faits pour que le partenaire n'ait pas le sentiment d'être attaqué, etc.

2- Apprendre à faire accepter et à soi-même accepter les tentatives de rapprochement c'est-à-dire les efforts qu'un partenaire entreprend pour calmer les tensions dans le couple. Dans les couples heureux, les tentatives de rapprochement sont toujours comprises, à l'inverse des couples malheureux où les tentatives de rapprochement sont inutiles.

Voici quelques exemples de tentatives de rapprochement (Gottman & Silver, 2017) : exprimer ses sentiments, par exemple « S'il te plaît, tu peux le dire plus gentiment » ou encore arrêter tout : « On fait un break ». Savoir dialoguer inclut aussi la capacité pour le partenaire d'exprimer son besoin de reporter une conversation conflictuelle à plus tard et pour l'autre partenaire, d'accepter cela (Scotto & al, 2010).

Leur formulation quelque peu « artificielle » va permettre de freiner adéquatement la querelle et ces petites phrases assez marquantes pour que les partenaires les entendent vont permettre de désamorcer les querelles.

3- Se réconforter et reconforter le partenaire, s'apaiser et apaiser l'autre, ne pas être tendu à chaque fois que vous voyez votre partenaire.

Le fait d'être détendu dans un couple est un signe d'apaisement, même lors des conflits ou disputes. Pour les couples instables, les conflits ou discussions abordant un sujet sensible amènent ce qu'on appelle la « noyade ». Celle-ci représente les débordements affectifs et physiques ressentis par chaque partenaire lors des discussions conflictuelles. Durant les phénomènes de noyade, le cœur s'accélère, les partenaires suent, ont un sentiment d'indignation ou de victimisation. Elle peut amener à un désengagement émotionnel et la solitude.

4- Faire des compromis.

C'est la seule solution aux conflits conjugaux. Pour réussir à faire un compromis, il faut accepter l'influence du partenaire sur soi et offrir du pouvoir à l'autre. Chaque partenaire doit avoir l'esprit ouvert aux opinions et désirs de l'autre en discutant ses différences et ses préférences. Chaque partenaire peut écouter l'autre patiemment et accepte d'être influencé par l'autre au lieu de tenter de le convaincre (Dallaire & Solano, 2006).

5- Être tolérant par rapports aux erreurs commises par l'autre et arriver à une acceptation de l'autre comme il est.

Chaque partenaire doit accepter les faiblesses, défauts, erreurs pour pouvoir négocier et chercher un terrain d'entente afin de pouvoir réciproquement se satisfaire.

4.2.6. Réaliser ses rêves de vie

Comme vu plus haut, un des points importants dans la théorie de Gottman & Gottman (2017), ce sont les rêves animant la vie des partenaires. Lorsque le couple vit avec « les rêves » de chacun, sans devoir y adhérer ou y croire, mais en les respectant, il enrichira sa relation (Gottman & Silver, 2017). Pour cela, le couple doit trouver les moyens de se soutenir mutuellement dans la vie et les rêves de chacun, en s'engagement activement dans la relation (Roffey, 2011). De nouveau, cette dimension de la maison est à mettre en lien avec la carte du tendre où les rêves sont bien présents de manière plus profonde (Gottman & Gottman, 2017).

4.2.7. Créer un sens partagé

Le grenier de la maison d'une relation saine est centré sur le sens partagé. En effet, la construction d'une relation passe par l'établissement d'une vie ensemble et donc d'une vie ayant un sens commun. Les partenaires ont un but et un sens communs (Gottman & Gottman, 2017). Ce point concerne l'élaboration d'une culture propre au couple, d'une manière d'être pour avancer à deux, tout en pouvant évoluer à deux. Le couple doit entrevoir, construire un sentiment de « sens partagé », c'est-à-dire la « culture du couple » (Doherty, 1997). Dallaire & Solano (2006) soulignent que les couples heureux se créent via les aspirations de développement, les projets, les rituels amoureux, conjugaux et familiaux de la culture du couple.

Nous mettons ici en lien l'intergénérationnel. En effet, chaque partenaire a sa culture, ses valeurs, symboles, rituels, objectifs et philosophie de vie. Ensemble, le couple doit créer une expérience interculturelle via la création d'objectifs partagés tels que les valeurs, la philosophie ou la spiritualité (Gottman & Gottman, 2017). A nouveau, la carte du tendre va permettre au couple de se construire un sens partagé.

Pour cela, chaque culture a ses coutumes, ses mythes. Le mythe du couple, que nous pouvons ici mettre en lien avec les propos de Neuburger (2003), représente pour Gottman & Silver (2017) l'histoire que le couple se rapporte et qui éclaire l'idée de sa relation et l'appartenance à son groupe.

Cette dimension est à mettre en lien avec le « We-ness » (Alea, Singer & Labunko, 2015) pouvant être défini comme « *le sens de l'identification mutuelle qu'un couple décrit comme l'expérience vécue de leur relation* » (Skerret, 2010) et représentant les souvenirs constituant le « nous » du couple. Cette unité fondamentale s'entraide dans la réalisation des rêves de chacun (Alea, Singer & Labunko, 2015). Le « We-ness » se traduit par la présence d'une intimité, une confiance et un respect mutuel. Il influence positivement la satisfaction sexuelle (Alea, Singer & Labunko, 2015) et relationnelle (Fergus, 2011). Notons que ce sens collectif se renforce avec l'âge et le temps. En effet, les couples d'âges moyens font preuve de moins de « we-ness » que ceux plus âgés (Seider, Hirschberger, Nelson & Levenson, 2009).

Le sens partagé est créé par les dialogues, discussions franches, respectueuses entre les partenaires. Notons que les couples ayant un sens partagé ont des conflits moins intenses et les problèmes dit permanents ont moins de chance de causer des blocages (Gottman & Silver, 2017). Scotto & al (2010) indiquent que si des différences concernant des choix ou valeurs

fondamentales sont présentes dans le couple, la relation risque de ne pas pouvoir rester stable et durable.

4.2.8. La confiance

Ce mur porteur de la maison des relations saines souligne l'importance de construire une confiance plutôt qu'une méfiance (Gottman & Gottman, 2017). La confiance est définie 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 (Gottman & Gottman, 2017). Ou encore la confiance vis-à-vis du fait que l'autre répondra aux besoins ou désirs (Larzelere & Huston, 1980). Cette confiance, élément central du couple, est bâtie sur la possibilité d'expression de ses émotions, que ce soit la tristesse ou la colère, en ayant une écoute active et non défensive. C'est un lien émotionnel construit via l'amitié, les contacts quotidiens, la possibilité de converser calmement des émotions. Il permet à chacun de communiquer ouvertement sur des sujets pouvant être stressants (Walsh, 2003) ou partager sa vulnérabilité. Il faut tout de même que l'autre partenaire face preuve d'empathie et soit capable de recevoir ce que l'autre amène (Skerret & Fergus, 2015).

Ce lien souligne que les conversations intimes sont aussi la base de la connexion entre partenaires ainsi que celle d'une vie sexuelle réussie (Gottman & Gottman, 2017). Cette sexualité satisfaisante est appuyée par des comportements tels que prendre des vacances, se dire « je t'aime » quotidiennement, se câliner, afficher son affection publiquement et faire de l'amour et de la relation une priorité. Via une confiance totale envers l'autre, les partenaires seront plus aptes à s'abandonner l'un à l'autre en abattant les barrières durant les plaisirs sexuels.

Gottman & Gottman (2017) appuient que l'établissement d'un lien émotionnel via des sentiments quotidiens permet aux conflits de ne pas dégénérer. Ce constat est appuyé par Dallaire & Solano (2006) car selon eux, partager le pouvoir amène le respect et la confiance réciproque dans le couple.

4.2.9. L'engagement

Le deuxième mur porteur implique la construction d'un engagement et d'une loyauté. Nourrir une gratitude pour son partenaire minimise les lacunes et maximise les qualités du partenaire. Via cette gratitude naît l'engagement (Gottman & Gottman, 2017).

Dallaire et Solano (2006) soulignent que l'engagement est une conséquence pour les couples heureux, et non des prémices. En effet, chaque membre s'engage envers lui-même et envers l'autre afin de se mettre au service du couple. L'objectif est que chacun s'épanouisse.

Grâce à la solide amitié unissant le couple, celui-ci à davantage de capacité et de chance de surmonter les difficultés (Sandhya, 2009 ; Sharlin & al, 2000).

5. La communication d'un couple

5.1. Les différents aspects de la communication

La communication est donc, dans le couple, un concept primordial et peut être considérée comme la base d'une relation (Berscheid, 1995). Le processus de communication comporte divers aspects tels que les comportements verbaux et non verbaux qui amènent et maintiennent le lien relationnel.

Dans l'approche systémique, la communication aborde deux aspects : la relation et le contenu. Ceux-ci sont en interrelation et permettent la métacommunication (Delvigne, 2016).

Un couple insatisfait montre moins de comportements positifs (exemple : soutien, résolution des problèmes) et plus de négatifs (exemple : dénigrement, critique) (Bélanger, Dulude, Sabourin & Wright, 1993). De plus, un couple insatisfait semble montrer une tendance à entrer dans un cercle vicieux de réponses par des comportements négatifs (Filsinger & Thomas, 1988) ainsi que des difficultés à sortir de ce schéma de fonctionnement (Gottman, 1994). La littérature indique que les couples avec une bonne communication sont plus satisfaits et que cette satisfaction serait liée au soutien (Cramer, 2006) et aux affects positifs (Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998). Les couples plus âgés (60-70 ans) font preuve de plus d'affect positif que les couples d'âge moyen (40-50 ans) (Levenson, Cartensen & Gottman, 1994).

Une étude montre l'interaction significative entre la satisfaction sexuelle et la communication relationnelle pour déterminer la satisfaction conjugale (Litzinger & Coop Gordon, 2005). De plus, un couple avec certaines difficultés à communiquer aura une meilleure satisfaction conjugale s'il est satisfait sexuellement (Litzinger & Coop Gordon, 2005). Cela indique donc que si un couple communique de manière adéquate, il peut se sentir satisfait sans pour autant que la sexualité ajoute une quelconque satisfaction dans la relation. La sexualité dans un couple serait donc un aspect positif, mais ni essentiel ni primordial, à la satisfaction conjugale (McCarthy, 2003). La satisfaction sexuelle peut donc pallier l'effet d'une communication destructive sur la satisfaction conjugale et inversement (Litzinger & Coop Gordon, 2005). Cette même étude (Litzinger & Coop Gordon, 2005) prouve donc qu'une communication qui s'adapte à la relation (indépendamment du niveau de satisfaction sexuelle) est importante dans un couple. Les couples faisant preuve d'une communication plus adéquate sont plus satisfaits de leur relation et trouvent des solutions plus facilement

(Wright, 1985). D'après une étude citée ci-dessus, le couple considère la satisfaction sexuelle et la communication comme prédictifs de la satisfaction conjugale (Litzinger & Coop Gordon, 2005).

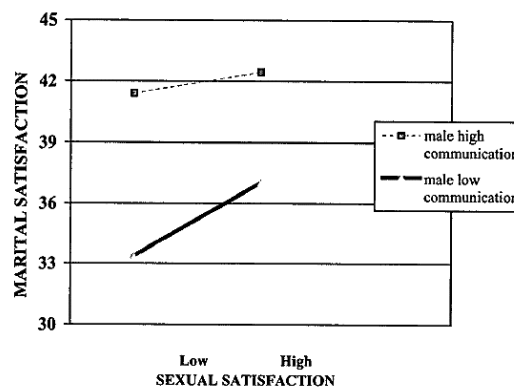


Figure 4, p 148. La satisfaction conjugale des maris prédite par la satisfaction sexuelle et la communication du couple (Litzinger & Coop Gordon, 2005).

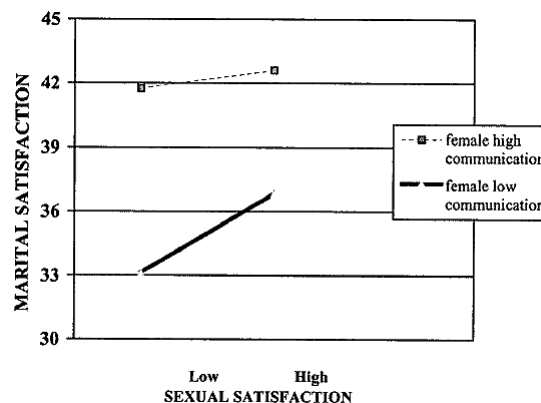


Figure 5, p 148. La satisfaction conjugale des femmes prédite par la satisfaction sexuelle et la communication du couple (Litzinger & Coop Gordon, 2005).

La sexualité a, pour chaque partenaire, une mission d'acceptation, d'appréciation de l'autre. La sexualité est l'opportunité de partager, d'intensifier la relation amoureuse intime. Le but de l'aspect sexuel d'une relation de couple est de se rejoindre, de ressentir du plaisir, d'être satisfait et comme nous le verrons plus loin, de se sentir apprécié, accepté par le partenaire dans la relation (Gottman & Silver, 2017). La communication positive des partenaires est aussi associée à davantage d'intimité (Yoo, 2014).

Selon ces mêmes auteurs (Gottman & Silver, 2017), moins les partenaires communiquent leurs désirs, moins les possibilités d'arriver à ces désirs sont présentes. En effet, la communication, les discussions et dialogues sur la sexualité doivent se faire de manière douce. Chaque partenaire doit aborder la sexualité de l'autre dans un désir de compréhension

et d'amélioration d'un aspect déjà positif. Même dans les situations d'insatisfaction sexuelle, le positif doit être mis en avant et souligné par le partenaire (Gottman & Silver, 2017). La sphère sexuelle d'un couple peut être ajustable et façonnable pour que la satisfaction soit présente chez les deux partenaires. En discutant dans une optique bienveillante, le couple enrichit sa vie sexuelle en la transformant en expression d'amour et de sentiments profonds. Gottman & Silver (2017) soulignent l'impact de l'ignorance concernant la sexualité. En effet, les croyances soulignées par la société peuvent conduire à des attentes infondées et inexactes. Les personnes peuvent en arriver à se juger, ou à juger leur partenaire sévèrement.

Concernant la communication, Neuburger (2015) indique que deux canaux sont présents dans la communication humaine.

Le premier canal, le langage analogique, permet la transmission d'informations par le corps. Il est présent dans les odeurs, les tenues, etc et est souvent de l'ordre du non verbal. Ce canal permet de comprendre adéquatement le sens en fonction du contexte (Neuburger, 2002). Pour le couple, on peut donc le décrire comme le langage des sentiments avec tous les gestes, la tonalité de voix, les mimiques et autres qui accompagnent les mots exprimés (Neuburger, 2002). Par exemple, venir blottir sa main dans celle de son partenaire lors d'un moment difficile afin d'exprimer son soutien.

Le deuxième, le langage digital, concerne les mots, ce qui est dit. Il inclut aussi une partie analogique dans tout ce qui concerne l'intonation de la voix, les attitudes corporelles, etc.

Le préjugé d'une « bonne communication » prime dans le couple et souvent, il ne prend en compte que la communication verbale du couple. Neuburger rappelle donc que le canal verbal n'est pas toujours le plus adéquat pour communiquer.

Lorsqu'il aborde les difficultés de communication, Neuburger (2002) indique plusieurs causes. La première peut être l'utilisation abusive de l'un ou l'autre des canaux de communication. Les femmes sont connues pour utiliser d'avantage le canal analogique et les hommes pour accorder un poids plus important aux mots. La deuxième est l'impasse communicationnelle où chaque membre essaye d'exprimer son avis mais en ayant l'impression de ne pas être entendu ou que l'autre n'écoute pas. Et la dernière est la falsification communicationnelle où l'un des membres est perturbé par le discours de l'autre qui nie la réalité ressentie ou perçue. Un exemple est de jurer aimer l'autre mais d'éviter tout rapport sexuel avec lui depuis plusieurs mois.

Pour Gottman & Silver (2017), l'apprentissage d'une bonne communication n'aide pas le couple dans la durée. En effet, l'écoute active c'est-à-dire « *encourager l'échange entre la personne qui parle et celle qui écoute* » (Gottman & Silver, 2017. P24) ne fonctionnerait pas. Il prouve ce constat par une étude indiquant la constance du conflit, même après l'apprentissage de l'écoute active. Il explique cela par le fait qu'une écoute active demande à chacun des membres du couple une « gymnastique affective » très soutenue, c'est-à-dire écouter les critiques avec bienveillance.

Comme expliqué plus haut, les stéréotypes entourant le couple ou les personnes âgées sont nombreux. Concernant la communication, le couple de seniors est souvent caricaturé comme vivant dans la nostalgie, à ressasser les mêmes souvenirs, renfermé, avec une vie sociale restreinte, dans une redondance psychique (Ribes, Abras-Leyral & Gaucher, 2007). De plus, la communication du couple âgé peut être entravée par la perception que les hommes sont moins disposés à engager des conversations constructives avec leur partenaire (Akiko, 2010).

Cependant, les personnes âgées accordent une grande importance aux interactions sociales pour maximiser les avantages émotionnels (Levenson, Cartensen & Gottman, 1994). Malgré la réduction du réseau social, les aînés accordent une importance accrue aux interactions de couple, aux compétences (Labouvie-Vief & DeVoe, 1991) et au contrôle émotionnel (Lawton et al, 1992). Notons, concernant les couples plus âgés, qu'ils prennent plus de plaisir à parler de leurs rêves, des vacances ou des choses faites ensemble récemment que les couples d'âge moyen (Levenson, Cartensen, & Gottman, 1993).

La phase du cycle de vie influence aussi la communication du couple. Par exemple, la phase du « nid vide » et la retraite abordées ci-dessus, influencent aussi la communication du couple âgé (Ribes, Abras-Leyral & Gaucher, 2007). En effet, le départ des enfants et la retraite demandent une réorganisation relationnelle. L'activité professionnelle et la gestion des enfants séquençaient la relation en « présence-absence » amenant des informations de l'extérieur dans la communication conjugale. Se retrouver à deux inclut une promiscuité et un sentiment d'envahissement de son territoire par l'autre partenaire (Ribes, Abras-Leyral & Gaucher, 2007).

5.2. Le conflit : Les quatre cavaliers de l'Apocalypse

Pour continuer selon l'optique de Gottman & Silver (2017), la communication peut être impactée par des conflits. A tout âge les conflits sont présents, mais leur source varie. Les

couples ayant toujours les enfants à leur chevet ont davantage de discorde à ce sujet par rapport aux couples âgés de 60-70 ans (Levensen, Carstensen & Gottman, 1993). A cet âge, l'importance de la communication et des loisirs sont plus des sujets de discorde.

Selon Gottman & Silver (2017), il existe quatre cavaliers de l'Apocalypse. Ceux-ci représentent un style d'interaction négative et peuvent être fatals pour la relation. La manière dont les partenaires se disputent a permis aux auteurs de dire que les quatre cavaliers seraient un des meilleurs prédicteurs de divorce.

5.2.1. La critique

Le premier Cavalier est « la critique » ou une déclaration hostile exprimant l'aversion, la désapprobation vis-à-vis du caractère de l'autre et donc, de sa personnalité. En comparaison, un grief implique une action précise, par exemple, « *Je suis furieuse que tu n'aies pas passé l'aspirateur hier* » (Gottman & Silver, 2017, p 49). Via la critique, le partenaire surenchérit, avec le blâme et la démolition de l'autre, ajoutant un ton de voix irrité ou hostile qui peut aussi inclure de la colère (Gottman & Krokoff, 1989 ; Gottman & Silver, 1999) Un exemple de critique peut être : « *Mais qu'est-ce tu as dans le crâne ? J'ai horreur de toujours passer l'aspirateur quand c'est à toi de leur faire. Mais ça, tu t'en fous* » (Gottman & Silver, 2017, p49). Notons que la critique prépare le terrain du second cavalier, encore plus assassin.

Cette notion est reprise sous le nom de « réciprocité négative » par Scotto & al (2010) et se manifeste via de l'hostilité, de la présomption et de l'indifférence. Cette notion détériore la communication et à long terme ne prend plus compte du partenaire, de ses idées, ses sentiments ou de ce qu'il désire exprimer.

5.2.2. Le mépris

Ce second cavalier est « le mépris ». Il est exprimé via du sarcasme, du cynisme, des moqueries, noms d'oiseau, communication rabaissante et humiliante ou encore les ricanements et le fait de lever les yeux au ciel (Gottman & Silver, 1999). Il indique aussi à l'autre qu'il est inférieur à celui qui parle (Roffey, 2011). Malgré tous ces aspects forts, en quoi est-il le plus assassin ? Le mépris est le plus féroce car il érode la relation et y insère l'expression d'un dégoût ou autre affects négatifs envers le partenaire et mène à l'aggravation du conflit entamé (Gottman & Silver, 2017).

Il élimine le respect, l'égalité et l'aspect sécurisant de la relation (Roffey, 2011). Prenons l'exemple d'un désir de la partenaire que son compagnon l'aide à laver sa voiture (Gottman & Silver, 2017, p52). Si lorsqu'elle dit : « *Si tu m'aidais à laver la voiture, ça me ferait vraiment plaisir* » et que son mari lui répond : « *Et toi, combien de fois m'as-tu aidé à laver ma*

camionnette ? », elle tente alors un compromis en proposant de l'aider s'il l'aide mais celui-ci répond : « *Ça n'est pas ma question. Combien de fois m'as-tu aidé ? Jamais.* » Ici, il l'humilie et entame une sorte de procès où il prend une position plus haute qu'elle, en complémentarité. Le mépris est entretenu par la rumination des sentiments négatifs envers l'autre et qui ont pris source dans la non-résolution de conflit.

5.2.3. L'attitude défensive

Le troisième cavalier est l'attitude défensive, c'est-à-dire un reproche adressé au partenaire (Gottman & Silver, 2017). On exprime et accuse l'autre d'être le problème via l'énonciation implicite de « *le problème, ce n'est pas moi, c'est toi* » (Gottman & Silver, p55) ceci suite à un affront ou au mépris du partenaire (Gottman & Silver, 1999, 2012) Par exemple : « *Quand je te dis quelque chose, t'oublies chaque fois, t'as l'art d'oublier, toi.* » « *C'est parce que t'as l'art de me dire des trucs importants quand je fais quelque chose d'important !* ». Ce cavalier ne fait qu'aggraver et créer une escalade dans le conflit.

Précisons que les trois premiers cavaliers ne se suivent pas en effet boule de neige. Ils sont plutôt dans un fonctionnement de relais, chacun passe le ballon à l'autre tant qu'un stop n'est pas mis (Gottman & Silver, 2017).

5.2.4. La dérobade

Le dernier cavalier : la dérobade. Face aux trois autres cavaliers, un des partenaires peut décrocher et annoncer l'arrivée de ce quatrième cavalier. Celui-ci se réfère à une manière pour le partenaire de se comporter comme si rien de ce qui était dit n'importait. Cette attitude permet de contrer les trois premiers cavaliers (Gottman & Silver, 1999). Elle s'exprime via des signes opposés à ceux de l'écoute attentive, tels que regarder ailleurs, fixer ses pieds, se fermer dans son mutisme, être impassible (Gottman & Silver, 2017, p57). Lorsqu'il y a conflit, les hommes ont davantage tendance à être en retrait (Levenson, Carstensen & Gottman, 1994).

III. MÉTHODE

1. Objectifs poursuivis

L'objectif de la présente étude est d'étudier deux variables caractéristiques, à savoir : l'aspect relationnel et l'aspect sexuel du couple, afin de comprendre en quoi ceux-ci divergent selon l'âge des partenaires. La question centrale est donc : « *En quoi et comment la dynamique et la satisfaction (sexuelle et relationnelle) d'un couple divergent selon l'âge ?* »

Afin d'apporter des pistes de réponses à cette question, deux méthodologies ont été utilisées :

- L'approche quantitative, via divers questionnaires, pour observer les différences de satisfaction sexuelle et conjugale selon l'âge des protagonistes ainsi que les dynamiques des couples satisfaits ou non.
- L'approche qualitative via un entretien semi-structuré, afin de démontrer les effets de génération sur la dynamique au sein des couples, c'est-à-dire les interactions, la communication et la gestion relationnelle.

1.1. Première question de recherche

Comment interagissent la satisfaction conjugale, la satisfaction sexuelle et les dynamiques relationnelles avec les variables socio-démographiques (sexe, durée du couple, situation familiale, situation professionnelle, situation médicale)?

La littérature relate diverses variables socio-démographiques pouvant influencer la satisfaction sexuelle, conjugale ainsi que les dynamiques relationnelles. Certaines études ont relaté l'impact de ces diverses variables sur le couple. La première hypothèse est donc d'observer les mêmes résultats que ceux des précédentes études. Parmi les facteurs socio-démographiques, nous avons inclus : le sexe, la durée du couple, la situation familiale et professionnelle, la situation médicale et la confiance en soi (en lien avec l'image de soi).

1.1. Deuxième question de recherche

Quel est l'impact de l'âge sur les dynamiques relationnelles d'un couple et sa satisfaction sexuelle et relationnelle ?

La variable de l'âge est très peu étudiée et principalement, en ce qui concerne les dynamiques relationnelles. La littérature abordant les personnes âgées se fait certes de plus en

plus riche. Cependant, la différence entre les âges est très peu abordée. La seconde hypothèse questionnera donc la différence de satisfaction sexuelle, conjugale et des dynamiques relationnelles entre les personnes jeunes, c'est-à-dire de 18 ans à 50 ans, et les personnes âgées, c'est-à-dire de plus de 51 ans. La littérature souligne la capacité des couples à s'adapter aux changements, quels qu'ils soient, dus à l'âge. L'hypothèse est donc d'obtenir une satisfaction sexuelle et conjugale équivalente entre les deux groupes ainsi que des dynamiques relationnelles supérieures pour les plus de 51 ans.

Les différentes études et principalement celles réalisées par Gottman & Silver (2017) indiquent que de bonnes dynamiques de couple sous-tendent une satisfaction conjugale et sexuelle. Les corrélations observées par Gottman & Gottman (2017) amènent à formuler l'hypothèse selon laquelle The Sound Relationship House Theory et ses neuf points sont corrélés significativement à une satisfaction conjugale et sexuelle, peu importe l'âge. Il y aurait donc un impact positif des dynamiques relationnelles sur les satisfactions des couples, mêmes plus âgés. L'hypothèse est donc que des corrélations significatives seront établies entre les concepts choisis et expliqueront une part de la satisfaction sexuelle et relationnelle.

1.2. Troisième question de recherche

Comment les dynamiques de couple influencent-elles la satisfaction sexuelle et conjugale du couple de manière générale et selon l'âge ?

Cette dernière question met en perspective le fonctionnement du couple et comment celui-ci impacte positivement ou négativement les satisfactions. Afin d'éclairer ce questionnement, l'hypothèse est que plus le couple a de connaissances sur l'impact de l'âge, meilleures seront ses dynamiques, son adaptation et donc, sa satisfaction sexuelle et relationnelle. Ensuite, la dernière hypothèse est que les dynamiques du couple influencent davantage positivement la satisfaction sexuelle et conjugale avec l'âge. Ce dernier point soulignerait que les couples plus âgés auraient de meilleures dynamiques et que celles-ci permettraient un maintien de la sexualité.

2. Participants et procédures

2.1. Critères de sélection

Au vu de l'objectif principal de l'étude, les participants acceptant de compléter les différents questionnaires (annexe n°4) étaient soumis à un critère d'âge. Malgré la définition de l'OMS (<http://www.who.int/fr/>) concernant les personnes âgées c'est-à-dire « *les plus de*

65 ans », pour plus de facilité dans le recrutement, les personnes de plus de 51 ans ont été considérées comme « âgées ». Le choix de l'âge est sous-tendu par les changements physiques survenant durant cette période et pouvant donc impacter la satisfaction du couple, comme vu dans la revue de la littérature (Dallaire & Psalti, 2014). Les participants sont tous majeurs (18 ans) et le consentement a bien évidemment été obtenu selon les normes éthiques. Afin d'obtenir un échantillon très large, notre désir était de compléter l'échantillon de Mlle Claes (Claes, 2018), c'est-à-dire 305 répondants dont 256 (83.9%) femmes et 48 hommes (15.7%) ; l'âge et le genre ont été adaptés. Les hommes pouvaient être de tout âge, l'unique condition était d'être en couple. Pour les femmes, le critère d'âge était fixé à 51 ans avec, ici aussi, la nécessité d'être en couple. Les participants acceptant un entretien de couple complétaient les questionnaires une fois l'entrevue finie.

Avec les 215 participants recruté, nous arrivons à un échantillon final de 534 participants âgés entre 18 et 79 ans ($M=35.88$, $SD=15.26$). Les sujets n'ayant pas répondu jusqu'à l'item 92 (c'est-à-dire après le questionnaire socio-démographique, l'échelle de satisfaction sexuelle et d'ajustement dyadique) ont été supprimés. Pour les items manquants, la moyenne du sujet à chaque échelle a été imputée. Pour notre échantillon, la durée de relation en mois varie entre 1 et 648 mois, c'est-à-dire 54 ans ($M=130.50$, $SD=152.97$).

	<i>Moyenne</i>	<i>±SD</i>
<i>Âge</i>	35.88	15.26
<i>Durée de la relation en mois</i>	130.50	152.97

2.2. Procédure de recrutement

2.2.1. Enquête en ligne

Pour la passation des questionnaires (annexe n°4), les participants ont été recrutés grâce à une enquête diffusée sur internet, via le bouche-à-oreille, des affiches et des flyers (annexe n°2) disposés dans diverses institutions (université, maison de retraite, médecin traitant, club des 3x20, université du troisième âge, etc.) avec leur accord et autorisation. L'anonymat était bien entendu garanti via un lien de l'Université de Liège.

2.2.2. Entretiens semi-structurés

Pour les entretiens, sur les 6 couples rencontrés, 5 ont été sélectionnés afin d'approfondir les données quantitatives. Le choix a été basé sur le désir d'homogénéité de l'échantillon et d'une perspective transversale. Ils ont été recrutés via le bouche-à-oreille et la diffusion d'affiches et de flyers, disponibles en annexe n°3. Bien entendu, la préservation de l'anonymat et de la confidentialité des données était de mise. Les 12 participants ont par conséquent dû transmettre leurs consentements via des formulaires signés (annexe n°6 et 7).

D'ailleurs, en vue de préserver l'anonymat des participants, des prénoms d'emprunts sont utilisés et les professions et informations susceptibles d'être distinctes ou reconnaissables ont été dissimulées. Ce critère de sécurité est nécessaire au vu du thème abordé via les questions et questionnaires (par exemple, les questions concernant la sexualité). Au vu de l'objectif de la recherche, l'âge et le nombre d'enfants n'ont pas été modifiés.

3. Matériel

3.1. Questionnaires

3.1.1. *Questionnaire socio-démographique*

Tout d'abord, le questionnaire socio-démographique (annexe n°4, questions 1 à 17) a permis de catégoriser l'échantillon (genre, âge, durée de la relation). Il amène aussi des informations sur les variables pouvant influencer la satisfaction du couple et ayant un lien avec l'âge des partenaires (présence d'enfants dans le foyer, statut professionnel des partenaires, souffrance physique et psychologique, confiance et image de soi).

3.1.2. *NSSS-S de Štulhofer, Buško, & Brouillard (2010)*

Afin d'évaluer la satisfaction sexuelle, la New Sexual Satisfaction Scale (Short version) de Štulhofer et al (2010) a été choisie. Sa traduction faite par Terrenoire (2018) et sa cotation sont à consulter en annexe n°4. L'échelle est constituée de douze items, avec des réponses de type Likert en cinq points (1 = pas du tout satisfait, 5 = extrêmement satisfait). Le résultat se situe donc entre 12 (peu satisfait sexuellement) à 60 (satisfait sexuellement). Notons qu'aucun score seuil n'existe pour la NSSS-S. Le questionnaire peut être divisé en deux sous-échelles. La première concerne les items 1 à 6 et est centrée sur l'égo. Elle mesure donc la satisfaction apportée par les expériences et sensations personnelles. La deuxième, pour les items 7 à 12, est centrée sur le partenaire et ses activités. Celle-ci mesure la satisfaction sexuelle suite aux comportements et réactions du partenaire, ainsi que la diversité et la fréquence des rapports sexuels (Štulhofer et al., 2010). L'alpha de Cronbach est de 0.93 ($M=41.32$, $SD=9.22$) indiquant que la cohérence interne est excellente.

3.1.3. *DAS de Spanier (1976)*

La DAS, ou « *Dyadic Adjustment Scale* » (annexe n°4), évalue la qualité de l'ajustement au sein d'une relation. Elle a donc permis de différencier l'échantillon en deux groupes : les personnes satisfaites ou non de leur relation conjugale. Son utilisation indique un coefficient de cohérence interne de 0.91 (Baillargeon et al., 1986). Pour notre échantillon, l'alpha de Cronbach est de 0.89 ($\bar{x}=110.86$, $SD=14.68$). L'ajustement dyadique est l'évaluation

subjective de la qualité d'une relation de couple au travers de diverses composantes comme la satisfaction, le consensus, la cohésion, l'expression d'affect et la communication (Spanier, 1976). Le score final est une addition allant de 0 à 151. Les scores de 0 à 79 signifient une insatisfaction, de 80 à 99 légèrement insatisfait, de 100 à 119 satisfait et pour finir, les personnes très satisfaites, de 120 à 151.

Pour la première sous-échelle « consensus », la valeur du coefficient est de 0.86 pour un total de 13 items, ce qui représente une cohérence interne excellente. La seconde sous-échelle « expression affective » composée de 4 items a un coefficient d'une valeur de 0.67, cohérence interne correcte. La sous-échelle « cohésion », faite de 5 items, obtient un coefficient de 0.75, ce qui est satisfaisant. La dernière sous-échelle « satisfaction » obtient une valeur de coefficient de 0.58 pour 10 items, ce qui indique que la consistance interne est très limitée.

3.1.4. ESM de Baertschi, Flores Alves Dos Santos, Tissot, Canuto, Favez & Weber (2017)

La version brève de l'Échelle de satisfaction maritale (ESM, Baertschi & al., 2017) faite de 14 items (Roach et al., 1981)(annexe n°4), se centre sur l'évaluation individuelle de la satisfaction relationnelle. Elle mesure la satisfaction maritale au moyen d'échelles de Likert allant de 1 (tout à fait d'accord) à 5 (pas du tout d'accord). Le seuil cut-off permettant de détecter les couples avec ou sans détresse relationnelle est de 53/70. Pour notre échantillon, l'alpha de Cronbach est de 0.945, ce qui est excellent.

3.1.5. Adjustment Test (1976), Locke & Wallace

L'item 214 (disponible en annexe n°4) a permis de différencier les personnes désirant ou non s'engager avec la même personne, via la question : « *Si vous aviez votre vie à revivre, pensez-vous que vous* », suivi des propositions : (a) *vous engageriez avec la même personne*, (b) *vous engageriez avec une personne différente*, (c) *ne vous engageriez pas du tout*. La réponse (a) était cotée comme valant 15, (b) valant 0 et (c) valant 1.

3.1.6. The Sound Relationship House Questionnaire de Gottman (2014)

Le questionnaire « The Sound Relationship House » de Gottman & Gottman (2014) a été choisi pour évaluer les dynamiques relationnelles. Ce questionnaire est constitué de 155 items traduits par Claes (2018). Afin d'interpréter de manière similaire à Gottman et ce, malgré les manquements de certains participants à diverses questions, la moyenne de chaque sous-dimension a été calculée ainsi qu'une moyenne globale composée de celles de chaque sous-dimension. Ces moyennes ont été interprétées comme des pourcentages : zone de force de 81 à 100% – marginal de 61 à 80% – besoin d'amélioration de 0 à 60%. Notons qu'un alpha de

Cronbach a été effectué afin de vérifier la fiabilité du score total des dynamiques relationnelles. Celui-ci était de 0.91, ce qui est excellent.

a) Les sous-échelles des dynamiques relationnelles

- 1) La **carte du tendre** : « *Mon partenaire est au courant de mes stress actuels.* »
- 2) Le système de **tendresse et d'estime**. Par exemple : « *Quand je rentre dans une pièce, mon partenaire est content de me voir.* »
- 3) **Se tourner l'un vers l'autre** ou se détourner l'un de l'autre. Exemple d'item : « *Nous avons beaucoup d'intérêt en commun.* »
- 4) La **perspective négative**. Les items étaient introduits par un contexte « *Remplissez les questions suivantes en pensant à votre passé immédiat – les 2 à 4 dernières semaines – ou à une récente discussion concernant un problème actuel. Dans le passé récent de ma relation, généralement...* » suivi d'un item tel que « *Je voulais que la négativité s'arrête.* »
- 5) Se **laisser influencer**. Les items étaient introduits par un contexte « *Remplissez les questions suivantes en pensant à votre passé immédiat – les 2 à 4 dernières semaines – ou à une récente discussion concernant un problème actuel. Lorsque nous discutons de nos problèmes...* » suivis par exemple de l'item : « *Je ne rejette pas d'emblée les opinions de mon partenaire.* »

Ces cinq premières dimensions sont composées de cinq items du type vrai ou faux.

- 6) Créer un **sens partagé** ou des **significations communes**. Échelle faite de 20 items de type vrai ou faux et introduits par la consigne : « *Nous vous demandons de penser à comment vous et votre partenaire avez été capables de créer un sens de signification commune dans votre vie ensemble. Nous pensons que quand les gens deviennent engagés envers un autre, ils créent une nouvelle culture, et certaines relations impliquent l'union de deux cultures très différentes. Mais même si deux personnes viennent de la même région, culture, ethnie et religion, ils ont été élevés dans deux familles très différentes, et leur fusion implique la création d'une nouvelle culture.* » Elle est composée de quatre sous-échelles. La première, les rituels, faite d'items tels que « *J'ai vraiment hâte et j'apprécie nos vacances et le voyage que nous faisons ensemble.* ». La seconde, les rôles avec par exemple « *Mon partenaires et moi avons des visions compatibles du rôle du travail dans la vie* » comme item. La troisième, les objectifs : « *Mon partenaire honore mes objectifs très personnels, indépendants de ma relation.* ». Et la dernière, les symboles : « *Nous avons des visions similaires du rôle de l'amour et de l'affection dans nos vies.* ».

7) La **confiance**, échelle de 21 items sur une échelle de Likert en 5 points de « fortement en désaccord » à « fortement d'accord » avec comme consigne : « *pour les items suivants, indiquez le degré auquel vous êtes d'accord ou pas d'accord avec chaque item en cochant la case* ». Est faite d'items tels que : « *Je n'n'ai pas beaucoup confiance dans les relations* ».

8) L'échelle **d'engagement** est constituée de 27 items sur une échelle de Likert faite de 5 possibilités (« fortement en désaccord jusqu'à « fortement d'accord »). La consigne est : « *pour les items suivants, indiquez le degré auquel vous êtes d'accord ou pas d'accord avec chaque item en cochant la case* ». Un exemple d'item est : « *Je veux rester avec mon partenaire pour toujours* ».

9) La **qualité du sexe**, de la **romance** et de la **passion dans la relation** : composée de 27 items avec pour chaque item la consigne : « *Cochez la case qui s'applique à votre relation actuellement* » où chaque item était divisé en deux propositions. Par exemple : « *Je dirais que 1) nous nous câlinons, 2) nous nous câlinons rarement.* »

b) Les sous-échelles de gestion des conflits

Le questionnaire aborde aussi **la gestion des conflits** via sept sous-échelles, chacune composée de 5 items de type vrai ou faux.

1- Le **démarrage brutal** via la consigne « *Lorsque nous discutons de nos problèmes...* » (Exemple d'item : « *je semble toujours être blâmé pour nos problèmes* ».)

Les deux sous-échelles suivantes sont évaluées par la consigne : « *Veillez répondre aux questions suivantes en pensant aux tentatives pour résoudre un conflit entre vous* ».

2- Les **tentatives de rapprochement** avec la consigne : « *Pendant nos tentatives de résoudre un conflit entre nous...* » avec des items tels que : « *Si les choses s'échauffent, nous pouvons habituellement en sortir et changer les choses* ».

3- Les **compromis** via la consigne : « *Pendant nos tentatives de résoudre un conflit entre nous...* » avec des items comme « *Nous sommes habituellement bons pour résoudre nos différends.* »

Les trois prochaines sous-échelles sont mesurées avec la consigne suivante : « *Veillez répondre aux questions suivantes en pensant aux moments où vous discutez de vos problèmes. Quand nous discutons de nos problèmes...* ».

4- **Blocage sur des problèmes perpétuels** (par exemple : « *Je ne me sens pas respecté quand nous sommes en désaccord* »)

5- Les **quatre cavaliers** (exemple d'item : « *Souvent, je ne me sens pas apprécié par mon partenaire* ».

6- La noyade (exemple : « *J'ai du mal à me calmer* ».)

7- Cette dernière sous-échelle, évalue le désengagement émotionnel et la solitude, via la consigne : « *Répondez aux questions suivantes pour votre relation en général, en dehors des moments où vous discutez de vos problèmes* », et est faite d'items tels que : « *Il n'y a pas assez de proximité entre nous.* »

3.2. Entretien semi-structuré

Le choix d'un entretien semi-structuré a été préféré à une analyse uniquement quantitative. En effet, divers auteurs (Gilliss & Davis, 1992 ; Thompson & Walker, 1982) indiquent que l'interview ou les entretiens de couple offrent la possibilité d'aborder des problèmes plus larges et de les examiner d'un point de vue partagé. En observant directement le couple, cela permet une meilleure précision dans l'analyse de l'interaction par rapport aux questionnaires. L'enregistrement permet aussi une analyse plus profonde et une meilleure codification (Tremblay, 1997). Cet entretien va permettre d'obtenir des informations sur un contenu précis tout en mettant en scène le couple dans un dialogue (Frances, Racher, Joseph, Kaufert & Havens, 2000). Les observations réalisées vis-à-vis du verbal et du non verbal amèneront une meilleure compréhension de l'interaction dyadique ainsi qu'une concrétisation du jeu interactif de la relation générale (Chesla, 1995). L'observation de ce jeu interactif et du mode de communication entre les deux partenaires (Delvigne, 2016) sera réalisée.

L'entretien semi-structuré avait une durée approximative de 1h30 (Delvigne, 2016) et visait l'investigation de la relation conjugale. L'entretien semi-structuré, disponible en annexe n°5, est basé sur une grille d'analyse abordant divers points.

Tout d'abord une brève anamnèse a permis d'identifier l'étape de vie dans laquelle les partenaires se trouvent (exemple : arrivée d'un enfant, déménagement, engagement professionnel, nid vide, etc.) (Delvigne, 2016) et d'établir un génogramme, suivie de l'histoire du couple avec la question : « *Pourriez-vous expliquer votre rencontre en tant que couple ?* ». Durant cette partie, un génogramme était mis en place et peaufiné durant le reste de l'entretien.

Ensuite, deux métaphores ou devises étaient demandées au couple. La première concernant un couple « jeune » et la seconde, un couple « du 3^e âge ». Celles-ci devaient être une décision, un compromis communs entre les partenaires. Un exemple pouvait être donné en cas de blocage de la part du couple : « Je considère notre relation comme... (unique) » (Eckstein, Straub, Russo & Eckstein, 2012). Ces métaphores permettent d'explorer la façon dont chaque

partenaire perçoit sa relation (Eckstein, Straub, Russo & Eckstein, 2012) en observant la manière dont les partenaires se mettent en accord et en donnant des idées. Ces métaphores sont à mettre en lien avec le « mythe du destin » de Neuburger (2003). Ici, la devise du couple permet d'observer les idéaux, finalités, raisons, buts et projection du couple (Neuburger, 2002).

Afin d'observer et de comprendre la dynamique de couple, notion abordée dans la partie théorique, diverses questions ont été créées (Smet, Scali, 2018) en inspiration avec les propos de Gottman & Silver (2017) venant du livre « Les couples heureux ont leurs secrets » ainsi que le questionnaire « The Sound Relationship House » de Gottman & Gottman (2014). Les questions concernant la communication étaient inspirées de R. Neuburger (2002, p. 53) tandis que la capacité à surmonter les blocages était adaptée de Gottman & Silver (2017, p. 276). La grille d'analyse abordant la sexualité permet d'observer la dynamique de fonctionnement dans les relations sexuelles et dans la communication concernant la sexualité. Les points désirant être mis en évidence ont été abordés dans la partie théorique tels que la symétrie, l'asymétrie, la compatibilité sexuelle, la communication sur la sexualité et les décisions sur celle-ci. Les questions ont été inspirées et adaptées de Lawrence & al (2011) et Gottman & Silver (2017).

À la fin de la séance, un débriefing était fait et chaque partenaire remplissait divers questionnaires de manière individuelle avec l'attribution d'un code participant composé de ses initiales, du genre et du numéro du couple (par exemple : MSMR001).

4. Tests statistiques et méthodes d'analyse

4.1. Analyse qualitative

Tout d'abord, via le logiciel Génopro 2007 ®, un génogramme du couple ainsi qu'une brève anamnèse ont été réalisés.

L'analyse des devises, suivie de celle des dynamiques relationnelles, a été faite sur base de l'entretien réalisé et des questionnaires. La première analyse (tableau 1) a été faite sur la manière dont le couple perçoit la nature de sa relation ou la projette (dans le passé ou le futur), les points saillants d'une ou de sa relation, et s'il peut aboutir à un compromis.

Couple qualifié de « jeune »	
Couple qualifié de « 3 ^e âge »	
<i>Conclusion</i> : point commun/évolution de la devise/perception du couple vis-à-vis de la « jeunesse » et de la « vieillesse » en lien avec ses valeurs/ce qui est souligné par le couple.	

Tableau 1 : Analyse des devises.

La seconde analyse a été faite à partir d'un tableau (tableau 2) abordant la notion d'âge selon les trois thématiques principales : la dynamique du couple, la sexualité et la communication.

Tableau 2. Analyse de la démarche qualitative.

		Le couple	Avec l'âge
Dynamique de couple	Exprimer de l'affection Dire « je t'aime » Montrer du respect		
Sexualité	Exprimer du désir sexuel Divergence des désirs sexuels		
Communication / Surmonter les blocages	Avis divergents, arriver à un compromis Impacte de la communication Gestion des conflits		

Ensuite, au vu de la différence entre le questionnaire et la théorie, un regroupement a été fait afin de faire correspondre les deux en une seule « maison » (tableau disponible en annexe n°8). Un bilan de la satisfaction sexuelle et conjugale a été fait, via les questionnaires. Et pour finir, une brève conclusion englobant les principales informations pertinentes a été rédigée.

4.2. Tests statistiques

C'est à l'aide du logiciel IBM SPSS statistic 20. que les différentes statistiques ont été réalisées. Tout d'abord, divers tests T à échantillons indépendants ont été effectuée afin de tester notre hypothèse principale et donc, comparer la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles selon l'âge des participants. L'échantillon était divisé en deux niveaux : « adulte » c'est-à-dire de 18 à 51 ans (codé 0) et « personnes âgées » de plus de 51 ans (codé 1).

Ensuite, afin d'aboutir aux mêmes résultats que ceux cités dans la littérature, des tests T à échantillons indépendants ont été faits entre la satisfaction sexuelle, conjugale, les dynamiques relationnelles et le genre (item 1), le fait de cohabiter ou non avec son partenaire (item 7), la présence d'enfants dans le foyer (item 8), la répartition des tâches ménagères (item 10), et l'item 214 questionnant l'engagement. Dans le même objectif, diverses analyses de variance (ANOVA) ont été réalisées entre les dynamiques relationnelles, la satisfaction relationnelle, sexuelle et la situation professionnelle, la souffrance du participant et de son partenaire, la confiance en soi du participant et celle du partenaire. De plus, à l'aide d'une ANOVA, l'hypothèse selon laquelle, les couples retraités (item 13 « *dans votre couple, qui est pensionné/à la retraite* », codé 0 pour « aucun des deux », codé 2 pour « tous les deux », codé 1 pour « seulement moi » ou « seulement mon partenaire ») sont davantage satisfaits relationnellement (DAS), sexuellement (NSSS) et ont de meilleures dynamiques

relationnelles que ceux ne l'étant pas, a été testée. Un test T à échantillon indépendant a été fait entre les participants étant ou non à l'aise avec leur corps (codé 1 « *à l'aise avec mon corps* » et 0 « *pas à l'aise avec mon corps* ») sur la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles afin de vérifier l'hypothèse indiquant que les personnes étant moins à l'aise avec leur corps ont une moindre satisfaction sexuelle. Il a été fait de même pour la satisfaction corporelle du partenaire (item 14b incluant uniquement la réponse n°3). Un autre test T a ensuite été réalisé entre les participants étant à l'aise avec leur corps ou non sur le score d'estime de soi (item 14a). Ensuite, diverses corrélations ont été faites entre la satisfaction sexuelle, conjugale, les dynamiques relationnelles, l'item 214 (questionnant l'engagement), l'item 373 (questionnant les pensées de divorce) et les données socio-démographiques.

Pour finir, une première régression en quatre étapes a été réalisée afin de répondre à la question « *Qu'est-ce qui prédit la satisfaction relationnelle ?* ». La satisfaction conjugale (DAS) était donc la variable dépendante. La première et la deuxième étape concernaient les variables socio-démographiques (genre, âge, présence d'enfant, durée de la relation, équitabilité des tâches ménagères, statut professionnel ou retraite, souffrance, confiance en soi, souffrance du partenaire, confiance en du partenaire, satisfaction corporelle). La troisième étape concerne la satisfaction sexuelle (NSSS-S) et pour finir, les dynamiques relationnelles (16 sous-dimensions du questionnaire de Gottman).

La seconde régression questionnait : « *Qu'est-ce qui prédit la satisfaction sexuelle ?* », incluant donc la satisfaction sexuelle (NSSS-S) comme variable dépendante. Comme dans la première régression, les deux premières étapes concernaient les données socio-démographiques. La troisième étape concernait la satisfaction relationnelle (DAS) et pour finir, à nouveau, les dynamiques relationnelles et ses 16 sous-dimensions.

IV. RÉSULTATS

1. Données qualitatives

1.1. Couple n°1 : Carla & Titouan

1.1.1. Anamnèse

Carla et Titouan, âgés de 19 ans, sont tous deux à l'école. Leur relation dure depuis 2 ans et ils vivent chez leurs parents. Ils ont fait connaissance en étant dans la même école secondaire. Au départ, ils ne se côtoyaient pas mais lors de leur 5^e année, ils se sont rapprochés. Tout d'abord, Titouan ne se sentait pas prêt à entrer dans une relation sérieuse et le couple s'est donc éloigné. Il qualifie « *avoir fait le connard* » avec Carla. Après plusieurs relations dites « *pansements* » pour chacun d'eux, des baisers sont échangés durant diverses soirées entre amis. Ils relatent que « *tout le monde était au courant mais que personne n'en parlait* ». Ils prennent tous deux la décision de mettre les choses au clair et c'est là qu'ils décident d'être un couple. Malgré le fait de ne plus être dans la même école, le couple indique faire au mieux pour se voir.

1.1.2. Métaphores

Le couple a décidé de n'attribuer qu'une seule et même devise pour le couple qualifié de jeune et du 3^e âge : « *Toujours être naturel* ». Celle-ci représente l'objectif et la ligne directrice du couple. Cet aspect est reflété dans l'entretien où chaque partenaire souligne l'importance de « *rester eux* », s'accepter et être meilleurs amis. Une aparté peut être faite, car ici, l'âge n'est pas un aspect « changeant » le couple et ce qu'il représente.

1.1.3. Le couple selon l'âge

L'âge est vu dans ce couple comme un aspect amenant la bonification de la relation. Non seulement les attentions, la manière de montrer son affection, etc, sont aussi présentes qu'avant, mais permettent de maintenir le couple. De plus, au vu de l'accroissement des connaissances de chaque partenaire, la communication est facilitée. La confiance du couple est aussi omniprésente avec l'âge. Concernant la sexualité, malgré les possibles fluctuations de la libido, les connaissances des deux partenaires leur permettent une meilleure sexualité.

1.1.4. Les dynamiques relationnelles du couple

Concepts	Analyse
Carte du tendre	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Les deux partenaires semblent se connaître et principalement les évènements de vie de chacun.

Tendresse et estime	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Cette dimension semble très présente chez ce couple qui est très affectueux, que ce soit en verbal (« <i>toi tu fais souvent, des petits mots laissés à la fin d'un weekend, ça fait plaisir</i> ») ou en non verbal (se tenir la main, regards, sourires et rires complices). Le respect et l'acceptation de l'autre semblent primer.</p>
Se tourner l'un vers l'autre	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Ils discutent beaucoup ensemble (« <i>comme on en discutait</i> »), ils tentent aussi de s'organiser au mieux pour se voir malgré leurs études et emplois du temps respectifs.</p>
Perspective positive	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = marginal (80), Mr = besoin d'amélioration (60)</p> <p><u>Entretien</u> : Cet aspect est peu abordé durant l'entretien. Cependant, lorsque Carla relate avoir vécu un épisode dépressif ayant amené des difficultés de communication dans le couple, Titouan explique s'être adapté à Carla.</p>
Se laisser influencer	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = besoin d'amélioration (60), Mr = besoin d'amélioration (60)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple aborde des difficultés de communication ainsi que la peur du conflit pour Titouan. De plus, les cris, la noyade et l'escalade peuvent empiéter sur une bonne communication. Cependant, ils semblent pouvoir débattre fréquemment, prendre du recul, trouver une alternative et savoir exprimer un désaccord. Le couple explicite tenter de s'améliorer et s'adapter à chacun. Par exemple, Carla évite de dire « <i>laisse tomber</i> » ou « <i>mais réfléchis !</i> » car « <i>c'est un frein à la communication</i> ».</p>
Sens partagé	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (95), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Cette sous-dimension semble être un point fort du couple qui partage de nombreux objectifs (profession, famille), principes (n'aime pas la jalousie), valeurs en commun. Ils insistent aussi fortement sur l'importance d'une bonne communication. L'unité est aussi primordiale (finir les phrases de l'autre, parler en « nous », « <i>avec Titouan, on...</i> »).</p>
Confiance	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Cet aspect est important pour le couple, qui met un point d'honneur à pouvoir communiquer ouvertement, prendre le temps et être prêt à écouter l'autre (« <i>l'amour est un sentiment qui permet de savoir écouter</i> »). Même si chacun peut effectivement avoir ses secrets, si le besoin de communication est là, l'écoute doit suivre.</p>
Engagement	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (85), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : L'épanouissement du couple et de chacun de ses membres est très présent durant l'entretien. Le couple accorde une place à la discussion et la recherche de solution en cas de problème. Par exemple, Titouan n'a pas hésité à faire appel à une aide externe pour « <i>sa peur du conflit</i> ».</p>
Sexe, romance, passion	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : La sexualité est abordée comme n'étant pas un tabou. Il est donc nécessaire de pouvoir en parler, se comprendre et se respecter. Selon Carla : « <i>Quand on aime toujours la personne, c'est qu'elle nous attire toujours</i> ».</p>

Score global des dynamiques relationnelles : Mme = zone de force (87), Mr = zone de force (90)

1.1.5. Satisfaction sexuelle et conjugale

	Carla	Titouan	Score min	Score max	Moyenne de l'échantillon	Écart-type
DAS	135	135	58	149	110.89	14.67
ESM	70	70	19	70	60.19	10.27
NSSS-S	59	60	12	60	41.33	9.22

Tout deux obtiennent un score de satisfaction relationnelle supérieur à la moyenne de l'échantillon et sont catégorisés comme étant « très satisfaits » selon les normes du Dyadic Adjustment Scale établies par Burger et Jacobson (1979). Concernant la sexualité, ils sont, à nouveau, tous deux à deux écart-type au dessus de la moyenne. Rappelons tout de même qu'aucun score seuil n'existe pour la NSSS-S.

1.1.6. Conclusion

Ce couple, très jeune mais ensemble depuis deux ans, présente de très bonnes dynamiques relationnelles dans l'ensemble. Leur amitié, qu'ils soulignent (« être meilleurs amis... ») permet une très bonne fondation à leur relation. Leur seul point faible est la perspective positive mais celle-ci n'a pas pu être mise en avant durant l'entretien. Notons qu'ils sont tous deux très satisfaits relationnellement et sexuellement et ont un score d'ajustement dyadique ex-aequo.

1.2. Couple n°2 : Pascale & Paul

1.2.1. Anamnèse

Le couple s'est rencontré lors de la crémaillère d'une connaissance commune. C'est Paul qui a fait le premier pas vers Pascale. Après deux semaines de relation, une brève rupture leur fait prendre conscience qu'« un lien très fort a été créé dès le début » et ils reprennent leur relation. Cela fait maintenant 8 ans que le couple se connaît, Pascale était âgée de 16 ans et Paul de 20 ans lors de leur mise en couple. Au vu du désir pour Paul de réaliser son rêve, il trouve un travail dans une région très loin de son domicile et emménage chez Pascale. Cela fait donc six ans qu'ils vivent ensemble mais 3 ans qu'ils ont leur propre appartement. Ils travaillent tous deux.

1.2.2. Métaphores

Le couple a pris la décision de s'inspirer de sa propre expérience et de ses désirs vis-à-vis de son futur à travers les deux devises : « Notre relation est projet », « Notre relation sera indéfinie ».

Ils insistent ici sur la notion de temps en y incorporant l'aspect « construction » de la relation. Ils insistent également sur le fait qu'une relation est continuellement et perpétuellement en construction. Le couple est actuellement dans une phase de projet, créer une famille, une maison etc, alors que la métaphore représentant leur futur, reste indéfinie car, pour eux, la vie n'est pas prévisible.

1.2.3. *Le couple selon l'âge*

L'âge est une notion très importante pour ce couple s'étant formé très jeune. Pascale souligne fréquemment cet aspect en exprimant les difficultés de fonder une relation lorsque les deux partenaires ne sont pas dans la même étape de vie (l'université et le travail). Le vieillissement est davantage lié à la liberté, l'augmentation des possibilités de partager du temps en couple, davantage de possibilités de communiquer, de meilleures connaissances sur l'autre et ses limites. La sexualité des plus âgés est qualifiée de passionnelle. La durée de la relation impacte, à nouveau le couple, dans la relation au corps. Toute nouvelle relation peut amener des craintes liées à la sphère sexuelle (complexe, gêne, peur de la réaction du partenaire etc.), peu importe l'âge des partenaires. Alors que les relations plus longues permettent davantage d'aise de la part des partenaires.

1.2.4. *Les dynamiques relationnelles du couple*

Concepts	Analyse
Carte du tendre	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple semble bien se connaître, par exemple, Pascale aborde la réalisation d'un rêve pour Paul : « <i>Il a voulu réaliser son rêve d'enfant, donc gérer des grues</i> ». Lui fait davantage des interventions brèves, comme par exemple lorsqu'il parle de la pression que le père de sa compagne pouvait mettre sur son ex-femme. Durant l'entretien, ils abordent fréquemment la connaissance de l'autre et de ses limites.</p>
Tendresse et estime	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple communique beaucoup par des regards, des sourires et l'ambiance entre eux est très chaleureuse et rythmée par les rires de chacun. Pascale est davantage tactile envers monsieur par des gestes tendres (toucher son dos, son bras). L'affection et le respect sont exprimés au quotidien, que ce soit le respect de la sphère privée ou des limites de l'autre. Durant l'entretien, le couple souligne les efforts de Paul pour respecter les limites de Pascale. Paul complimente Pascale, la fait se sentir belle principalement dans la sphère sexuelle.</p>
Se tourner l'un vers l'autre	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple se regarde, échange des sourires, s'écoute attentivement et est très complice. Pascale se tourne beaucoup vers Paul en le questionnant. Ils arrivent à s'accorder des moments à deux, et exprimer la nécessité d'être</p>

	ensemble. Pascale parle davantage que Paul. Cependant, elle se tourne fréquemment vers lui pour lui offrir plus de place dans la discussion. Elle vérifie aussi les informations émises en le questionnant (« <i>tu me dis si je me trompe ?</i> »).
Perspective positive	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Il ne semble pas y avoir de perspective négative et les efforts de Paul, concernant une règle sociale à laquelle Pascale tient énormément, sont soulignés. Elle souligne aussi la capacité d'accepter et entendre le besoin du partenaire (être dans sa bulle).
Se laisser influencer	<u>Questionnaire</u> : Mme = marginal (80), Mr = marginal (80) <u>Entretien</u> : Les compromis semblent être gérés adéquatement et le couple évoque pouvoir, lorsque c'est nécessaire, faire une pause (aller se promener) où dédramatiser l'aspect conflictuel (faire un pierre-papier-ciseaux).
Sens partagé	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (95) <u>Entretien</u> : Ils parlent très régulièrement en « nous/on », finissent les phrases de l'autre et soulignent la fusion que représente leur relation et le lien entre eux. Le couple a des projets communs (fonder une famille, etc) et des valeurs similaires (respect de l'autre etc). La bonne communication est centrale pour eux.
Confiance	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (95) <u>Entretien</u> : Le couple a été confronté à des difficultés d'identification des émotions. Afin d'y remédier, ils ont pris la décision d'utiliser les cartes « émotions ». Depuis, ils arrivent à avoir des discussions franches, intimes, n'hésitent pas à ce questionner et à penser au bien-être de l'autre en priorité. Pascale a, par exemple, aidé Paul à réaliser son rêve en le faisant vivre dans sa famille.
Engagement	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (93), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Chaque partenaire appuie l'impossibilité d'être avec quelqu'un d'autre. L'investissement de chacun est prégnant, que ce soit par leur implication à la résolution des difficultés (cartes des émotions, consultation de psychologue, sexologue etc), le fait qu'ils soulignent avoir surmonté cela ensemble et leur désir d'avancer à deux. Paul insiste sur l'investissement que le couple représente mais aussi sur l'épanouissement retiré (« <i>pour ça, tu restes célibataire</i> »).
Sexe, romance, passion	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (96) <u>Entretien</u> : Pascale considère leur relation comme davantage passionnelle : « <i>On échange réellement l'amour dans l'acte</i> ». Dans l'ensemble, le couple sait discuter de la sphère sexuelle, chacun vise le plaisir et le bien-être de l'autre en dialoguant sur les limites et besoins. Par exemple, quand Paul complimente et fait se sentir belle Pascale pour qu'elle se sente bien. Le couple a aussi été consulter une sexologue et peut donc faire appel à des ressources externes si à deux, ils ne solutionnent pas le problème.
<u>Score global des dynamiques relationnelles</u> : Mme = zone de force (93), Mr = zone de force (95)	

1.2.5. Satisfaction sexuelle et conjugale

	Pascale	Paul	Score min	Score max	Moyenne de l'échantillon	Écart-type
DAS	141	138	58	149	110.89	14.67
ESM	70	70	19	70	60.19	10.27
NSSS-S	43	42	12	60	41.33	9.22

Le couple obtient un score « très satisfait » à la DAS, et le score maximum à l'ESM indiquant tous deux une satisfaction relationnelle au-dessus de la moyenne. Concernant la satisfaction sexuelle, ils sont tous deux au-dessus de la moyenne mais tout de même très proches.

1.2.6. Conclusion

Ce couple, ensemble depuis 7 ans et demi et vivant ensemble depuis 6 ans compte beaucoup de points forts dans ses dynamiques relationnelles : l'amitié, la perspective positive, le sens partagé, la confiance et l'engagement. Le seul aspect légèrement plus faible, est la capacité de se laisser influencer. Dans l'ensemble, le couple est très satisfait relationnellement et satisfait sexuellement. Comme ils le relatent durant l'entretien, ils n'hésitent pas à mettre en place des stratégies, à appeler des ressources externes prouvant ici leur désir et engagement de faire perdurer leur relation.

Notons que Paul fait une métaphore très adéquate, lorsqu'il compare sa relation avec Pascale, à la construction d'une maison, faisant ici écho à la théorie de Gottman abordée dans la partie théorique.

1.3. Couple n°3 : Magali & François

1.3.1. Anamnèse

Magali est âgée de 50 ans (49 lors de notre rencontre) et son mari François est lui âgé de 46 ans. Ils se sont rencontrés via un site de rencontres en 2011. Cependant, François considérait qu'il n'était pas prêt à entamer une relation, ils ont donc mis un terme à leurs échanges et ont perdu contact. C'est en 2012 que, par hasard, Magali est à nouveau confrontée au profil de François sur ce même site de rencontres. Elle prend donc l'initiative de lui envoyer un message. C'est à partir de ce moment-là que leur relation a démarré. François souligne même avoir dit à Magali avant de venir la retrouver : « *Si je viens te voir, ce n'est pas que pour une nuit* ». Le couple vit ensemble depuis 7 ans et est marié depuis 4 ans.

Ils sont tous deux divorcés. Magali explique n'avoir que des contacts « *financiers* » avec son ex-mari qui vit en dans un autre pays. Ensemble, ils ont eu trois enfants adolescents ;

Fabian, Clotilde et le cadet, Henri. François, quant à lui, n'a plus de contact avec sa femme depuis leur séparation, il y a plus d'un an, ni avec si fils Timothé, qui est adolescent.

1.3.2. Métaphores

La devise du couple qualifié de jeune est : « *Par amour, tout va s'arranger* », tandis que celle représentant le couple du 3^e âge est : « *Tu sais ce que tu veux, et tu sais surtout, ce que tu ne veux pas.* » Au vu de leur couple et de la famille recomposée, Magali et François mettent en avant le fait que l'âge permet de mieux se connaître, de savoir ce que chacun peut supporter ou pas, ce que l'on veut ou non chez le partenaire. Cette notion peut-être mise en parallèle avec la notion de maturité.

Le cours de l'entretien le prouve lorsqu'ils soulignent l'aspect primordial de se connaître soi, que ce soit pour la sphère intime, relationnelle ou sexuelle. Ils appuient ce constat avec leur vécu personnel. Une meilleure connaissance d'eux-mêmes leur a permis de se trouver et d'accepter l'autre.

1.3.3. Le couple selon l'âge

L'âge, dans ce couple, est lié à la maturité, l'augmentation des connaissances de soi et de l'autre. L'âge amène davantage de contraintes, de responsabilités familiales, financières, etc. ce qui peut engendrer plus facilement des conflits. Cependant, il permet aussi une meilleure compréhension, connaissance, ouverture et acceptation de l'autre.

Concernant la sexualité, la pénétration n'est pas une obligation, ce qui amène le couple à parler d'adaptation liée à l'âge (sex-toys etc). L'objectif de la sexualité est de se retrouver et de s'amuser dans le respect de chacun. Le couple souligne aussi, comme dans la littérature, la focalisation sur les gestes tendres et la proximité plutôt que la pénétration.

1.3.4. Les dynamiques relationnelles du couple

Concepts	Analyse
Carte du tendre	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Magali connaît très bien la vie et le caractère de François et inversement. Magali arrive à expliquer les événements de vie, les relations avec l'entourage de François etc, alors que lui explicite davantage les événements proches (ex : la maladie de Magali).</p>
Tendresse et estime	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple s'attribue un surnom « <i>Mamour</i> » et « <i>Chou</i> », ils se regardent en souriant surtout lors du rappel de leur rencontre, qui est un souvenir positif. Malgré les réticences de François à dire « je t'aime », Magali semble accepter cet aspect de sa personnalité ainsi que son côté terre-à-terre. Le couple cite facilement des attentions, gestes quotidiens (regards, surprises, cuisiner) pour montrer son affection et son respect.</p>

Se tourner l'un vers l'autre	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple se tourne fréquemment l'un vers l'autre durant l'entretien afin d'obtenir l'avis de l'autre dans un désir de connexion. Le couple s'offre fréquemment des moments à deux : thalassos, restaurant etc.</p>
Perspective positive	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100)</p> <p><u>Entretien</u> : François est caractérisé par un fort insight, il réfléchit beaucoup de son côté avant de discuter avec Magali. Celle-ci arrive à attribuer cette tendance à son caractère et comme n'étant pas contre elle. Magali souligne qu'elle sait qu'il viendra finalement lui parler, une fois qu'il aura réfléchi.</p>
Se laisser influencer	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = besoin d'amélioration (60), Mr = marginal (80)</p> <p><u>Entretien</u> : Durant l'entretien, le couple souligne ne pas avoir de difficulté à aboutir à un compromis, savoir discuter, à ce que chacun puisse donner son avis, point de vue, les pour ou contre etc. Ils soulignent à plusieurs reprises être extrêmement ouverts d'esprit et aux idées de l'autre.</p>
Sens partagé	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (90)</p> <p><u>Entretien</u> : Magali et François soulignent leur complicité et la fusion de leur couple. Chacun parle fréquemment en « nous ». Ils ont aussi beaucoup de valeurs, principes, règles et objectifs en commun (ex : éducation des enfants, règles de vie, etc) et appuient sur le fait d'être « <i>sur la même longueur d'ondes</i> ».</p>
Confiance	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (95)</p> <p><u>Entretien</u> : François verbalise durant l'entretien la confiance qu'il a en Magali. Cet aspect est appuyé par le soutien et la présence dont il a fait preuve durant la maladie de Magali. Ils arrivent à parler d'émotions même si François est davantage terre-à-terre par rapport à elle.</p>
Engagement	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (89), Mr = zone de force (93)</p> <p><u>Entretien</u> : Monsieur maximise diverses qualités de Magali durant l'entretien et principalement sur les décisions qu'elle peut prendre même si elle a été confrontée à des difficultés ou à un mal-être. Au vu de leur histoire de couple, ils expriment que leur relation est irremplaçable et surtout inaccessible à un couple plus jeune.</p>
Sexe, romance, passion	<p><u>Questionnaire</u> : Mme = besoin d'amélioration (44) Mr = zone de force (96)</p> <p><u>Entretien</u> : Le couple souligne divers aspects : la nécessité de bien se connaître et l'autre aussi, ne pas être « égoïste », pouvoir s'amuser (jeu de société sexuel), être dans l'imprévu en jouant. Cependant, Magali est dans une phase descendante de sa libido, liée à l'impact de la ménopause. Le couple est conscient de l'influence que celle-ci a eu sur leur sexualité. Ils en ont discuté ensemble et Magali a pris la décision de changer de gynécologue.</p>
<p><u>Score global des dynamiques relationnelles</u> : Mme = zone de force (92), Mr = zone de force (94)</p>	

1.3.5. Satisfaction sexuelle et conjugale

	Magali	François	Score min	Score max	Moyenne de l'échantillon	Écart-type
DAS	136	123	58	149	110.89	14.67
ESM	70	69	19	70	60.19	10.27
NSSS-S	37	46	12	60	41.33	9.22

Le couple est catégorisé dans la catégorie de « très satisfait » selon les normes du Dyadic Adjustment Scale établies par Burger et Jacobson (1979) et celles du ESM (Roach et al., 1981). Notons tout de même que Magali obtient un score plus élevé que François. L'inverse se produit pour le score à l'échelle de satisfaction sexuelle où Magali obtient un score en dessous de la moyenne et François au-dessus de la moyenne.

1.3.6. Conclusion

Le couple compte beaucoup davantage dans ses dynamiques relationnelles : amitié, perspective positive, sens partagé, confiance et engagement. Le point à améliorer serait d'accepter l'influence de l'autre. En effet, c'est un des seuls points n'étant pas une « zone de force » dans le questionnaire. Ce résultat peut être expliqué par les questions de l'entretien se centrant davantage sur la gestion de conflit et l'aboutissement à un compromis alors que cet aspect du questionnaire, composé de 5 items vrai/faux, questionne par exemple : « *je veux généralement que mon partenaire se sente influent dans cette relation* ». Si on regarde la sous-dimension « compromis », on constate que le couple est en zone de force (Mme 80 et Mr 100). Au vu de l'âge de Magali lors de l'entretien (49 ans), nous pouvons ici, souligner que l'âge associé à la ménopause (50 ans) n'est pas adéquat pour tous. Cet aspect déconstruit les stéréotypes âgistes pouvant souligner l'aspect vieillissant de la ménopause. Cet aspect de « diminution de la libido » est confirmé par son score de satisfaction sexuelle et de « sexe, passion, romance ».

1.4. Couple n°4 : Madeleine & Louis

1.4.1. Anamnèse

Madeleine est âgée de 61 ans et Louis de 58 ans. Ils sont ensemble depuis bientôt 30 ans mais mariés depuis 12 ans. Le couple s'est rencontré dans un bistro, via des amis et connaissances en commun. Madeleine était divorcée avec deux enfants qu'elle confiait à son mari un weekend sur deux. C'est durant ces weekends « libres » qu'elle sortait dans ce café. Elle relate qu'elle n'avait pas vu Louis à ce moment-là car « *je ne voulais plus d'homme dans ma vie* ». Malgré cela, c'est au mois d'avril que le couple fixe son premier rendez-vous à deux. Ensuite, durant le mois de juillet, Louis va vivre chez Madeleine pendant que les

enfants sont chez leur père. Ils prennent ensuite la décision d'acheter une maison qualifiée de « ruine » qu'ils rénovent entièrement pour y aménager 2 ans après.

Madeleine a donc deux enfants : l'aînée, Élise et Donovan, tous deux âgés d'une quarantaine d'années. Elle a été mariée à leur père durant 12 ans. Avec Louis, ils n'ont pas d'enfant. Elle travaille à mi-temps et lui, à temps plein en tant qu'indépendant.

1.4.2. Métaphores

C'est Louis qui propose les métaphores et Madeleine y adhère. Monsieur souligne le fait que ni lui, ni sa femme ne se sentent vieux, d'où leurs deux devises : « A 20 ans, jeune et fou », « A 60 ans, jeune et sage ». Madeleine est en accord avec celles-ci, elle relate qu'étant jeunes, ils avançaient tant bien que mal de manière quelque peu désorganisée ou comme elle le dit « *tous azimuts* », alors que maintenant plus âgés, elle les considère comme davantage « *posés* ».

1.4.3. Le couple selon l'âge

L'âge est caractérisé par une augmentation des connaissances sur l'autre partenaire. Celles-ci permettent une meilleure communication et une gestion des conflits différente. Elles permettent aussi de ne pas blesser l'autre où aborder des sujets de conversation sensibles.

Les changements physiques liés à la sexualité ne sont pas abordés mise à part la modification du rythme des rapports sexuels. Le couple souligne le moment de partage et d'harmonie que représente la sexualité avec l'âge.

1.4.4. Les dynamiques relationnelles du couples

Concepts	Analyse
Carte du tendre	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Les deux partenaires se connaissent bien et principalement leurs caractères respectifs, par exemple : « <i>il est manuel</i> », « <i>elle passerait sa vie à cueillir</i> ».
Tendresse et estime	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Les souvenirs positifs évoqués sont principalement liés à leur rencontre et aux travaux effectués dans leur maison. Louis souligne l'amour qu'il porte à Madeleine (« <i>par amour, je le fais</i> ») alors qu'elle appuie sur ce qui lui plaît (« <i>ça me fait plaisir</i> »). Notons que la notion de respect n'est pas exactement la même pour Madeleine que pour Louis.
Se tourner l'un vers l'autre	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Madeleine se tourne davantage vers Louis, en le questionnant et en demandant son avis, afin d'entrer en connexion avec lui. Ensemble, ils partagent énormément de points communs, passions, centre d'intérêt (écologie, manifestation etc) et passent beaucoup de temps ensemble quand ils le peuvent.

	Ils soulignent le plaisir qu'ils retirent de ces moments (« <i>on a du plaisir à le faire ensemble</i> », « <i>on est toujours content de se retrouver</i> »).
Perspective positive	<u>Questionnaire</u> : Mme = besoin d'amélioration (60), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Madeleine souligne à plusieurs reprises différents aspects de la personnalité de Louis qu'elle n'apprécie pas « <i>il ne tient pas toujours compte de mon idée</i> », ou relate des comportements qu'elle juge inadéquats vis-à-vis d'elle : « <i>Louis, il avait l'habitude, par exemple,... d'essayer de me rabaisser</i> ». Quant à lui, durant l'entretien, il n'a pas évoqué ce point.
Se laisser influencer	<u>Questionnaire</u> : Mme = marginal (80), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Il semblerait davantage difficile pour Madeleine de se laisser influencer contrairement à Louis qui peut se mettre en accord avec elle et lui laisser du pouvoir dans la discussion ou la décision. Ils relatent savoir discuter, peser le pour, le contre et que c'est souvent Louis qui apporte une solution convenant au binôme. La gestion des conflits a été longuement abordée durant l'entretien et sera donc davantage détaillée dans les annexes (annexe n°10) afin de respecter le quota de pages de ce mémoire.
Sens partagé	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Louis finit fréquemment les phrases de Madeleine, qui tous deux parlent en « on », « nous » et soulignent l'unité qu'ils forment (« <i>on se complète</i> »). Au vu du nombre de passions, centres d'intérêts et objectifs qu'ils ont en commun, le couple a une forte culture de couple (« <i>on va dans le même sens</i> »). Ils soulignent aussi l'importance de communiquer.
Confiance	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (95), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Il semblerait qu'il soit primordial pour eux d'être vrais dans leurs sentiments et d'oser discuter de choses intimes (blessures ou mésententes).
Engagement	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (93) <u>Entretien</u> : Le couple fait preuve d'un grand investissement et surmonte les difficultés ensemble. Cet aspect est principalement mis en avant par la rénovation de leur maison où Madeleine dit : « <i>On avance</i> ».
Sexe, romance, passion	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (89), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : La romance est abordée par l'acceptation et le respect des limites de l'autre ainsi que la nécessité d'oser dire ses envies ou ses refus.
<u>Score global des dynamiques relationnelles</u> : Mme = zone de force (83), Mr = zone de force (92)	

1.4.5. Satisfaction sexuelle et conjugale

	Madeleine	Louis	Score min	Score max	Moyenne de l'échantillon	Écart-type
DAS	138	127	58	149	110.89	14.67
ESM	66	55	19	70	60.19	10.27
NSSS-S	49	49	12	60	41.33	9.22

DAS très satisfait tous les deux. ESM satisfait tous les deux mais Madeleine davantage que Louis. L'échelle de satisfaction sexuelle (NSSS-S) indique un score au-dessus de la moyenne de l'échantillon.

1.4.6. Conclusion

Le score total du couple aux dynamiques relationnelles indique une zone de force. Parmi les sous-dimensions étant les points forts du couple : l'amitié, le sens partagé, la confiance, l'engagement et la sexualité. Ces points sont soulignés par la satisfaction relationnelle et sexuelle du couple. Seules, la perspective positive et l'influence de chacun sont plus faibles, mais uniquement chez Madeleine. Au vu de l'entretien, la gestion des conflits et leur résolution (en partageant le pouvoir avec Louis), sont davantage difficiles pour elle. Concernant la perspective positive, l'entretien confirme le « besoin d'amélioration » par diverses critiques du caractère de Louis que Madeleine peut faire durant un échange anodin.

1.5. Couple n°5 : Myriam & Auguste

1.5.1. Anamnèse

Auguste est âgé de 75 ans et Myriam de 79 ans. Ils sont ensemble depuis 54 ans et ont deux enfants, un garçon et une fille s'approchant de la cinquantaine. Ils ont cinq petits enfants qu'ils disent « *ne pas voir assez souvent* ».

Le couple s'est rencontré jeune, dans une formation organisée par la Croix-Rouge pour le mouvement de jeunesse de leurs villages respectifs. Assez rapidement, ils se sont bien entendus et ont passé davantage de temps ensemble. C'est peu de temps après qu'ils ont leur premier rendez-vous à deux. Monsieur relate « courtoiser » Myriam. Après 5 ans de relation, le couple se marie et de nouveau 5 ans après, ils ont leur premier enfant : Albert, suivi d'un an, par Yveline. Lors de la naissance des enfants, le couple, en accord, décide que Myriam sera mère au foyer, et ce, malgré l'avis opposé de la famille d'origine de Mme. Malgré des soucis financiers, le couple tient bon et Myriam, une fois que les enfants sont plus grands, reprend un travail.

Maintenant mariés depuis 54 ans, Auguste et Myriam passent beaucoup de temps ensemble puisqu'ils sont retraités. Cependant, au vu des soucis de santé et des douleurs chroniques de Mme, leurs activités sont limitées. Auguste fait de la marche régulièrement mais n'en oublie pas sa compagne à qui il ramène beaucoup de photos afin de lui faire vivre ses promenades. Il souligne aussi être très heureux quand elle peut et veut venir faire les courses avec lui. Malgré la chaise roulante et le gadot (déambulateur), Auguste prend beaucoup de plaisir à sortir avec sa compagne lorsqu'elle le peut et dit « *être le plus heureux des hommes* ».

1.5.2. Métaphores

La métaphore abordant le couple jeune est liée à la société d'aujourd'hui et les technologies de plus en plus à la disposition de tous : « *Je considère la relation des personnes jeunes comme connectée* », alors que la métaphore concernant le 3^e âge est abordée sous l'angle du vécu personnel : « *Nous considérons notre relation comme paisible* ». Monsieur explicite lors de la première métaphore que « *c'est le vieux qui parle* » car il considère notre technologie comme un obstacle à la vraie communication et comme pouvant être dangereuse en coupant le contact réel. Auguste fait un parallèle avec ses débuts de relation avec Myriam, où le couple devait s'envoyer des lettres et se fixer rendez-vous de manière précise chaque semaine.

1.5.3. Le couple selon l'âge

L'âge est abordé comme vécu personnel et lié à la disparition de la sexualité, l'augmentation de l'affection entre partenaires. Concernant la sexualité, malgré les relances et les questionnements concernant les adaptations possibles, le couple reste sur ses positions. Concernant l'affection, elle est davantage présente depuis la retraite d'Auguste. La communication est vue comme ne changeant pas avec l'âge mais que celui-ci permet d'augmenter le capital de connaissances que les partenaires ont l'un de l'autre.

1.5.4. Les dynamiques relationnelles du couple

Concepts	Analyse
Carte du tendre	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Ce couple a de bonnes connaissances des événements et faits marquants de la vie de chacun.
Tendresse et estime	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Auguste et Myriam font preuve de beaucoup d'affection l'un envers l'autre, que ce soit au travers de compliments (« <i>il était comique... il l'est toujours d'ailleurs</i> »), de l'humour ou des gestes d'affection (la protéger du soleil, lui servir une boisson qu'elle aime).
Se tourner l'un vers l'autre	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Auguste souligne que depuis sa retraite, le couple passe la quasi-totalité de son temps ensemble. Ils s'offrent beaucoup d'affection au quotidien (embrassades, se tenir la main). Auguste souligne que vu les problèmes de santé de Myriam, il est « <i>le plus heureux des hommes</i> » lorsqu'elle accepte de l'accompagner.
Se laisser influencer	<u>Questionnaire</u> : Mme = marginal (80), Mr = marginal (80) <u>Entretien</u> : Lors de l'entretien, le couple aborde davantage le compromis car ils disent ne jamais se disputer. L'exemple de leur lave linge cassé permet d'illustrer la nécessité de discuter, de trouver un point d'entente.

	La règle du couple est de ne jamais s'endormir fâché et de ne pas hésiter à faire un break/une pause dans la discussion.
Perspective positive	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Cet aspect n'a pas été abordé par le couple durant l'entretien.
Sens partagé	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Le couple relate avoir toujours été sur la même longueur d'ondes. De plus, différents rituels sont présents tels que le coucher du couple. Un objectif commun du couple était que Myriam soit mère au foyer.
Confiance	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Le couple exprime ne pas avoir de tabou et oser parler de tout ensemble. Selon eux, il ne faut pas hésiter à parler sincèrement.
Engagement	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (100), Mr = zone de force (100) <u>Entretien</u> : Myriam et Auguste ont décidé ensemble que Myriam serait mère au foyer, malgré les critiques de son père.
Sexe, romance, passion	<u>Questionnaire</u> : Mme = zone de force (93), Mr = zone de force (93) <u>Entretien</u> : La sexualité est abordée comme étant absente, ayant disparu malgré le désir et l'envie toujours présents dans le couple. La romance et la passion semblent compenser cette absence. La romance est présente via l'intimité que le couple s'offre lorsqu'ils vont se coucher et qu'ils se tiennent la main pour s'endormir.
<u>Score global des dynamiques relationnelles</u> : Mme = zone de force (92), Mr = zone de force (92)	

1.5.5. Satisfaction sexuelle et conjugale

	Myriam	Auguste	Score min	Score max	Moyenne de l'échantillon	Écart-type
DAS	149	149	58	149	110.89	14.67
ESM	70	60	19	70	60.19	10.27
NSSS-S	.	.	12	60	41.33	9.22

Ici, le score à la DAS, qualifié de « très satisfait », est égal chez les deux partenaires alors que ceux de l'ESM indiquent que Myriam est davantage satisfaite que Auguste qui, lui, correspond à la moyenne. Comme indiqué dans le tableau et dans l'entretien, la sexualité n'est plus présente dans le couple qui n'a donc pas répondu au questionnaire.

1.5.6. Conclusion

Le couple a de très bonnes dynamiques malgré l'absence de sexualité. La passion et la romance semblent être bien présentes et compenser l'absence de sexualité exposée durant l'entretien et confirmée par les questionnaires. Notons que l'hypothèse émise selon laquelle de bonnes dynamiques perpétuent la sexualité semble ne pas être applicable ici. Cependant, au vu des éléments répertoriés durant l'entretien et dans les questionnaires, le couple semble fondamentalement amoureux, lié et très ami comme sa satisfaction relationnelle l'indique.

1.6. Analyse transversale des entretiens de couple

1.6.1. Les devises

Chaque couple, selon son âge, a utilisé son vécu personnel, que ce soit à travers sa propre expérience en tant que couple (couple n°3), ses valeurs communes (couples n°1 et 3), sa situation actuelle (couples n°2, 4 et 5), permettant ici de faire un lien avec le mythe du destin (Neuburger, 2003). Cela permet d'apercevoir la manière dont le couple perçoit sa propre nature. De plus, aucun couple n'a éprouvé de difficultés à se mettre d'accord sur les devises permettant d'entrevoir les possibilités de compromis dans le couple.

Concernant les notions de vieillissement et de couple du 3^e âge, on observe une nette distinction. En effet, à partir du 3^e couple qui est donc « *plus âgé* » (de 46 ans à 79 ans), l'âge est caractérisé par des termes fréquemment relatés dans la littérature : maturité, sagesse, paix. Alors que les deux couples « *plus jeunes* » (de 19 à 28 ans) ont des visions fort différentes du couple vieillissant. Pour le couple « *très jeune* », âgé de 19 ans, il n'y a pas de changement dans la manière dont le couple se perçoit, et ce, même avec l'avancée en âge (d'où le choix d'une unique devise). Tandis que le couple « *jeune* » (24 et 28 ans) considère le couple vieillissant comme indéfini et en perpétuelle construction.

Tableau récapitulatif des devises.

Couple n°1	<i>Toujours être naturel.</i>
Couple n°2	<i>Notre relation est projet.</i>
	<i>Notre relation sera indéfinie.</i>
Couple n°3	<i>Par amour, tout va s'arranger.</i>
	<i>Tu sais ce que tu veux, et tu sais surtout ce que tu ne veux pas.</i>
Couple n°4	<i>A 20 ans, jeune et fou.</i>
	<i>A 60 ans, jeune et sage.</i>
Couple n°5	<i>Je considère la relation des personnes jeunes comme connectée.</i>
	<i>Nous considérons notre relation comme paisible.</i>

1.6.2. L'âge : sa perception & son impact

a) Affection

De manière globale, l'ensemble des couples est conscient que des changements ont lieu avec l'âge, dans l'expression affective. Il n'y a pas de distinction précise entre les couples « *plus jeunes* » et « *plus âgés* ». L'augmentation des connaissances, et donc de la carte du tendre, est soulignée par les couples n°1 et 4, tandis que les couples n°2 et 5 mettent l'accent sur le temps passé ensemble, la possibilité de se retrouver avec l'âge et la retraite, ce qui concerne davantage la dimension « *se tourner l'un vers l'autre* ».

Les couples n°1 et 2 se rejoignent lorsqu'ils prennent en compte le cycle de vie dans lequel est le couple et auquel il doit s'adapter. Pascale, du couple n°2, dit que l'expression d'affection est plus difficile pour les couples de la tranche 25-40 de par la construction de leur avenir (enfants, emploi, etc). C'est aussi elle qui aborde l'engagement du couple vieillissant par la traversée de diverses épreuves et difficultés.

b) La sexualité

Deux couples (n°1 et 4) insistent sur l'augmentation des connaissances de chacun (carte du tendre), le couple n°3 sur l'augmentation de tendresse et de proximité dans le respect de l'autre, et cela, même si la pénétration n'est plus possible (tendresse et estime). De plus, ils évoquent les possibilités d'amusement et d'adaptation de la sexualité face aux contraintes pouvant survenir avec l'âge.

Concernant les changements dus à l'âge, ils sont connus et abordés par trois couples sur cinq. Pour le couple n°1, ce sont davantage les changements féminins ; pour le couple n°5, le changement de rythme des rapports, tandis que le couple n°3 aborde la ménopause et la possibilité de ne pas avoir de pénétration pour le couple vieillissant. Seul le couple n°5, considère la sexualité comme n'étant plus accessible. C'est sur son leur expérience personnelle qu'il appuie la présence du désir mais le manque de moyens d'aboutir à une sexualité.

Trois couples (n°1,2 et 3) parlent de la routine et des contraintes qui peuvent restreindre la possibilité d'avoir une sexualité. L'aspect passionnel de la sexualité est souligné par le couple n°2.

c) La communication

L'augmentation des connaissances entre partenaires et donc, de la carte du tendre, est abordée par quatre couples. Trois indiquent l'augmentation de confiance dans le couple et plus particulièrement, le couple n°2, qui parle d'une capacité à entendre les émotions négatives du partenaire. Ce même couple inclut dans la communication des personnes plus âgées, l'augmentation des possibilités de compromis, de break et de dialogue sain. Le couple n°4 aborde cette notion par les changements de gestion de conflits. En effet, les disputes futiles sont évitées et les conflits sont aussi gérés différemment, sans blesser l'autre. Pour le couple n°1, l'engagement et le fait de surmonter des difficultés ensemble vont modifier et faciliter la communication. Il aborde aussi la maturité qu'amène l'âge. Seul le couple n°5 indique n'avoir aucunement changé sa communication mais insiste sur l'importance du dialogue.

d) Conclusion

De manière générale, chaque couple imagine ou constate un changement avec l'âge dans au moins un des trois domaines abordés. Seul le couple n°5, et donc le plus âgé, considère la sexualité comme inaccessible et la communication comme n'étant pas changeante. Faisans écho à la littérature, les changements physiques, l'augmentation d'intimité, de connaissances de l'autre, de moment ensemble sont abordés par la plupart des couples.

1.6.3. Le couple selon l'âge

a) Les dynamiques relationnelles selon l'âge

Comme on peut l'observer dans le tableau ci-dessous, concernant les dynamiques relationnelles, les scores globaux indiquent une majorité de scores supérieurs chez les hommes par rapport à leurs femmes (4 couples sur 5). Six dimensions sont en « zone de force » chez chaque couple rencontré : la carte du tendre, la tendresse et l'estime, le fait de se tourner l'un vers l'autre, le sens partagé, la confiance et l'engagement.

Il semblerait que la sous-dimension « se laisser influencer » soit la plus déficitaire parmi les 5 couples rencontrés. Peu importe l'âge, hormis chez le mari du couple n°4, les deux partenaires ont un score plus faible dans cette dimension. Ce constat souligne la difficulté pour les partenaires, peu importe leur âge, d'accepter et d'offrir du pouvoir à l'autre. La deuxième sous-dimension davantage déficitaire (principalement dans les questionnaires, étant donné qu'elle n'était pas investiguée dans l'entretien qualitatif) est la « noyade », c'est-à-dire que les partenaires sont submergés par le stress engendré par le conflit. On constate que c'est principalement le couple le plus jeune, âgé de 19 ans, qui est concerné, suivi de Madeleine du couple n°5.

b) La satisfaction sexuelle et relationnelle selon l'âge

Pour deux couples, ce sont les hommes qui sont davantage satisfaits que les femmes et inversement pour deux autres couples. Comme on peut le constater dans le tableau n°4 ci-dessous, un couple n'obtient pas de score pour la NSSS-S mesurant la satisfaction sexuelle (couple n°5). Ce constat s'explique durant l'entretien car le couple relate ne plus avoir de sexualité.

Concernant la satisfaction conjugale, pour trois couples, ce sont les dames qui ont davantage d'ajustement dyadique tandis que les deux autres couples sont ex-aequo entre partenaires. Notons que tous les couples rencontrés ont un score au-dessus de la moyenne.

c) L'influence des dynamiques relationnelles sur la satisfaction sexuelle et conjugale selon l'âge

Au vu des couples n°3 et n°5, de bonnes dynamiques relationnelles ne semblent pas suffisantes pour surmonter les effets de l'âge sur la sexualité et ce, malgré une bonne satisfaction relationnelle.

Ce constat est tout d'abord confirmé avec le couple n°3 où Madame est ménopausée et exprime une baisse flagrante de sa libido. Ces propos sont confirmés via les questionnaires, que ce soit la satisfaction sexuelle qui est en dessous de la moyenne de l'échantillon ou la sous-dimension « sexe, romance, passion » des dynamiques relationnelles qui est « à améliorer ». Notons que le couple compte mettre en place des solutions afin de s'adapter, soulignant l'utilité des dynamiques relationnelles du couple (amitié et respect, engagement dans l'envie de traverser cette épreuve et confiance d'en parler entre eux).

Ensuite, le couple n°5 qui, malgré une satisfaction relationnelle et un très bon score global aux dynamiques relationnelles, n'a pas de score de satisfaction sexuelle. Malgré tout, la sous-dimension « sexe, passion, romance » obtient un score en « zone de force ». Ceci indique que le couple ne « répond pas » aux critères inclus dans la NSSS-S mais continue tout de même à d'avoir une intimité, de la romance et de la passion dans le couple. De plus, leur satisfaction relationnelle est plus élevée que pour tous les autres couples rencontrés.

d) Influence de la situation familiale et professionnelle actuelle

Hormis le couple n°1, âgé de 19 ans, tous les autres couples vivent ensemble. Le couple n°1 est toujours aux études tandis que le couple n°5 est retraité. On constate que c'est le plus jeune couple qui est le plus satisfait sexuellement et le couple de retraités (n°5) le plus satisfait relationnellement. On observe aussi que le couple plus âgé (n°5) n'a aucune sous-dimension « à améliorer » dans ses dynamiques relationnelles. Il est assez atypique d'observer que le couple le plus jeune et le plus âgé obtiennent tous deux des scores ex-aequo en satisfaction relationnelle. Le seul couple ayant des enfants vivant avec eux est le n°5, ceux-ci sont adolescents et sont d'une première union. La satisfaction relationnelle du couple ne semble pas être impactée.

Tableau n°4

Tableau n°4		Couple n°1		Couple n°2		Couple n°3		Couple n°4		Couple n°5		
		Mme	Mr	Mme	Mr	Mme	Mr	Mme	Mr	Mme	Mr	
Satisfaction sexuelle (M=41.33 ; SD=9.22)		59	60	43	42	37	46	49	41	/	/	
Satisfaction relationnelle (M=110.89 ; SD=14.67)		135	135	141	138	136	123	138	127	149	149	
Dynamiques relationnelles	Amitié	Carte du tendre	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Tendresse & estime	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Se tourner l'un vers l'autre	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Perspective positive	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
	Gestion des conflits	Se laisser influencer	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Démarrage brutal	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Tentatives de rapprochement	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Compromis	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Blocage	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		4 cavaliers	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Noyade	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Désengagement	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Sens partagé	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Confiance	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Engagement	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
		Sexe/romance/passion	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent	Qu-Ent
Total dynamiques relationnelles (M=0.78, SD=0.165)		0.87	0.90	0.92	0.95	0.92	0.94	0.83	0.99	0.92	0.92	
Moyenne par couple		0.89		0.94		0.93		0.91		0.92		

2. Analyse quantitative

2.1. Analyses descriptives

2.1.1. Les variables socio-démographiques

Sur les 534 participants, 352 femmes ont répondu (65.92%), 181 hommes (33.90%) et un participant n'a pas indiqué son genre (0.19%). Concernant l'âge, 399 participants ont moins de 51 ans (74.72%) et 135 ont plus de 51 ans (25.28%) sachant que l'âge minimum était 18 ans et que l'âge maximum de cet échantillon est de 79 ans (SD=15.26).

68.16% des participants vivent ensemble (N=364), 31.27% ne vivent pas ensemble (N=167) et 3 participants n'ont pas répondu, représentant 0.56% de l'échantillon. Les participants ayant des enfants au sein de leur foyer sont 327 (61.24%) contre 207 n'ayant pas d'enfants vivant avec eux (38.76%).

Les participants considérant la répartition des tâches ménagères comme étant équitable sont au nombre de 206 (46.07%) contre 257 (48.13%). Notons que 31 participants (5.81) n'ont pas répondu à cette question.

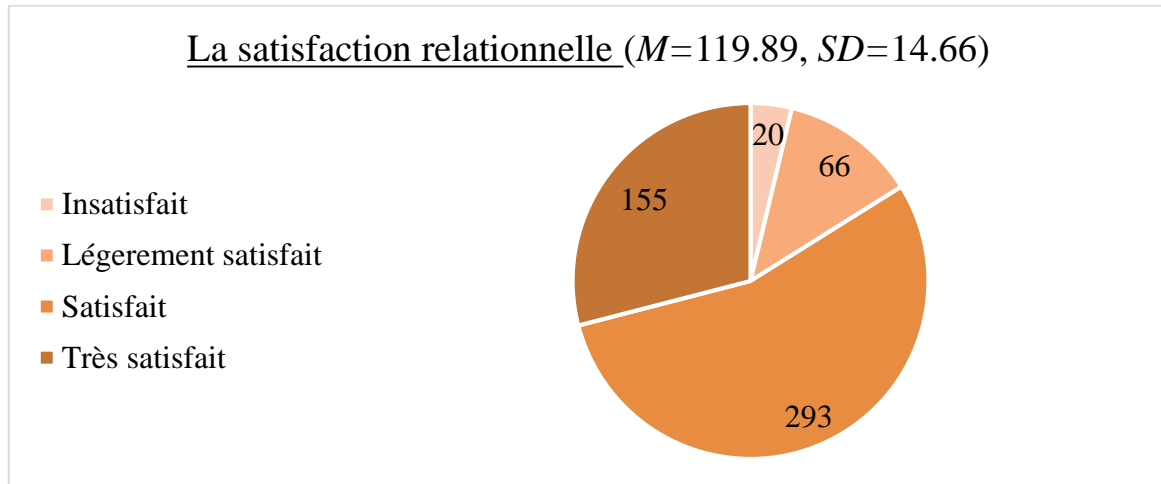
Parmi l'échantillon, 298 participants sont deux à travailler au sein du couple (55.81%), 122 participants ont un seul des membres du couple qui travaille (22.85%), 108 (20.22%) ne travaillent pas tandis que 6 (1.12%) n'ont pas répondu. 87.64% des participants (N=468) ne sont pas à la retraite, 3.56% (N=19) ont un des membres du couple à la retraite, tandis que 4.49% (N=24) sont retraités tous les deux, et 4.31% (N=23) des participants n'ont pas répondu.

Au niveau de la santé, 382 (71.54%) n'ont pas de soucis de santé, 118 (22.10%) ont coché une proposition de la question, indiquant donc la présence d'un souci de santé, 28 (5.24%) ont une moins bonne santé, et 6 participants (1.12%) ont des soucis de santé. Concernant la santé des partenaires, 411 (76.97%) n'ont pas de soucis médicaux, 105 (19.66%) ont une santé affaiblie (ont coché 1 proposition parmi les 5 possibles), 18 (3.37%) ont une santé médiocre.

19.29% des participants (N=103) n'ont pas confiance en eux (une proposition cochée sur les 5), 19.29% (N=103) ont une estime de soi médiocre, 23.78% (N=127) ont une estime d'eux-mêmes moyenne, 18.91% (101) ont une bonne estime d'eux-mêmes alors que 3.56% (81) ont une excellente estime de soi. 19 participants (3.56%) n'ont pas répondu à la question. Parmi ces participants, 338 (63.30%) ne sont pas à l'aise avec leur corps contre 36.70% étant à l'aise avec leur corps.

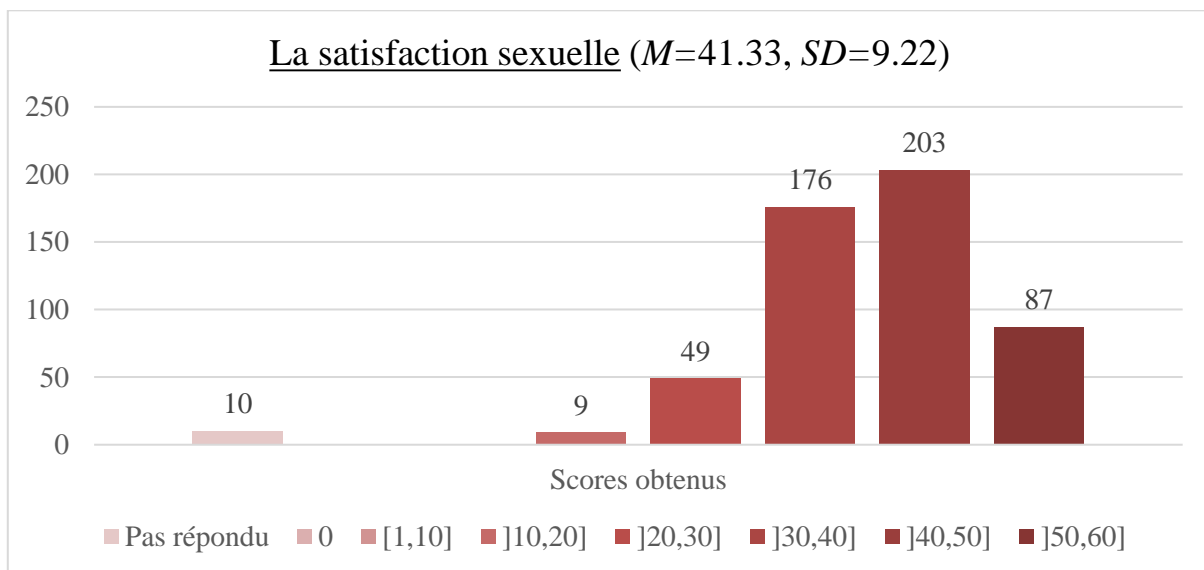
2.1.2. La satisfaction relationnelle

Selon les normes de référence (Burger & Jacobson, 1979), parmi les 534 participants, 3.75% (N=20) sont insatisfaits, 12.36% (N=66) sont légèrement insatisfaits, tandis que 54.87% (N=293) sont satisfaits et 29.03 (N=155) sont très satisfaits. Notons que la moyenne de notre échantillon est de 110.89 ($SD=14.66$).



2.1.3. La satisfaction sexuelle

Concernant la satisfaction sexuelle, rappelons que la NSSS-S n'a pas de score seuil. Nous pouvons tout de même observer que parmi notre échantillon ($M=41.33$, $SD=9.22$), la majorité de l'échantillon se situe dans les fourchettes 30-40 (N= 190, 35.58%) et 40-50 (N=192, 35.96%). De plus, 71 personnes (13.30%) sont dans la fourchette 50-60, soulignant ici, que la majorité de l'échantillon est satisfait sexuellement. Pour le reste, 60 personnes (11.24%) ont un score entre 20 et 30 tandis que 10 personnes n'ont pas répondu (1.87%) à cette partie du questionnaire, et aucune personne n'a un score entre 0 et 10.



2.2. Analyses inférentielles

2.2.1. Les données socio-démographiques

Concernant les données socio-démographiques, tout d'abord, aucune différence significative entre le genre (codé 0 pour les femmes et 1 pour les hommes), la satisfaction sexuelle [$t(521)=1.221$, $p=0.223$], conjugale [$t(531)= -10.169$, $p=0.866$] et les dynamiques relationnelles [$t(427)=0.089$, $p=0.929$] n'ont pu être mises en évidence. Cependant, les Tests T d'échantillons indépendants réalisés pour comparer les sous-dimensions des dynamiques relationnelles selon le genre ont indiqué une différence significative entre les scores des femmes ($M=0.71$, $SD=0.196$) et les hommes ($M=0.76$, $SD=0.196$) pour la sous-dimension « *se laisser influencer* » ; $t(423)= -2.435$, $p=0.015$. Ces résultats suggèrent que les hommes se laissent, par rapport aux femmes, davantage influencer, c'est-à-dire désirer que le partenaire se sente influent dans la relation, ne pas rejeter d'emblée les opinions de l'autre et le considérer comme une aide précieuse. Une différence significative a aussi été mise en évidence entre les scores des femmes ($M=0.81$, $SD=0.211$) et des hommes ($M=0.74$, $SD=0.285$) pour la sous-dimension « *sexe, romance et passion* » des dynamiques relationnelles ; $t(235.26)=2.502$, $p=0.013$. Ce résultat indique que les femmes qualifient leur relation comme étant davantage romantique, passionnée. Elles aiment que leur partenaire les courtise.

Parmi les divers tests T d'échantillons indépendants réalisés entre la satisfaction sexuelle, relationnelle, les dynamiques conjugales et le fait de cohabiter ou non avec son partenaire (coté 1 si les partenaires vivent ensemble et 2 s'ils ne cohabitent pas), seule la satisfaction sexuelle indique une différence significative entre les scores de non cohabitation ($M=44.23$, $SD=8.53$) et de cohabitation ($M=40.04$, $SD=9.10$) ; $t(519)= -4.978$, $p=0.000$. Ceci souligne donc que les couples de notre échantillon qui ne vivent pas ensemble, sont davantage satisfaits sexuellement ($M=41.33$, $SD=9.22$) que ceux vivant ensemble. Cette satisfaction sexuelle signifie une satisfaction de l'équilibre entre ce qui est donné et reçu lors des rapports ou encore la créativité sexuelle de son partenaire. Ensuite, pour la sous-dimension « *se laisser influencer* », une différence significative entre les score des couples cohabitants ($M=0.74$, $SD=0.194$) et les non-cohabitants ($M=0.69$, $SD=0.2$) a été mise en évidence ; $t(421)=2.658$, $p=0.008$, indiquant ici que les couples vivant ensemble se laissent davantage influencer par leur partenaire que ceux qui ne vivent pas ensemble. Le constat est similaire pour les « *tentatives de rapprochement* » où une différence significative entre les couples ne vivent pas ensemble ($M=0.73$, $SD=0.248$) et ceux vivant ensemble ($M=0.66$, $SD=0.288$) ;

$t(261.062) = -2.362, p=0.019$. Ce résultat suggère que les couples qui ne vivent pas ensemble utilisent davantage de tentatives de rapprochement que les partenaires cohabitants. La dernière sous-dimension ayant indiqué une différence significative entre les non-cohabitants ($M=0.88, SD=0.167$) et les cohabitants ($M=0.75, SD=0.275$) est la « *qualité de la sexualité, la passion et la romance* » ; $t(339.412) = -5.806, p=0.000$. Ce résultat insinue que les participants ne vivant pas ensemble sont davantage satisfaits de la qualité de leur sexualité et ont plus de passion et de romance dans leur couple. Ce résultat semble logique étant donné celui mis en évidence ci-dessus, c'est-à-dire la satisfaction sexuelle des couples vivant ensemble.

Via des tests T d'échantillons indépendants, la satisfaction relationnelle, sexuelle et les dynamiques relationnelles ont été comparées avec la présence d'enfants (codé 1) ou non (codé 0). Au vu des résultats, il y a une différence significative pour la satisfaction relationnelle entre les couples n'ayant pas d'enfants ($M=112.17, SD=13.96$) et ceux en ayant au sein de leur foyer ($M=108.87, SD=15.52$) ; $t(532)=2.548, p=0.011$. Ce résultat laisse supposer que le fait de ne pas avoir d'enfant au sein de son foyer permet un meilleur ajustement dyadique. Les couples ayant un ou des enfants se tapent davantage sur les nerfs, s'embrassent moins fréquemment, discutent moins calmement avec leur partenaire que ceux n'ayant pas d'enfants au sein de leur maison. La satisfaction sexuelle indique aussi une différence significative entre la non présence d'enfants ($M=42.01, SD=8.94$), et la présence d'enfant ($M=40.27, SD=9.58$) auprès du couple. Ce qui signifie que la présence d'enfants au sein du couple amène une moindre satisfaction sexuelle.

Ensuite, concernant les dynamiques relationnelles, une fois de plus, il n'y a pas de différence significative pour le score global mais bien pour diverses sous-dimensions. Tout d'abord, la « *tendresse et l'estime* » où une différence significative est observée entre l'absence d'enfant ($M=0.92, SD=0.169$) et la présence d'enfants ($M=0.86, SD=0.228$) ; $t(288.34)=2.756, p=0.006$. Ensuite, le fait de « *se tourner l'un vers l'autre* », une différence significative est observée entre l'absence d'enfant ($M=0.82, SD=0.254$) et la présence d'enfant ($M=0.75, SD=0.310$) ; $t(310.85)=2.384, p=0.018$. La sous-dimension « *qualité du sexe, de la passion et de la romance* » indique aussi une différence significative entre l'absence d'enfants ($M=0.82, SD=0.218$) et la présence d'enfants ($M=0.74, SD=0.267$) ; $t(304.09)=3.439, p=0.001$. Pour finir, pour le « *sens partagé* » une différence significative est observée entre l'absence d'enfants ($M=0.88, SD=0.142$) et la présence d'enfants ($M=0.84, SD=0.198$) ; $t(275.9)=2.046, p=0.042$. L'ensemble de ces résultats aux sous-dimensions des dynamiques relationnelles suggèrent que la présence d'enfants restreint le couple dans quatre aspects de la théorie de Gottman.

L'absence d'enfants au sein du foyer permettrait au couple, davantage de respect de la part du partenaire, de sentiment d'être choyé, aimé et apprécié dans la relation, c'est-à-dire ayant une meilleure tendresse et estime. Il semblerait aussi que se tourner vers son partenaire soit plus présent chez les couples n'ayant pas d'enfants avec eux au quotidien, c'est-à-dire : apprécier les discussions ensemble, ressentir de l'amusement ensemble tous les jours, ou encore avoir des centres d'intérêts communs. Ces mêmes couples ont davantage de sens partagé c'est-à-dire qu'ils s'offrent plus de moments ou vacances ensemble, ont une vision compatible, une philosophie similaire ou encore, des valeurs communes. La qualité de la sexualité, de la romance et de la passion ou le fait de qualifier sa relation de passionnée, considérer son partenaire comme étant affectueux verbalement, exprimant son amour, son admiration pour soi, sont davantage présents chez les couples n'ayant pas d'enfants. Tout ceci est cohérent avec le résultat concernant la satisfaction sexuelle, cité plus haut.

Concernant la répartition des tâches ménagères, parmi les tests T d'échantillons indépendants effectués, trois résultats significatifs sont à noter. Tout d'abord, pour l'ajustement dyadique, une différence significative est observée entre la répartition équitable du ménage ($M=112,61$, $SD=13,11$) et la répartition inégale ($M=109,03$, $SD=15,1$) ; $t(501) = -2,755$, $p=0,006$. Ensuite, pour la satisfaction sexuelle, une différence significative est mise en évidence entre l'équité des tâches ménagères ($M=42,74$, $SD=8,56$) et le fait qu'un des membres y consacre davantage de temps ($M=39,47$, $SD=9,54$). Pour finir, une différence significative est observée pour les dynamiques relationnelles, entre l'inégalité de la répartition du ménage ($M=0,80$, $SD=0,140$) et l'égalité de cette même répartition ($M=0,76$, $SD=0,180$). Tous ces résultats suggèrent que les couples ayant une répartition des tâches domestiques équitable sont davantage satisfaits relationnellement et sexuellement mais ont aussi de meilleures dynamiques relationnelles (tendresse et estime, tentatives de rapprochement, compromis, blocage, 4 cavaliers, désengagement, sexe/romance/passion) que les couples où la répartition est inégale. La satisfaction sexuelle est confirmée par la différence significative concernant la qualité de la sexualité, de la passion et de la romance entre la répartition équitable ($M=0,83$, $SD=0,201$) et inéquitable ($M=0,74$, $SD=0,267$) du ménage ; $t(352,979) = -4,170$, $p=0,000$.

Afin d'observer l'impact du statut socio-professionnel sur la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles, diverses ANOVA à un facteur ont été réalisées.

Tout d'abord, à l'aide d'ANOVA et afin de tester l'hypothèse selon laquelle, les couples retraités (item 13 « *dans votre couple, qui est pensionné ?* », codé 0 pour « aucun », 1 pour « un des partenaires », et 2 « tous les deux ») sont davantage satisfaits sexuellement,

relationnellement et ont de meilleures dynamiques relationnelles que ceux n'étant pas à la retraite. Il y a un effet significatif de la retraite sur la satisfaction sexuelle pour les trois conditions [$F(2, 500)=11.631$, $p = 0.000$]. Suite au test HSD de Tukey effectué à postériori, nous constatons une différence significative entre les couples qui ne sont pas pensionnés et ceux qui le sont ; $t = 4.485$, $p = <0.001$. Ensuite, pour la carte du tendre [$F(2, 408)=5.495$, $p = 0.004$; $t = 2.884$, $p = 0.011$], le fait de se laisser influencer [$F(2, 404)=7.277$, $p = <0.001$; $t = -3.497$, $p = 0.002$] et la sous-dimension « sexe, romance, passion » [$F(2, 403)=3.197$, $p = 0.041$; $t = 2.457$, $p = 0.038$] un effet significatif de la retraite est observé [$F(2, 408)=5.495$, $p = 0.004$] entre les couples retraités (codé 2) et non retraités (codé 0).

Dans le but de confirmer l'impact des soucis de santé sur la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles du couple, trois ANOVA à un facteur ont été réalisées pour comparer l'effet de la santé du participant (allant de 0 à 4 car le participant pouvait cocher plusieurs propositions) sur la DAS, la NSSS et les dynamiques relationnelles. Il y a un effet significatif de la santé sur la satisfaction sexuelle pour les quatre conditions [$F(3, 520)=1.937$, $p=0.033$]. Un autre effet significatif de la santé est observé sur la satisfaction relationnelle [$F(3, 530)=2.638$, $p=0.049$].

D'autres analyses statistiques ont été réalisées sur l'item « *santé du partenaire* » (item 13b) mais n'ont pas montré un effet significatif sur la satisfaction sexuelle, conjugale, ni sur les dynamiques relationnelles.

Concernant la confiance et l'estime de soi (item 14a), diverses ANOVA à un facteur ont été réalisées sur la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles. Trois effets significatifs sont mis en évidence entre l'estime de soi et la satisfaction sexuelle [$F(4, 500)=7.909$, $p=0.000$], la satisfaction conjugale [$F(4, 510)=7.669$, $p=0.000$] et le score global aux dynamiques relationnelles [$F(4, 410)=4.283$, $p=0.002$]. Les comparaisons post-hoc utilisant le test de Tukey HSD ont indiqué que les réponses extrêmes sont significatives, c'est-à-dire une bonne estime (ayant coché de nombreuses propositions, ici 5) et une mauvaise estime de soi (ayant coché 1 ou 2 propositions à la question), sont significatives dans la satisfaction sexuelle ($t = -5.345$, $p = <0.001$), conjugale ($t = -3.984$, $p = <0.001$) et dans les dynamiques relationnelles ($t = -3.904$, $p = 0.001$), ceci indiquant qu'avoir une bonne estime de soi permet d'être davantage satisfait sexuellement, relationnellement.

Divers tests T d'échantillons indépendants ont été faits entre la « *satisfaction corporelle* » (codé 1 « *à l'aise avec son corps* », codé 0 « *n'est pas à l'aise avec son corps* ») et la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles. Tout d'abord, pour la satisfaction relationnelle, il y a effectivement une différence significative entre les scores de la condition « *à l'aise* » ($M=114.10$, $SD=12.92$) et « *n'est pas à l'aise avec son corps* » ($M=109.02$, $SD=15.29$) ; $t(463.624) = -4.091$, $p=0.000$. Ce résultat suggère donc, comme la littérature le relate, que les participants étant à l'aise avec leur corps ont davantage d'ajustement dyadique que les participants ne l'étant pas. Deuxièmement, la satisfaction sexuelle indique, elle aussi, une différence significative entre les scores de la condition « *à l'aise avec son corps* » ($M=43.17$, $SD=9.11$) et « *n'est pas à l'aise avec son corps* » ($M=40.27$, $SD=9.13$) ; $t(522) = -3.508$, $p=0.000$, suggérant ici que les personnes qui sont à l'aise dans leur corps sont davantage satisfaites sexuellement que les personnes n'étant pas à l'aise dans leur corps. Ensuite, le score global de dynamiques relationnelles indique qu'il y a une différence significative entre les personnes à l'aise avec leur corps ($M=0.82$, $SD=0.140$) et celles ne l'étant pas ($M=0.76$, $SD=0.175$) ; $t(397,831) = -3.658$, $p=0.000$, indiquant ici, à nouveau, que les personnes étant à l'aise avec leur corps ont de meilleures dynamiques relationnelles. Pour le reste, la « *tendresse et estime* » [$t(420.534) = -2.809$, $p=0.005$], le fait de « *se tourner l'un vers l'autre* » [$t(397.12) = -2.168$, $p=0.031$], ne pas avoir de « *perspective négative* » [$t(418) = -2.995$, $p=0.003$], ne pas « *démarrer brutalement* » un conflit [$t(374.46) = -2.728$, $p=0.007$], faire des « *tentatives de rapprochement* » [$t(371.525) = -2.385$, $p=0.018$], aboutir à des « *compromis* » [$t(391.592) = -2.832$, $p=0.005$], ne pas entrer dans un « *désengagement émotionnel et une solitude* » [$t(363,194) = -2.809$, $p=0.005$], avoir la « *qualité du sexe, de la romance et de la passion* » dans la relation [$t(386.646) = -2.506$, $p=0.013$], avoir un « *sens partagé* » avec son partenaire [$t(388.886) = -2.533$, $p=0.012$], et pour finir avoir « *confiance* » en son partenaire [$t(411.496) = -4.070$, $p=0.000$] sont davantage présents lorsque le participant est à l'aise avec son corps ($\bar{x}_1 > \bar{x}_0$).

Afin d'objectiver une observation, un test T a été réalisé entre les participants étant à l'aise ou non avec leur corps (codé 1 « *à l'aise avec mon corps* » et 0 « *pas à l'aise avec mon corps* ») sur l'item global d'estime de soi (pour davantage de détails sur la codification, veuillez vous référer à l'annexe n°9) afin d'observer si la majorité des participants ayant une bonne estime d'eux-mêmes sont satisfaits de leur corps. Il y a une différence significative de l'estime de soi entre les scores de la condition « *à l'aise avec son corps* » ($M=4.02$, $SD=1.007$) et « *pas à l'aise avec son corps* » ($M=2.23$, $SD=1.047$) ; $t(513) = -19.131$, $p=0.000$.

Ce résultat suggère que les participants ayant une bonne estime d'eux-mêmes sont davantage satisfaits corporellement que ceux n'ayant pas confiance en eux.

2.2.2. La satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles selon l'âge

Afin de tester notre hypothèse principale concernant la différence de satisfaction sexuelle et relationnelle chez les moins de 51 ans (codé 0) et les plus de 51 ans (codé 1), deux tests T d'échantillons indépendants ont été effectués. Il y a une différence significative entre le score total à la NSSS des moins de 51 ans ($M=42.03$, $SD=8.865$) et des plus de 51 ans ($M=39.16$, $SD=9.97$) ; $t(522)=3.093$, $p = 0.002$. Ce résultat indique que les moins de 51 ans sont davantage satisfaits sexuellement que les personnes de plus de 51 ans. Notons, qu'il n'y a pas de différence significative entre les scores à la sous-échelle « sexe, passion, romance » chez les moins de 51 ans ($M=0.80$, $SD=0.224$) et les plus de 51 ans ($M=0.75$, $SD=0.280$) ; $t(171,444)=1.856$, $p=0.65$. Ceci indique que les participants de moins et plus de 51 ans n'ont pas davantage de romance et passion dans leur relation de couple.

Il n'y a pas non plus de différence significative entre l'ajustement dyadique des participants de moins de 51 ans ($M=110.49$, $SD=14.35$) et ceux de plus de 51 ans ($M=112.05$, $SD=15.52$) ; $t(532)= -1.069$, $p=0.285$. Ce résultat, non significatif, implique que le stéréotype âgiste n'est pas présent. L'âge ici, dans l'ajustement dyadique, n'est pas un critère différenciateur. Dans la même optique, les dynamiques relationnelles n'ont pas donné de différence significative entre les personnes de moins de 51 ans ($M=0.77$, $SD=0.163$) et les plus de 51 ans ($M=0.80$, $SD=0.168$) ; $t(427)= -1.618$, $p=0.334$.

Tableau n°5 : test T d'échantillons indépendants selon l'âge

	Âge groupe	N	Moyenne	Écart-type	Erreur type
Total NSSS	0 (-51 ans)	395	42,03	8,87	,446
	1 (+ 51 ans)	129	39,16	9,97	,878
Total DAS	0 (-51 ans)	399	110,49	14,35	,719
	1 (+ 51 ans)	135	112,05	15,52	1,34
Total dynamiques relationnelles	0 (-51 ans)	312	,77	,163	,009
	1 (+ 51 ans)	117	,80	,168	,016

Parmi les sous-dimensions des dynamiques relationnelles, cinq sont significatives. Tout d'abord, la perspective négative, une différence significative entre les scores des personnes de plus de 51 ans ($M=0.66$, $SD=0.362$) et ceux de moins de 51 ans ($M=0.58$, $SD=0.318$) ; $t(177.021)= -2.253$, $p = 0.025$, indique que les personnes plus âgées font preuve de davantage de perspective positive. Ensuite, concernant la gestion des conflits, les démarrages brutaux sont moins présents chez les participants de plus de 51 ans ($M=0.75$, $SD=0.325$) que les personnes de moins de 51 ans ($M=0.68$, $SD=0.311$) ; $t(425) = -1.969$, $p = 0.50$.

Les couples plus âgés ($M=0.81$, $SD= 0.168$) se laissent davantage influencer par leur partenaire par rapport aux couples de moins de 51 ans ($M=0.7$, $SD=0.199$) ; $t(242.917)= -5.717$, $p=0.000$. Les compromis sont plus présents pour les participants de plus de 51 ans ($M=0.81$, $SD=0.241$) que chez les plus jeunes ($M=0.76$, $SD=0.25$) ; $t(424)= -2.055$, $p=0.04$. Et pour finir, les participants de moins de 51 ans ($M=0.85$, $SD=0.168$) ont un sens partagé, c'est-à-dire une culture de couple, moindre par rapport aux participants plus âgés ($M=0.89$, $SD=0.162$) ; $t(228.113)= -3.462$, $p=0.001$.

2.2.3. L'engagement et les pensées de divorce

Avec l'item 214 : « Si vous aviez votre vie à revivre, pensez-vous que vous... », un tableau de fréquence a permis de constater que sur un total de 534 répondants, 4% des participants ont choisi la réponse (b) vous engageriez avec une personne différente (N=20), 6% la réponse (c) ne vous engageriez pas du tout (N=32) et 70% la réponse (a) vous engageriez avec la même personne (N=374).

Réponses possibles	Fréquences	Pourcent
(a)Même personne	374	70%
(b)Personne différente	20	3,7%
(c)Pas d'engagement	32	6%
Total	534	100%

Ce constat étant interpellant, une corrélation de Pearson entre l'item 214 et la donnée socio-démographique « durée du couple » (item n°5) a été effectuée afin de vérifier l'existence d'une relation linéaire significative entre les deux items. Il y a une corrélation négative entre les deux variables, $r = -0.173$, $n = 517$, $p = 0.000$ qui indique que plus les participants sont en couple depuis longtemps, plus ils ne s'engageraient pas (c) ou le feraient avec une autre personne (b). Ensuite, un test T d'échantillons indépendant a été réalisé afin de comparer l'item 214 en considérant les réponses comme dichotomique (0 « ne s'engagerait pas » et « avec une personne différente », 1 « avec la même personne »), et le score total d'ajustement dyadique (DAS). Il y a une différence significative entre les scores de la condition 0 ($M=93.75$, $SD=16.30$) et 1 ($M=114.13$, $SD=12.15$) ; $t(424)= -10.82$, $p=0.00$. Ce résultat suggère que les personnes incluses dans la valeur 0 de l'item 214 sont « légèrement insatisfaites » relationnellement selon les normes de la DAS, et les personnes qui « s'engageraient avec la même personne » sont « légèrement satisfaites » relationnellement.

Afin de confirmer ce constat, deux tests T d'échantillons indépendants ont été réalisés afin d'observer si les personnes ayant des pensées de séparation ou de divorce (item 373 : « des pensées de séparation ou de divorce me viennent parfois à l'esprit », dichotomique 1 = vrai, 0 = faux) sont aussi satisfaites sexuellement et relationnellement que celles n'en n'ayant pas.

Pour la satisfaction relationnelle, il y a une différence significative entre les scores « vrai » ($M=101.67$, $SD=13.82$) et les scores « faux » ($M=115.62$, $SD=12.11$) ; $t(403) = -10.054$, $p=0.00$. Ce résultat suggère, au vu des normes (100-119 = satisfait) que les personnes n'ayant pas de pensées de séparation ou divorce sont aussi satisfaites relationnellement, que les personnes ayant des pensées de divorce. Il y a aussi une différence significative, entre la satisfaction sexuelle des participants ayant répondu « vrai » ($M=38.05$, $SD=8.97$) et « faux » ($M=42.67$, $SD=8.98$) ; $t(394) = -4.62$, $p=0.00$. Ce qui indique que les personnes ayant des pensées de séparation ne sont pas moins satisfaites sexuellement que celles n'en ayant pas.

De plus, la corrélation positive entre le score à la DAS et l'item 373 ($r = 0.448$, $n = 405$, $p = 0.000$). indique que l'augmentation de l'ajustement dyadique est corrélée à l'augmentation des pensées de séparation ou divorce. Ce même constat est fait pour la satisfaction sexuelle, de part sa corrélation positive avec les pensées de séparation ($r = 0.227$, $n = 396$, $p = 0.000$). Ceci permet donc de préciser davantage le constat fait ci-dessus, c'est-à-dire que l'augmentation des pensées de séparation est corrélée à l'augmentation de la satisfaction sexuelle. L'augmentation de pensées liées à la séparation est corrélée à l'augmentation de la qualité du sexe, de la romance et de la passion du couple ($r = 0.424$, $n = 404$, $p = 0.000$). Cependant, une autre corrélation indique que plus les personnes s'engageraient avec la même personne, plus elles ont une meilleure qualité des relations sexuelles, de la romance et de la passion ($r = 0.307$, $n = 421$, $p = 0.000$).

Un autre test T d'échantillons indépendants a été mené pour comparer les pensées de divorces (item 373) chez les personnes de moins de 51 ans (codé 0) et de plus de 51 ans (codé 1). La différence significative entre les plus « jeunes » ($M=1.67$, $SD=0.47$) et les plus âgés ($M=1.83$, $SD=0.377$) : $t(228,113) = -3.462$, $p=0.001$, indique que les participants de plus de 51 ans ont déjà eu davantage de pensées de séparation ou de divorce.

2.2.4. Corrélations entre les données socio-démographiques

Divers coefficients de corrélation de Pearson ont été calculés pour évaluer la relation entre les données socio-démographiques, la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles. Au vu du nombre important de corrélations ayant été réalisées, le seuil de 0.30 a été choisi car il représente une corrélation et une taille d'effet moyenne. Vous trouverez le tableau reprenant les diverses corrélations en annexe n°11.

Tout d'abord, les données socio-démographiques. Il y a des corrélations négatives entre l'âge et la cohabitation ($r = -0.446$, $n = 525$, $p = 0.000$) ou encore l'équité de la répartition du

ménage ($r = -0.210$, $n = 499$, $p = 0.000$). Ce qui sous-entend que l'avancée en âge est corrélée à une diminution de la cohabitation entre les partenaires ainsi qu'une moindre équité du ménage au sein du couple. Concernant la durée de la relation, des corrélations négatives sont observées avec le fait de vivre avec son partenaire ($r = -0.437$, $n = 525$, $p = 0.000$), ou à nouveau, l'équité du ménage ($r = -0.229$, $n = 497$, $p = 0.000$). Les couples étant ensemble depuis longtemps vivent donc moins fréquemment ensemble et partagent de manière moins équitable le ménage. Un constat surprenant est la corrélation négative entre la cohabitation du couple et la situation professionnelle ($r = -0.409$, $n = 526$, $p = 0.000$), sous-entendant que les couples vivant ensemble travaillent moins que les couples ne vivant pas ensemble. Cependant, les couples ayant des enfants ont un statut professionnel plus élevé ($r = 0.35$, $n = 528$, $p = 0.000$), une moindre équité des travaux ménagers ($r = -0.111$, $n = 503$, $p = 0.013$).

Abordons maintenant la sphère de la santé. Lorsque la santé d'un partenaire se dégrade, celle du second fait de même (N.B. la corrélation est positive car, rappelons-le, au plus le participant cohabitait de cases, au plus sa santé était dégradée) ($r = 0.348$, $n = 534$, $p = 0.000$). Ce constat est le même pour l'estime de soi des partenaires. Lorsque celle de l'un augmente, celle de l'autre ($r = 0.49$, $n = 492$, $p = 0.000$) fait de même.

Les aspects positivement corrélés à la satisfaction sexuelle, sont l'estime de soi des deux partenaires ($r = 0.24$, $n = 505$, $p = 0.000$; $r = 0.219$, $n = 497$, $p = 0.000$) et la répartition équitable des travaux domestiques ($r = 0.178$, $n = 494$, $p = 0.000$). Contrairement à l'hypothèse qui avait été émise, une corrélation négative existe entre l'âge et la satisfaction sexuelle ($r = -0.217$, $n = 517$, $p = 0.000$). C'est-à-dire que l'augmentation en âge est corrélée à la diminution de la satisfaction sexuelle. La durée de la relation ($r = -0.237$, $n = 517$, $p = 0.000$), le fait de vivre avec son partenaire, ($r = -0.213$, $n = 521$, $p = 0.000$), d'être retraité ($r = -0.211$, $n = 503$, $p = 0.000$), sont aussi négativement corrélés à la satisfaction sexuelle. La satisfaction conjugale est positivement corrélée à l'estime de soi du participant ($r = 0.236$, $n = 515$, $p = 0.000$) et de son partenaire ($r = 0.303$, $n = 507$, $p = 0.000$).

De manière générale, l'équité du ménage au sein du couple est positivement corrélée à la satisfaction sexuelle ($r = 0.178$, $n = 494$, $p = 0.000$), conjugale ($r = 0.122$, $n = 503$, $p = 0.006$) ainsi qu'aux dynamiques relationnelles ($r = 0.13$, $n = 409$, $p = 0.009$). La dégradation de la santé est corrélée à une moindre satisfaction relationnelle ($r = -0.11$, $n = 534$, $p = 0.011$), sexuelle ($r = -0.11$, $n = 524$, $p = 0.012$) et à de moins bonnes dynamiques relationnelles ($r = -0.124$, $n = 429$, $p = 0.01$), alors que la présence d'enfants affecte négativement la satisfaction conjugale ($r = -0.11$, $n = 534$, $p = 0.011$) et sexuelle ($r = -0.92$, $n = 524$, $p = 0.000$).

Un coefficient de corrélation de Pearson a été calculé afin d'évaluer la relation entre la satisfaction sexuelle et l'ajustement dyadique. Il y a effectivement une corrélation de taille moyenne entre la satisfaction sexuelle et l'ajustement dyadique ($r = 0.485$, $n = 524$, $p = 0.000$). Cette corrélation indique que les couples ayant un meilleur ajustement dyadique, c'est-à-dire étant d'accord sur différents points, tels que le budget familial, la quantité de temps passé ensemble, les décisions professionnelles, et ayant des échanges stimulants ou pouvant rire ensemble, ont une meilleure satisfaction sexuelle. De plus, les couples, satisfaits relationnellement ($r = 0.76$, $n = 429$, $p = 0.000$) et sexuellement ($r = 0.429$, $n = 420$, $p = 0.000$) ont davantage de dynamiques relationnelles

Si l'on observe davantage les corrélations entre les données socio-démographiques et les sous-dimensions aux dynamiques relationnelles, différents constats sont interpellants. Tout d'abord, l'âge est corrélé négativement avec la carte du tendre ($r = -0.128$, $n = 425$, $p = 0.008$) indiquant que les couples plus âgés n'enrichissent pas les connaissances qu'ils ont l'un de l'autre. Ce constat est appuyé par la corrélation négative entre la retraite et la carte du tendre ($r = -0.161$, $n = 411$, $p = 0.001$), ce qui signifie que malgré l'augmentation du temps libre, la carte du tendre ne s'enrichit pas, bien au contraire. La tendresse et l'estime sont négativement corrélées avec la présence d'enfants ($r = -0.14$, $n = 429$, $p = 0.004$) ainsi qu'avec une faible santé ($r = -0.112$, $n = 429$, $p = 0.02$). La présence d'enfants est aussi corrélée négativement avec la possibilité pour le couple de se tourner l'un vers l'autre ($r = -0.119$, $n = 429$, $p = 0.013$).

2.2.5. Corrélations entre les sous-dimensions des dynamiques relationnelles

Sur l'ensemble des corrélations de Pearson effectuées entre les 16 sous-dimensions, seulement deux ne sont pas significatives. Le tableau reprenant les diverses corrélations est disponible en annexe n°12. Mais commençons par les sous-dimensions aboutissant à l'un des points principaux du couple, l'amitié (carte du tendre, tendresse et l'estime et la capacité à se tourner l'un vers l'autre). Elles sont positivement corrélées les unes avec les autres. Cet aspect indique par exemple, que plus un couple se tourne l'un vers l'autre, plus la carte du tendre ($r = 0.346$, $n = 429$, $p = 0.000$), la tendresse et l'estime ($r = 0.541$, $n = 429$, $p = 0.000$) augmentent et sont présentes au sein du couple.

Ensuite, les perspectives positives sont positivement corrélées avec les sous-dimensions composant la gestion de conflits ainsi que les 4 cavaliers de l'apocalypse. Cet aspect souligne qu'un couple n'ayant pas de perspective négative envers l'autre partenaire, démarre moins

brutalement ses conflits ($r = 0.55$, $n = 420$, $p = 0.000$), fait davantage de tentatives de rapprochement ($r = 0.369$, $n = 417$, $p = 0.000$), a moins de blocage vis-à-vis de problèmes perpétuels ($r = 0.432$, $n = 417$, $p = 0.000$), est moins envahi par le stress lors des discussions plus houleuses et donc, ne tombe pas dans la « noyade » ($r = 0.396$, $n = 417$, $p = 0.000$), n'entre pas dans un désengagement émotionnel, dans la solitude ($r = 0.357$, $n = 416$, $p = 0.000$) et utilise moins les 4 cavaliers ($r = 0.421$, $n = 417$, $p = 0.000$).

Ces mêmes dimensions de « gestion du conflit », sont positivement corrélées les unes avec les autres. Ceci indique qu'une moindre utilisation d'un aspect tels que le désengagement émotionnel et la solitude est positivement corrélée avec moins de démarrage brutaux ($r = 0.576$, $n = 423$, $p = 0.000$) ou encore davantage de compromis ($r = 0.426$, $n = 424$, $p = 0.000$). De plus, il existe une forte corrélation positive entre les blocages perpétuels et les 4 cavaliers ($r = 0.616$, $n = 425$, $p = 0.000$) ce qui indique que plus les blocages sont présents dans le couple, plus les cavaliers de l'apocalypse comme la critique et le mépris, sont présents.

Il semblerait aussi que la tendresse et l'estime soient positivement corrélées avec l'absence de désengagement émotionnel et de solitude ($r = 0.632$, $n = 425$, $p = 0.000$) indiquant, au vu des autres corrélations, que l'amitié permettrait au couple de faire preuve de moins de désengagement émotionnel et de moins s'isoler. Le sens partagé d'un couple est, lui aussi, fortement et positivement corrélé à la tendresse, l'estime ($r = 0.632$, $n = 423$, $p = 0.000$) et la capacité de se tourner vers son partenaire ($r = 0.616$, $n = 423$, $p = 0.000$), indiquant une fois de plus l'effet positif de l'amitié permettant au couple de construire davantage de rituels ou d'objectifs communs.

La gestion du conflit et la moindre utilisation des cavaliers de l'apocalypse ($r = 0.503$, $n = 422$, $p = 0.000$) sont positivement corrélés au sens partagé. Ce sont principalement les blocages perpétuels ($r = 0.535$, $n = 422$, $p = 0.000$) et les désengagements ($r = 0.678$, $n = 423$, $p = 0.000$) qui ont une corrélation forte et positive avec les significations communes.

Ce constat peut aussi être fait pour la confiance entre les partenaires. C'est-à-dire que, dans un couple, plus la confiance est haute, moins les cavaliers seront utilisés ($r = 0.509$, $n = 417$, $p = 0.000$), mieux les conflits seront gérés et on notera principalement la faible présence de blocages ($r = 0.534$, $n = 417$, $p = 0.000$) et de désengagement ($r = 0.626$, $n = 418$, $p = 0.000$). Une forte corrélation positive est obtenue entre le sens partagé et la confiance des partenaires ($r = 0.522$, $n = 418$, $p = 0.000$) indiquant qu'une haute confiance entre les partenaires leur permet davantage de construire une culture à eux. Cette confiance est aussi positivement corrélée à l'engagement ($r = 0.526$, $n = 418$, $p = 0.000$) indiquant que plus un couple est engagé, plus la confiance des partenaires est forte.

La dernière sous-dimension, la qualité du sexe, de la romance et de la passion du couple est fortement corrélée positivement avec la tendresse et l'estime ($r = 0.57$, $n = 424$, $p = 0.000$) et à la capacité de se tourner l'un vers l'autre ($r = 0.524$, $n = 424$, $p = 0.000$). Ce résultat suggère que davantage d'attention, d'affection, de respect et de moments de couple augmentent l'intimité, les connexions et le désir du couple. De plus, le sens partagé ($r = 0.584$, $n = 423$, $p = 0.000$) et la faible utilisation des désengagements émotionnels ($r = 0.678$, $n = 423$, $p = 0.000$) sont corrélés positivement avec cette dernière dimension.

2.2.6. Corrélation entre les dynamiques relationnelles, la satisfaction sexuelle et conjugale

Tableau n°6. Corrélations entre sous-dimensions des dynamiques relationnelles et la satisfaction sexuelle et relationnelle.

Dynamiques relationnelles	NSSS-S		DAS	
	N	Corrélation de Pearson	N	Corrélation de Pearson
1. Carte du tendre	420	.256**	429	.314**
2. Tendresse & estime	420	.363**	429	.560**
3. Se tourner vers l'autre	420	.369**	429	.623**
4. Perspective négative	411	.176**	420	.395**
5. Se laisser influencer	416	-.069	425	.146**
6. Démarrage brutal	418	.278**	427	.534**
7. Tentatives rapprochement	416	.279**	425	.465**
8. Compromis	417	.214**	426	.461**
9. Blocage perpétuel	416	.288**	425	.529**
10. Cavaliers	416	.251**	425	.529**
11. Noyade	415	.206**	424	.451**
12. Désengagement	416	.355**	425	.653**
13. Sens partagé	414	.357**	423	.690**
14. Confiance	409	.226**	418	.536**
15. Engagement	410	.308**	419	.560**
16. Sexe, romance, passion	415	.689**	424	.593**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.001$

Comme attendu, c'est principalement la satisfaction conjugale qui est positivement corrélée aux dimensions des dynamiques relationnelles. Toutes les dimensions indiquent une corrélation supérieur à 0.30 sauf la capacité à se laisser influencer par l'autre qui obtient une faible corrélation positive de 0.146. Notons que la satisfaction sexuelle est fortement et positivement corrélée à la qualité du sexe, de la romance et de la passion ($r = 0.689$, $n = 415$, $p = 0.000$). Ce qui suggère que la satisfaction sexuelle, c'est-à-dire une forte satisfaction face à la qualité des orgasmes, où de la diversité des activités sexuelles, est corrélée à l'augmentation de la qualité de la sexualité, de la romance et de la passion dans le couple.

Ce constat est le même pour la satisfaction relationnelle qui augmente la qualité de la sexualité, de la passion et de la romance du couple ($r = 0.539$, $n = 424$, $p = 0.000$). Cette corrélation indique que les participants ayant un meilleur ajustement dyadique ont une meilleure qualité de la sexualité, de la romance et de la passion, c'est-à-dire une relation romantique et passionnée, un partenaire courtisant sexuellement ou complimentant l'apparence.

Notons tout de même que les corrélations les plus fortes et positives sont similaires pour la satisfaction sexuelle et conjugale c'est-à-dire : la tendresse et l'estime, le fait de se tourner vers l'autre, l'absence de désengagement émotionnel et de solitude, la construction d'un sens partagé et la confiance.

2.2.7. Prédire la satisfaction relationnelle

Le tableau est disponible en annexe n°12. Les variables socio-démographiques (modèles n°1 et 2) expliquent 15,50% (R^2 ajusté = 0,122) de la variance de la satisfaction relationnelle, c'est-à-dire la Dyadic Adjustment Scale. Ensuite, l'ajout de la satisfaction sexuelle, c'est-à-dire la NSSS-S (modèle n°3) permet d'expliquer 29,30% (R^2 ajusté = 0,263). Et pour finir, l'ajout des seize sous-dimensions des dynamiques relationnelles permet d'atteindre les 63,9% (R^2 ajusté = 0,60) de la variance expliquée de la DAS.

Si l'on s'intéresse plus particulièrement au modèle n°1, la variable « présence d'enfants » est significative, ce qui indique que la présence d'enfants dans le foyer diminue l'ajustement relationnel de -5,424. Ensuite, le modèle n°2, où l'on a ajouté la santé du couple, son estime personnelle et son estime corporelle. L'âge est significatif ($t = 2.358$, $p = 0.019$), ce qui signifie qu'à chaque année supplémentaire, la satisfaction relationnelle augmente de 0,206. A nouveau, la présence d'enfants au sein du foyer est significative mais la valeur est de 6,252. L'estime du partenaire ($t = 4.621$, $p = 0.000$) est significative et indique que pour les partenaires ayant confiance en eux, la satisfaction relationnelle augmente de 3.212 à chaque proposition cochée (N.B. pour rappel, le participant pouvait cocher diverses propositions à cet item). Dans le modèle n°3, les variables « présence d'enfants » et « estime du partenaire » sont à nouveau significatives. S'ajoute, la satisfaction sexuelle ($t = 7.97$, $p = 0.000$) qui augmente la satisfaction relationnelle de 0.604 par item. Et pour finir, le modèle 4 où s'ajoutent diverses sous-dimensions des dynamiques relationnelles : se tourner l'un vers l'autre ($t = 3.559$, $p = 0.000$), le sens partagé ($t = 4.194$, $p = 0.000$), la confiance ($t = 2.355$,

$p = 0.019$) et l'engagement ($t = 2.784$, $p = 0.006$) qui lorsqu'elles augmentent, font augmenter la DAS.

2.2.8. Prédire la satisfaction sexuelle

Les variables socio-démographiques (modèles n°1 et 2) expliquent 14,20% (R^2 ajusté = 0,107) de la variance de la satisfaction sexuelle, c'est-à-dire la NSSS-S. Ensuite, l'ajout de la satisfaction relationnelle, c'est-à-dire la DAS (modèle n°3) permet d'expliquer 28,5% (R^2 ajusté = 0,254). Et pour finir, l'ajout des seize sous-dimensions des dynamiques relationnelles permet d'atteindre les 54,50% (R^2 ajusté = 0,501) de la variance expliquée de la NSSS-S.

Les modèles 1 et 2 ont les mêmes variables significatives, c'est-à-dire la durée de la relation et la retraite. Concernant cette deuxième variable, pour le modèle n°1 ($R^2 = 0.091$), si un seul membre est à la retraite, la satisfaction sexuelle diminue de 3,792 alors que si les deux partenaires sont à la retraite, la satisfaction sexuelle diminue de 7,584. Au modèle n°3 ($R^2 = 0.285$), s'ajoute la satisfaction relationnelle ($t = 8.061$, $p = 0.000$) indiquant que plus le partenaire est satisfait relationnellement, plus la satisfaction sexuelle augmente (de 0.271 par item coché). Le modèle n°4, intègre les dynamiques relationnelles. Sont significatifs : le désengagement émotionnel et la solitude, la qualité du sexe et de la passion et de la romance. Notons que, la variable « durée de la relation » n'est plus significative dans le modèle n°4, au détriment du « désengagement » qui lui, le devient. En effet, la variable « désengagement » est fortement corrélée à la « retraite ». Celle-ci est elle-même fortement corrélée à la « durée de la relation », c'est pourquoi, dans le modèle n°4 ($R^2 = 0.545$), on observe la non significativité des variables « retraite » et « durée de la relation ». De fait, la nouvelle variable « désengagement » devient significative. Le pouvoir explicatif de la variable « retraite » et donc, indirectement, de la « durée de la relation » est en quelque sorte absorbé par la variable « désengagement ».

V. DISCUSSION

1. Les données socio-démographiques, la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques relationnelles

Afin de répondre à la première question de recherche, les données statistiques correspondant à la littérature vont être mises en évidence.

Tout d'abord, la satisfaction sexuelle. Contrairement à notre deuxième question de recherche, la sexualité diminue avec l'âge mais aussi, avec la retraite. Ce constat explicite donc que malgré l'augmentation du temps pouvant être accordé au couple, la sexualité n'en est pas plus satisfaisante. De plus, en opposition avec la littérature, les couples retraités n'ont pas davantage d'intimité. Ce dernier constat permet ici d'introduire les données qualitatives. En effet, le couple n°5, âgé de 75 et 79 ans, n'a certes plus de sexualité mais un score de romance et de passion (incluant donc l'intimité) élevé. Ces différents constats liés à l'âge peuvent être mis en lien avec le fait que plus la santé se dégrade, plus les satisfactions sexuelle et relationnelle sont impactées. En effet, Myriam, âgée de 79 ans, souffre de douleurs chroniques et le couple n'a plus de sexualité. La longévité d'un couple impacte aussi négativement sa sexualité.

Les facteurs socio-démographiques liés à une haute satisfaction sexuelle sont l'absence d'enfants, la répartition équitable des travaux ménagers, une bonne santé et l'estime corporelle, ce qui correspond aux faits relatés dans la littérature.

La satisfaction relationnelle et sexuelle est impactée par la présence d'enfants. En effet, les changements de composition familiale influencent la qualité de la relation et sa sexualité. La satisfaction conjugale augmente donc lorsqu'il n'y a pas d'enfants et lorsque le ménage est réparti équitablement.

Concernant les dynamiques relationnelles et ses sous-dimensions, comme attendu, les femmes qualifient davantage leur relation comme étant romancée et passionnée, malgré l'attente d'une augmentation de la carte du tendre et de la confiance, avec la durée de la relation. Ici, celle-ci n'a qu'un impact négatif sur la qualité du sexe, de la romance et de la passion. De plus, la retraite et l'âge sont liés à une moindre carte du tendre ce qui concorde avec la littérature explicitant qu'avec le temps, la carte du tendre est souvent délaissée. Ces deux points sont aussi liés à davantage d'influence accordée à l'autre partenaire.

2. L'impact de l'âge sur les dynamiques relationnelles d'un couple, sa satisfaction sexuelle et conjugale

Contrairement aux hypothèses formulées, les couples de plus de 51 ans ne sont pas aussi satisfaits sexuellement, conjugalement et n'ont pas de meilleures dynamiques relationnelles. Au vu des résultats concernant les dynamiques et la satisfaction relationnelle, les stéréotypes âgistes ne semblent pas impacter la population de plus de 51 ans.

Cependant, les personnes de moins de 51 ans sont davantage satisfaites sexuellement. Ce constat est appuyé par le couple n°5 pour qui la sexualité n'est plus présente. Comme l'a abordé Madeleine (couple n°4) durant l'entretien, les stéréotypes concernant la sexualité sont présents et impactent le couple vieillissant. En effet, les personnes âgées sont confrontées à des stéréotypes âgistes négatifs et ceux concernant la sexualité sont davantage présents pour les femmes vieillissantes (Avis, 2000 ; Calasanti, 2005), comme le démontre Madeleine.

De plus, l'attitude de la personne vieillissante vis-à-vis de l'avancée en âge est déterminante pour sa sexualité. En effet, la littérature relate que les jeunes ont tendance à adopter une attitude négative et restrictive (Allen & al, 2009), ce constat est opposé à la vision des couples plus jeunes rencontrés en entretien. Les adultes d'âge moyen ont une vision positive de la sexualité et du vieillissement alors que pour les personnes âgées, des nuances sont présentes. Les plus de 70 ans qualifient la sexualité comme étant « de moins en moins importante » (AARP, 2010), constat appuyé par Louis et Madeleine (couple n°4) qui soulignent que la sexualité « *n'est pas une priorité* », même s'ils n'ont pas cet âge-là. D'autres personnes plus âgées la considèrent comme destinée aux « *jeunes* ». Ici, nous pouvons faire un lien avec les valeurs et principes de la « *plus vieille génération* ». En effet, pour les personnes plus âgées, la religion et ses principes étaient très présents, la sexualité pouvait donc être appliquée uniquement à des fins de reproduction. Ces faits pourraient, par exemple, être une hypothèse émise concernant l'absence de sexualité chez Auguste et Myriam (couple n°5).

A contrario, la génération baby-boomers, tel que le couple n°4, ayant vécu la révolution sexuelle, peut être davantage positive vis-à-vis de la sexualité et du vieillissement. En effet, ils ont vécu l'émergence de la pilule contraceptive, des préservatifs, les connaissances sur les maladies sexuellement transmissibles, la diminution des femmes au foyer, etc. La sexualité peut donc être davantage présente et teintée d'une vision positive du vieillissement.

La vision de l'âge abordée lors des entretiens de couples ne met pas en lumière les stéréotypes, mis à part Madeleine qui explique être aux prises avec des stéréotypes sur la sexualité au travers d'images de publicité et autres véhiculées par la société et enfermant le couple dans une « norme sexuelle ». En effet, quatre couples sur cinq appuient la conviction que la sexualité est possible pour les personnes vieillissantes. Le couple étant en pleine adaptation de sa sexualité à cause de la ménopause de Mme est le seul à énoncer la non nécessité du coït et la possibilité d'une sexualité sans pénétration, surtout avec l'âge.

Concernant la division de l'échantillon basé sur les changements physiques se déroulant à la cinquantaine, les données qualitatives ont pu souligner qu'elle n'était pas totalement adéquate. En effet, Magali, âgée de 49 ans lors de l'entretien, abordait les changements dûs à la ménopause tels que la baisse de libido. L'entretien et les questionnaires confirment sa diminution de satisfaction sexuelle en lien avec ces modifications. Ici est donc mis en perspective la notion d'âge, de vieillissement et de division de notre échantillon.

Si l'on se penche davantage sur les dynamiques relationnelles, il semblerait, au vu des données statistiques, que la gestion des conflits soit plus facile avec l'avancée en âge (davantage de démarrage en douceur, de compromis et d'acceptation de l'influence du partenaire). Cependant, les entretiens réalisés indiquent, que peu importe l'âge, la dimension « se laisser influencer », c'est-à-dire offrir du pouvoir à son partenaire, est celle posant le plus de difficulté aux couples.

Notons que les couples rencontrés abordent l'avancée en âge comme permettant une augmentation de la carte du tendre, de la tendresse et de l'estime, de l'engagement et de la passion. Ces faits ne sont pas confirmés par les données quantitatives dans lesquelles ce sont les perspectives positives et le sens partagé qui sont davantage prégnants pour les plus de 51 ans. De plus, les données statistiques indiquent que la dimension « tendresse et estime » est négativement corrélée avec la présence d'enfants et une faible santé. Cependant, le couple de Myriam et Auguste a un très bon score pour cette dimension malgré les douleurs chroniques de Myriam. Et le couple n°3 est le seul ayant des enfants au sein de son foyer et, à nouveau, leur score est en « zone de force ».

3. Influence des dynamiques relationnelles, de la satisfaction sexuelle et conjugale

En mêlant les données quantitatives et qualitatives, et contrairement aux hypothèses formulées, les dynamiques relationnelles ne semblent pas permettre aux couples plus âgés d'adapter et donc, de maintenir leur sexualité. Cependant, la littérature relate que les personnes plus âgées peuvent avoir des comportements sexuels et donc, une sexualité adaptée. Si celle-ci n'est pas renégociée avec le vieillissement des partenaires, cela peut-être dû à plusieurs facteurs. Tout d'abord, le manque de connaissances sur les possibilités d'adaptation ou encore, un manque d'information sur l'impact des maladies, médicaments ou autres sur le fonctionnement sexuel (Hillman, 2012). Cette lacune peut être due à une gêne ou anxiété pour certains professionnels à évoquer l'éducation sexuelle des plus âgés (Zang & al, 2008).

Cependant, malgré ces constats, les dynamiques relationnelles, l'ajustement dyadique et la satisfaction sexuelle sont très liés et s'influencent positivement. De plus, la satisfaction relationnelle et sexuelle augmente la sous-dimension « *qualité du sexe, de la passion et de la romance* ». La satisfaction conjugale est principalement prédite par l'absence d'enfants, la satisfaction sexuelle et trois sous-dimensions des dynamiques relationnelles : le sens partagé, la confiance et l'engagement. La satisfaction sexuelle quant à elle, est prédite par la satisfaction relationnelle, la qualité de la sexualité, de la romance et de la passion. Ces deux dimensions peuvent donc être présentes même avec l'avancée en âge mais ne mènent pas obligatoirement à une satisfaction sexuelle, comme le prouve le couple d'Auguste et Myriam. On constate aussi que les dynamiques relationnelles ne sont pas les mêmes entre la satisfaction sexuelle et conjugale. La satisfaction conjugale est davantage prédite par les rituels communs, l'investissement dans la relation et la possibilité de parler de choses intimes à l'autre, ce qui est confirmé par les entretiens réalisés avec les couples où pour chacun d'eux, ces trois dimensions sont en « zone de force ».

4. L'engagement et les pensées de divorce

Ce point ne faisait pas partie des questions de recherche mais a tout de même amené des données statistiques très intéressantes et quelque fois surprenantes.

Premier constat interpellant, le fait que la durée de relation augmente les pensées de « *désengagement* » alors que, ces personnes (c'est-à-dire ne désirant pas s'engager à nouveau avec leur partenaire ou ne désirant simplement pas s'engager) sont « *seulement* », si l'on peut dire, légèrement insatisfaites relationnellement. Ce fait est opposé à la littérature qui relate qu'une relation de longue durée diminue les probabilités de divorces (Gager & Sanchez,

2003). De plus, ce constat est appuyé par la satisfaction relationnelle des personnes ayant déjà eu des pensées de divorces ou séparation. Alors que les personnes satisfaites de l'échantillon le sont « légèrement ». Mais, comment expliquer cela ? C'est ici qu'il faut se rappeler le cycle de vie dans lequel passe un couple qui perdure. En effet, les responsabilités professionnelles, parentales peuvent amener des pensées de séparation. De plus, les couples se séparant n'ont pas obligatoirement une relation désastreuse (Amato & Hohmann-Marriott, 2007). Cependant, la littérature relate que les personnes pensant à la séparation ou décrivant leur relation comme étant malheureuse, sont tout de même plus à risque de divorce (Previti & Amato, 2004).

Concernant la satisfaction sexuelle, les personnes ayant des pensées de divorce et du « désengagement » sont tout aussi satisfaites sexuellement que celles n'en ayant pas. De plus, au vu des corrélations, la présence des pensées de divorce augmente la qualité du sexe, de la romance et de la passion. Ce constat est opposé à la littérature relatant que l'insatisfaction sexuelle est sous-jacente au divorce (Gheshlaghi & al, 2014).

Une mauvaise gestion des conflits, un faible engagement relationnel (Amato & Hohmann-Marriot, 2007) ou encore l'incapacité à aboutir à un compromis sont aussi des facteurs pouvant amener à des pensées de divorce (Tulane & al, 2011). Si l'on examine de plus près ces constats pour notre échantillon, la réalité littéraire est inversée. En effet, davantage d'engagement, de compromis et même d'amitié amènent des pensées de divorce. De plus, en lien avec l'âge, les plus de 51 ans ont davantage de pensées de divorces malgré la réduction des responsabilités, et l'augmentation de la satisfaction relationnelle dont la littérature parle (Orbuch & al, 1996). Ici, on souligne les difficultés pouvant survenir dans un couple et amenant parfois à envisager la séparation (Tulane & al, 2011), les difficultés de communication sont une des raisons de divorce (Amato & Hohmann-Marriott, 2007) indiquant que la bonne communication est positivement associée à la satisfaction conjugale et négativement, au divorce.

Pour conclure, qu'est-ce qui peut dissuader du divorce ? La littérature relate divers obstacles aux divorces comme la présence d'enfants, les croyances religieuses, la dépendance au conjoint, la sécurité financière ou encore l'influence de la famille (Gager & Sanchez, 2003).

5. Forces et faiblesses de l'étude

Comme rien n'est parfait, abordons les limites et faiblesses de ce mémoire. Une des faiblesses premières de cette étude concerne de l'aspect quantitatif. En effet, l'échantillon ne

contient pas assez de personnes de plus de 51 ans. Une solution aurait été de faire passer davantage de version papier. En effet, les participants ayant accepté de compléter une version papier relataient ne pas avoir internet, ne pas savoir scanner le QR code de l’affiche, etc. De plus, le questionnaire était assez long et de nombreux participants ont arrêté aux deux tiers du questionnaire, amenant un déficit dans le nombre de participants ayant répondu au dernier questionnaire, concernant les dynamiques relationnelles. Cependant, la taille de notre échantillon est tout de même assez conséquente.

Au vu des médicaments et maladies pouvant influencer la sexualité, la libido ou la possibilité d’avoir une érection, il aurait été intéressant que les participants puissent cocher un type de médicaments (antidépresseurs, méta bloquant, etc.) ou maladies (insuffisance rénale, dialyse) parmi une liste succincte. Cet aspect aurait permis une meilleure compréhension de cette moindre satisfaction sexuelle chez les plus de 51 ans.

Comme j’ai pu l’observer dans la partie quantitative, mais principalement à travers l’entretien semi-structuré du couple n°5, l’échelle de satisfaction sexuelle (NSSS-S) semble ne pas être adéquate aux personnes plus âgées. En effet, cette échelle questionne « les rapports sexuels » ou « l’activité sexuelle ». Ces termes peuvent, pour certains participants, n’inclure que la notion de coït et donc, de pénétration. Pourtant, comme nous l’avons expliqué dans la partie théorique, avec l’âge, la pénétration, la lubrification et la capacité à avoir une érection diminuent. Les couples plus âgés peuvent donc ne pas répondre car ils considèrent la notion de « rapport sexuel » comme représentant le coït, alors que celui-ci ne leur est plus accessible.

Une réflexion similaire est faite pour l’échelle d’ajustement dyadique et de satisfaction maritale. En effet, elles ne semblent pas mesurer les mêmes concepts malgré le fait qu’elles permettent toutes deux de déterminer la satisfaction relationnelle du couple ($r = 0.099$, $n = 534$, $p = 0.022$). On confirme cela en prêtant attention aux items. Par exemple, l’ESM questionne davantage la perception de la relation : « *Ma relation a un effet néfaste sur ma santé* » et la DAS l’attitude des partenaires entre eux : « *Avez-vous des centres d’intérêts communs à l’extérieur de la maison ?* ». Notons aussi que l’ESM est composée de 14 items alors que la DAS de 32. Il serait donc intéressant, à l’avenir, de mieux comprendre les divergences entre ces échelles et si possible, objectiver la mieux adaptée dans la mesure de la satisfaction relationnelle.

Au vu du fait que nous reprenions l'enquête en ligne de Mme Claes (2018) en y incluant nos modifications, une erreur a été découverte concernant les propositions de la DAS. En effet, de la question 85 à 88, la proposition « une fois par jour » a été omise. Étant donné que ces items font partie de la sous-échelle « cohésion », si elle avait été utilisée, elle aurait dû être interprétée sur 5 points (échelle de Likert à 5 points) au lieu de 6.

D'après vous, quelle est la fréquence des situations suivantes dans votre couple ? Faire un X dans la case appropriée. Item 85. Avoir un échange d'idée stimulant.

<i>En ligne :</i>	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une ou deux fois par mois	Une ou deux fois par semaine	Plus d'une fois par jour	
<i>Test officiel</i>	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une ou deux fois par mois	Une ou deux fois par semaine	Une fois par jour	Plus d'une fois par jour

Toujours concernant la DAS, on constate que pour les participants plus âgés, diverses questions n'étaient pas adaptées. L'exemple le plus marquant est la question n°9 « *Par rapport aux façons d'agir avec les parents ou beaux-parents, nous sommes...* » (suivi d'une échelle de Likert à 6 points : d'accord – toujours en désaccord). Pour certains participants, leurs beaux-parents sont décédés ou ils n'ont pas eu l'occasion de les connaître.

Le fait de coder l'item n°8 du questionnaire socio-démographique : « *Y a-t-il des enfants vivant dans votre foyer ?* » de manière dichotomique (oui/non) amène une perte de précision. En effet, rappelons, comme explicité dans la partie théorique, que le cycle de vie influence la satisfaction sexuelle et relationnelle du couple. Il aurait été préférable de coder l'item comme une addition des différents items où la réponse « aucun enfant » aurait été égale à 0, et les autres réponses telles que « enfant âgé de moins de 3 ans » auraient été codées 1. Ceci aurait permis d'observer la satisfaction sexuelle et relationnelle selon l'âge des enfants et non, sous un aspect présence/absence.

Il aurait aussi été pertinent de diviser l'échantillon selon les cycles de vie au vu des variations de satisfaction sexuelle et relationnelle. Tout d'abord, les jeunes couples n'ayant pas encore d'enfant et se lançant dans la vie active. Ensuite, les couples créant petit à petit une famille, avec la naissance du premier enfant, demandant de forts changements et des adaptations au sein du couple. Puis, l'agrandissement de la famille et son évolution vers des adolescents prenant de l'autonomie pour finir sur le vieillissement du couple et son passage à la retraite.

VI. CONCLUSION

C'est au travers d'une double méthodologie, quantitative et qualitative, que l'hypothèse de la possibilité d'une sexualité et d'une relation satisfaisante à travers le temps a été testée. En effet, la littérature n'est pas d'un avis unanime mais souligne la possibilité pour les couples de s'adapter aux changements liés à l'âge. L'objectif était donc de prouver l'accommodation des couples de plus de 51 ans et de comprendre comment les dynamiques relationnelles les aident dans cette démarche.

Malgré la diminution de la satisfaction sexuelle avec l'âge, les personnes de plus de 51 ans ont tout autant de bonnes dynamiques relationnelles et une satisfaction conjugale similaire aux plus jeunes. Il semblerait donc que les stéréotypes âgistes et leurs impacts ne soient pas présents pour la sphère relationnelle. A contrario, la sexualité, quant à elle, est impactée négativement par la vision du vieillissement, l'attitude face à celui-ci, le manque de connaissance sur ses effets et l'image promue par la société sur les personnes âgées. Il semble donc essentiel de comprendre l'attitude de la population vis-à-vis de la sexualité et du vieillissement. En effet, une étude (Hillman, 2012) souligne que même en connaissant davantage la sexualité des personnes âgées, la personne qui au départ a une attitude négative, ne changera pas son attitude de manière significative, malgré les informations fournies.

De plus, les personnes âgées sont confrontées aux aprioris et stéréotypes âgistes les considérant comme asexuées ou incapables d'avoir une sexualité satisfaisante. Cette pression a pour effet qu'ils finissent par intérioriser ces croyances et dire n'avoir aucun intérêt pour la sexualité, ne pas avoir besoin d'intimité, etc. pour qu'au final, la sexualité ne fasse plus partie de leur vie. Ces différents points amènent à nouveau la nécessité pour les professionnels, les couples et personnes âgées de se renseigner et de discuter des effets du vieillissement ainsi que des possibilités d'adaptation dans l'objectif de perpétuer une sexualité satisfaisante. Les partenaires doivent aussi pouvoir et oser en discuter pour s'accommoder ensemble.

À l'avenir, il serait intéressant d'explorer, via des recherches, les facteurs pouvant améliorer la sexualité des plus de 50 ans, que ce soit au travers de questionnaires anonymes ou via des entretiens de couple. La question de « *Comment pouvons-nous adapter notre sexualité ?* » est ici primordiale pour les couples vieillissants au vu de la population âgée qui ne fait que croître. Car en effet, contrairement à ce que la littérature relate, ici, la retraite, le départ des enfants et la diminution des responsabilités n'augmentent ni l'intimité, ni la sexualité des couples plus âgés.

Il est aussi intéressant d'observer que malgré le fait que les dynamiques relationnelles ne permettent pas un maintien de la sexualité avec l'âge, la satisfaction sexuelle, conjugale et les dynamiques sont liées positivement les unes aux autres. Ce point amène tout de même la possibilité de travailler et de faire fluctuer les dynamiques pour impacter positivement la sexualité des plus âgés. Il est aussi à noter que malgré le lien positif entre la satisfaction relationnelle et sexuelle, celui-ci ne semble pas valable pour les plus de cinquante et un ans. Il serait donc intéressant d'approfondir ce constat afin de connaître les facteurs différenciateurs de la satisfaction conjugale des plus jeunes et des plus âgés.

Notons aussi que parmi les dynamiques prenant de la force avec l'âge, on peut inclure la gestion de conflit. Il serait donc pertinent de creuser davantage cet aspect au travers d'entretiens semi-structurés analysant en profondeur les diverses dimensions de Gottman, comme l'aboutissement au compromis, les démarrages en douceur, les tentatives de rapprochement, etc.

Cette recherche a pu mettre en exergue la possibilité pour les couples d'être heureux à tout âge et ce, malgré les étapes du cycle de vie et principalement, la phase du nid vide. Cependant, comme explicité plus haut, la sexualité reste une sphère peu explorée chez les personnes âgées et qui nécessite la promotion d'une vision davantage positive et optimiste.

VII. RÉSUMÉ

Les relations de couples sont modelées par de nombreuses variables, l'âge en fait partie. En effet, nos aînés sont souvent vus comme n'ayant plus de sexualité, du fait de leur vieillissement physiologique. Pourtant, vieillir n'est pas pour autant synonyme de diminution de la sexualité ou de la satisfaction conjugale.

À travers ces dynamiques relationnelles, John Gottman, énonce différents concepts d'un couple heureux, tels que le partage de moments à deux, la gestion des conflits, la confiance et l'engagement investi dans la relation. La satisfaction conjugale et sexuelle est impactée par ses dynamiques.

L'objectif de la présente étude est d'observer les satisfactions sexuelle et conjugale et les dynamiques relationnelles selon l'âge, afin de prouver leur maintien avec l'âge. Un échantillon de 534 participants a répondu à plusieurs questionnaires : socio-démographique, de satisfaction sexuelle, conjugale et des dynamiques relationnelles. Ensuite, cinq couples ont accepté un entretien semi-structuré questionnant leurs dynamiques et leur vision du couple vieillissant.

Les résultats indiquent principalement une diminution de la satisfaction avec l'âge, soulignant l'impact des changements physiques ou des stéréotypes liés à ce vieillissement. De plus, le changement de statut socio-professionnel, la présence d'enfants ou de problèmes de santé et leur impact sur la satisfaction sexuelle et conjugale des couples sont mis en évidence.

VIII. BIBLIOGRAPHIE

- Akiko, O. (2010). Autonomy, Reciprocity and Communication in Older Spouse Relationships. *Japanstudien*, 21(1), 25-53. Doi : 10.1080/09386491.2010.11826989
- Alaphilippe, D., & Bailly, N. (2014). *Psychologie de l'adulte âgé*. De Boeck Supérieur
- Alea, N., Singer, J. A., & Labunko, B. (2015, Janvier). "We-ness" in Relationship Defining Memories and Marital Satisfaction. *Couple Resilience*, 163-177. DOI : 10.1007/978-94-017-9909-6_9
- Allison, M. D., & Sabatelli, R. M. (1988). Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 3, 1-16.
- Anchisi, A., Palazzo-Cretto, C., & Dallera, C. (2014). Vieillir ensemble en maison de retraite : quand le couple réenchante l'institution. *Pensée plurielle*, 35, 125-134.
- Anchisi, A., Palazzo-Crettol, C., & Dallera, C. (2014). Vieillir ensemble en maison de retraite : quand le couple réenchante l'institution. *Pensée plurielle*, 35, 125-134.
- Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. A. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories : A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 127-139.
- Atchley, R. C., & Miller, S. J. (1983). Types of elderly couples. In T. H. Brubaker (Ed.), *Family relationships in later life* (pp. 77-90). Beverly Hills, CA : Sage.
- Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle d'ajustement dyadique. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 18, 25-34. doi : 10.1037/h0079949
- Bancroft, J. H. J. (2007). Sex and aging. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 820-822.
- Baus, P. D. (1987). *Indicators of relationship satisfaction in sexually intimate relationships*. Paper presented at the Iowa Conference on Personal Relationships, Iowa City, IA.
- Bélanger, c., Sabourin, S., & Wright, J. (1993). Recent developments in the study of communication and marital distress : Evolution or revolution ? Les développements récents dans l'étude de la communication et de la détresse maritale: évolution ou révolution ? *Canadian Psychology, 50 years of psychological research at the Psychology Department of the University of Montreal 1942-1992. Vol 34* 3-25.
- Benin, M., & Agostinelli, J. (1988). Husbands' and wives' satisfaction with the division of labor. *Journal of Marriage and the Family*, 50(2), 349-361.
- Berscheid, E. (1995). Help wanted : A grand theorist of interpersonal relationships, sociologist or anthropologist preferred *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 529-533.
- Birnbaum, G., Reis, H., Mikulincer, M., Gillath, O. & Orpaz, A. (2006) When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 929-943.
- Boucharlat, M., Montani, C., Myslinski, M., & Franco, A. (2006). Pour un soutien psychothérapique à domicile du couple patient, aidant. *Encéphale*, 32(1), 92-6.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss : Vol. 1. *Attachment*. New York: Basic.
- Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2000). Research on the nature et determinants of marital satisfaction : a decade in review. *J Marriage Fam*, 62, 964-980.

- Brodard, F., Charvoz, L., Antonietti J. P., Rossier, J., Bodenmann, G., & Snyder, D. (2015). Validation de la version française de l'Inventaire de satisfaction conjugale MSI-R. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 1(47), 113-122.
- Brody, S. (2010). The relative health benefits of different sexual activities. *Journal of Sexual Medicine*, 7(4), 1336-1361.
- Brody, S., & Weiss, P. (2011b). Simultaneous penile-vaginal intercourse orgasm is associated with satisfaction. *Journal of Sexual Medicine*, 8, 734-741.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1006-1019.
- Burger, A. L. & Jacobson, N. S. (1979). The relationship between sex role characteristics, couple satisfaction and couple problem-solving skills. *The American Journal of Family Therapy*, 7(4), 52-60. DOI : 10.1080/01926187908250338
- Burgess, E. O. (2004). Sexuality in midlife and later life couples. In J. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationships*, 437-454. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction : A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141-154.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113-118.
- Calasanti, T. (2003). New directions in feminist gerontology : An introduction. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 1-8. DOI : 10.1016/j.jaging.2003.09.002
- Caleca, C. (2017). Modalités relationnelles au sein du couple âgé à l'épreuve de la maladie d'Alzheimer. *Dialogue*, 2(216). doi : 10.3917/dia.216.0013
- Call, V., Sprecher, S., & Schwartz, P. (1995). The incidence and frequency of marital sex in a national sample. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 639-652.
- Carneiro Claudio et al. (2013). L'« Intervention systémique brève » : un manuel thérapeutique, *Thérapie Familiale*, 34, 115-130. doi : 10.3917/tf.131.0115
- Carvalho, A., & Costa, A.C. (2015, Mars). The impact of relational factors on sexual satisfaction among heterosexual and homosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(3), 314-324. Doi : 10.1080/14681994.2015.1041372
- Charazac, B. M. (2013). La régression dans le couple âgé. *Santé mentale*, (180), 64- 9.
- Charazac, P. (2010). Esquisse psychopathologique du couple âgé. *Dialogue*, (188), 9-17.
- Charazac, P. M. (2007). Pour comprendre le destin du couple dans la maladie d'Alzheimer. *NPG : Neuro Psychiatrie Gériatrie*, 7(39), 21-5.
- Chesla, C. A. (1995). Hermeneutic phenomenology : An approach to understanding families. *Journal of Family Nursing*, 1(1), 63-78.
- Chien, L. (2002, Octobre) Does Quality of Marital Sex Decline With Duration ? Plenum Publishing Corporation.
- Claes, C. (2018). *Du fonctionnement relationnel à la satisfaction conjugale et sexuelle. Approche de la complexité du couple selon le modèle de John Gottman* (Master's thesis) Université de Liège, Liège.

- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97–102.
- Courtois, R., Pennequin, V., Roulin, J. L., Adrien, J. L., Courtois, A., & Dionne, C. (2010). Réussir son mémoire en psycho.
- Cramer, D. (2006). How a supportive partner may increase relationship satisfaction *British Journal of Guidance & Counselling*, 34, 117-131.
- 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, 179–186.
- Dallaire, Y. (2010, Mars). Andropause, sexualité et couple. *Le Médecin du Québec*, 455(3).
- Dallaire, Y., & Psalti, I. (2014, Mars) *Pour que l'amour et la sexualité ne meurent pas*. Québec Livre.
- Dallaire, Y., & Solano, C. (2006) *Qui sont ces couples heureux ?* Le livre de poche.
- Darin J. Knapp, Jonathan G. Sandberg, Josh Novak & Jeffry H. Larson. (2015). The Mediating Role of Attachment Behaviors on the Relationship Between Family-of-Origin and Couple Communication: Implications for Couples Therapy, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14, 1, 17-38, doi : 10.1080/15332691.2014.953650
- De Bulter, A. (2010). Vieillir seul, est-ce plus ou moins facile que de vieillir en couple ? *Dialogue*, 188, 29-37.
- De Francesco, P. (2012). Etude de la satisfaction conjugale chez les couples hétérosexuels.
- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal of Sex Research*, 49 (2–3), 125–141.
- DeLamater, J., & Moorman, S. M. (2007, Décembre). Sexual Behavior in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 921-945.
- DeLamater, J., & Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, 42(2), 138–149.
- Delvigne, F. (2016). Repères méthodologiques pour thérapeutes de couple débutants. *Thérapie Familiale*, 1(37), 27-50. doi : 10.3917/tf.161.0027
- Derogatis, L. R. (1975). *Derogatis Sexual Functioning Inventory (DSFI): Preliminary scoring manual*. Baltimore, É.-U. : Clinical Psychometric Research.
- Doherty, W., & Jacobson, N. (1982). Marriage and the family. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of developmental psychology*, 667-680. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Doherty, W. (1997). *The intentional family : How to build family ties in our modern world*. New York : Perseus Books.
- Dupras, A. (2016). Une sexualité en santé et enchantée pour les personnes âgées. *Empan*, 2(102), 123-129. doi : 10.3917/empa.102.0123
- Dupras, A., & Soucis, P. (2008). La sexualité des personnes âgées : bilan des recherches québécoises. *Sexologies*, 17, 190—198
- Eckstein, S., Straub, J., Russo, N., & Eckstein, D. (2012). Into The Woods : Introducing the Couples Metaphoric Interview Matrices. *The Family Journal : Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20(1), 70-78. doi : 10.1177/1066480711429545
- Erikson, E. H., Erikson, J., & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age*. New York : Norton.

- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of family psychology*, 30(7), 822-831. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000205>
- Fergus, K. (2011). The rupture and repair of the couple's communal body with prostate cancer. *Families, Systems & Health*, 29 (2), 95–113.
- Filsinger, E. E. & Thoma, S. I. (1988). Behavioral antecedents of relationship stability and adjustment : A five-year longitudinal study. *Journal of Marriage & the Family*, 50, 785-795.
- Finkbeiner, N. M., Epstein, N. B., & Falconier, M. K. (2013). Low intimacy as a mediator between depression and clinic couple relationship satisfaction. *Personal relationships*, 20(3), 406-421. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01415.x>
- Fisher, L. (2010). Sex, romance, and relationships: AARP survey of midlife and older adults. Retrieved from <http://assets.aarp.org/rgcenter/general/srr 09.pdf>
- 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. doi:10.1007/s10508-014-0426-8
- Framo, J. (1992). Family-of-Origin Therapy. An Intergenerational Approach. New York : Brunner and Mazel.
- Frances, E., Racher, R.N., Joseph, M., Kaufert, Ph.D., & Havens, B. (2000). Conjoint Research Interviews With Frail, Elderly Couples: Methodological Implications. *Journal Of Family Nursing*, 6(4), 367-379.
- Frank, E., Anderson, C., & Rubenstein, D. (1979). Marital role strain and sexual satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1096-1103.
- Gagnon-Girouard, M.-P., Turcotte, O., Paré-Cardinal, M., Lévesque, D., St-Pierre Tanguay, B., & Bégin, C. (2014). Image corporelle, satisfaction sexuelle et conjugale chez des couples hétérosexuels. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 46(2), 134-146. doi:10.1037/a0029097
- Germain, B., & Langis, P. (2015, Septembre). La sexualité humaine. DeBoeck.
- Giguère, J. (2002). Déterminants de satisfaction et de persistance conjugale chez des personnes vivant une première union ou une union ultérieure. Thèse de doctorat inédite, Université Laval, Québec.
- Gilliss, C., & Davis, L. (1992). Family nursing research : Precepts from paragons and peccadilloes. *Journal of Advanced Nursing*, 17(1), 28-33.
- Gomillion, S., Lamarche, V. M., Murray, S. L., & Harris, B. (2014). Protected by your self-control : The influence of partners' self-control on actors' responses to interpersonal risk. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 873–882. <https://doi.org/10.1177/1948550614538462>
- Gonzaga, Gian, C., Tuner, Rebecca, A., Keltner, Dacher, Campos, Belinda, & Altemus. (2006). Romantic love and sexual desire in close relationships. *Margaret Emotion*, 6(2), 163-179.
- Gordon, S., & Snyder, C. W. (1986). *Personal issues in human sexuality*. Newton, MA : Allyn & Bacon.

- Gottman, J. M. (1979). *Marital interaction : Experimental investigations*. New York: Academic Press.
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce ? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gottman, J. M. (1995). *Why marriages succeed or fail : And how you can make yours last*. New York : Simon and Schuster.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family process*, 41(2), 159-197.
- Gottman, J. M., Coan, L., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage & the Family*, 60, 5-22.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017, Mars). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, (9), 7-26. DOI : 10.1111/jftr.12182
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work : A practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert by John M. Gottman*.
- Gottman, J.M. & Silver, N. (2017). Les couples heureux ont leurs secrets.
- Gottman, J.M. (1979). *Marital Interaction : Experimental investigations*. New York : Academic Press.
- Grafeille, N., & Fauveau, N. (2006, Mai). *L'amour longtemps : La sexualité des seniors : toutes les réponses*. France : Plon.
- Guilford, R., & Bengtson, V (1979). Measuring marital satisfaction in three generations : Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 387-398.
- Hartman, L.M., & Daly, E.M. (1983) Relationship factors in the treatment of sexual dysfunction. *Behav Res Ther*, 21(2), 153-160.
- Harvey, D. M., & Bray, J. H. (1991). Evaluation of an intergenerational theory of personal development: Family process determinants of psychological and health distress. *Journal of Family Psychology*, 4, 298-325.
- Hawton, K., Catalan, J., & Fagg, J. (1991) Low sexual desire: sex therapy results et pronostic factors. *Behav Res Ther*, 29(3), 217-224.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Health, D. H. (1978). Marital sexual enjoyment and frustration of professional men. *Archives of Sexual Behaviour*, 7, 463-476.
- Hinchliff, S., & Gott, M. (2004). Perceptions of well-being in sexual ill health. What role does age play? *Journal of Health Psychology*, 9(5), 649-660.
- Hurlbert, D.F., & Apt, C. (1994). Female sexual desire, response, and behavior. *Behavior Modification*, 18, 488-504.
- Hurlbert, D.F., Apt, C., & Rombough, S. (1996) The female experience of sexual desire as a function of sexual compatibility in an intimate relationship. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5, 7-14.
- Huyck, M. H. (2001). Romantic Relationships in Later Life. *Intimacy and Aging*, 25(2), 9-17.
- Joubert, C. (2007). Le rôle du transgénérationnel dans le lien de couple. *Le Divan familial*, 1(18), 69-79. doi : 10.3917/difa.018.0069
- Kempeneers, Ph., & Langendries, M. (2004, Décembre). La sexualité du couple vieillissant : quelle distribution des rôles ? *Sexualité du couple vieillissant*, 43-48.

- Kenny, D., & Kashy, D. (1991). Analyzing interdependence in dyads. In B. Montgomery & S. Duck (Eds.). *Studying interpersonal interaction*, 275-285.
- Kerr, M. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York : Norton.
- Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 275–287.
- Kobak, R. (1994) Adult attachment: a personality or relationship construct? *Psychological Inquiry*, 5, 42–44.
- Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2011). Transactional relations between marital functioning and depressive symptoms. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 128-138. doi:10.1111/j.1939-0025.2010.01080.x
- Labouvie-Vief, G., & DeVoe, M. R. (1991). Emotional regulation in adulthood and later life : A developmental view. In K. W. Schaie (Ed.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (172-194). New York : Springer.
- Larzelere, R. E., & Huston, T. L. (1980). The Dyadic Trust Scale : Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 595-604.
- Laumann, E.O., Glasser, D.B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E., & Wang, T. (2004). Sexual problems among women and men aged 40-80 years : Prevalence and correlates identified in the Global study of sexual attitudes and behaviors. *International Journal of Impotence Research*, 17(1), 39-57.
- Lawrence, E., Barry, R., Brock, R., Bunde, M., Langer, A., Ro, E., Fazio, E., Mulryan, L., Hunt, S., Madsen, L., & Dzankovic, S. (2011). The Relationship Quality Interview : Evidence of Reliability, Convergent and Divergent Validity, and Incremental Utility. *Psychological Assessment*, 23(1), 44-63. doi : 10.1037/a0021096
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- 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*, (6), 377-390. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpain.2006.01.442>
- Levenson, R. W., Cartensen, L. L., & Gottman, J. M. (1994). The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations : A Study of Long-Term Marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 56-68.
- Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O’Muircheartaigh, C. A., & Waite, L. J. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762–774.
- Litzinger, S., Coop Gordon, K. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31, 409-424. doi : 10.1080/00926230591006719
- M. Baertschi, J. Flores Alves Dos Santos, H. Tissot, A. Canuto, N. Favez, & K. Weber (2017). Validation française d’une version brève de l’Échelle de satisfaction maritale.
- Maestre, M. (2009). Le couple dans tous ses états. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 1(42), 67-86. doi : 10.3917/ctf.042.0067
- Mailloux C., Boisvert L. (2005) *Le couple, lieu de croissance*, 70.

- Martinson, V., Holman, T., Larson, J. & Jackson, J. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 38, 207–217.
- Matthias, R., Lubben, J., Atchison, K. & Schweitzer, S. (1997). Sexual activity and satisfaction among very old adults: results from a community-dwelling. *Medicare population survey. Gerontologist*, 37, 6–14.
- McCarthy, B. W. (2003). Marital sex as it ought to be. *Journal of Family Psychotherapy*, 14, 1-12.
- McCarthy, B. W., & McCarthy, E. (2009). Discovering your couple sexual style : Sharing desire, pleasure, and satisfaction . New York : Routledge.
- McCarthy, B.W, & McCarthy, E. (2003). Rekindling desire: A step by Step program to help low sex and no sex marriages. New York : Brunner-Routledge.
- McCarthy, B.W. (1999). Relapse prevention strategies and techniques for inhibited sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 25, 297-303.
- 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*, 139-161. Norwood, NJ : Ablex.
- Murray, S. H., & Milhausen, R. R. (2012). Sexual desire and relationship duration in young men and women. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38, 28-40.
- Neuburger, R. (1997). *Nouveaux couples*, Paris. O. Jacob.
- Neuburger, R. (2002) *On arrête ? On continue ? Faire son bilan de couple* (4^e éd.). Paris : Payotpsy.
- Neuburger, R. (2003). Relations et appartenances. *Thérapie Familiale*, 2(24), 169-178. doi : 10.3917/tf.032.0169
- Neuburger, R. (2015, Janvier). *Le couple. La plus désirable et périlleuse des aventures*. Paris : Payot.
- Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1983). Dimension of subjective female orgasmic responsiveness. *Journal of Personal and Social Psychology*, 44, 862-873.
- Nicolas, F. (2013). La transition à la parentalité et les réaménagements de la relation de couple. *Dialogue*, 199, 73-83. DOI 10.3917/dia.199.0073
- Notarius, c., Markman, H. J. (1981). Couples' interaction scoring system. In E. E. Filsinger & R. Lewis (Eds), *Assessing marriage : New behavioral Approaches*. Beverly Hills, Ca : Sage.
- Notarius, c., Markman, H. J., & Gottman , J . (1983). The Couples Interaction Scoring System : Clinical applications. In E. E. Filsinger (Ed.), *Marriage and faily assessment : A sourcebook for family therapy*, 117-136. Beverlly Hills, Ca : Sage.
- Offman, A., & Matheson, K. (2005). Sexual compatibility and sexual functioning in intimate relationships. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 14, 31-39.
- Perlman, S. D., & Abramson, P. R. (1982). Sexual satisfaction among married and cohabitating individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 458-460.
- Quinodoz, D. (2010). Quand Éros prend de l'âge : réapprendre à aimer en couple. *Dialogue*, (188), 19-27.
- Rempel, J. K. (1995). Trust. In D. Levinson (Ed.), *Encyclopedia of marriage and the family*. New York : Macmillan.

- Ribes, G. (2012). La sexualité du 3^e âge. *La Lettre du Gynécologue*, 368, 31-33.
- Ribes, G., Abras-Leyral, K., & Gaucher, J. (2007). Le couple vieillissant et l'intimité. *Gérontologie et Société*, 122, 41-61.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The Marital Satisfaction Scale : Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537–546. <http://dx.doi.org/10.2307/351755>
- Robinsin, E.A., & Price, M.G. (1980). Pleasurable behavior in marital interaction : an observational study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 117-118.
- Roffey, S. (2011). Positive Relationships : Evidence Based Practice across the World. Editor : Australie. Doi : 10.1007/978-94-007-2147-0
- 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. doi:10.1007/s10834-014-9389-0
- Rosen, R. C., & Bachmann, G. A. (2008). Sexual well-being, happiness, and satisfaction, in women: The case for a new conceptual paradigm. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34(4), 291–297.
- Rosen, R.C., & Leiblum, S.R (1988). Sexual scripting approach to problems of desire. In S.R Leiblum & R.C. Rosen, *Sexual desire disorders*, 168-191. New York : Guilford Press.
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159-169.
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban Indian couples: Interplay of intimacy and conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35 (1), 74–96.
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016). Does sexual satisfaction change with relationship duration? *Archives of sexual behavior*, 45, 99-107. doi:10.1007/s10508-015-0587-0
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016, Janvier). Does Sexual Satisfaction Change With Relationship Duration ? *Arch Sex Behav*, 45(1), 99-107. doi: 10.1007/s10508-015-0587-0
- Scott, S. B., Parsons, A., Post, K. M., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Rhoades, G. K. (2017). Changes in the Sexual Relationship and Relation ship Adjustment Precede Extradyadic Sexual Involvement. *Arch Sex Behave*, 46, 395-496. doi : 10.1007/s10508-016-0797-0
- Scotto, M., Scotto, R., Friso, A., Friso, A., & Pettrilo Triggiano, M. (2011). Couple, le pari du dialogue : Sexualité, tendresse, communication, crises. Bruyères-le-Châtel, Nouvelle Cité vie des hommes.
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out : Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging*, 24 , 604–613.
- Sharlin, S. A., Kaslow, F. W., & Hammerschmidt, H. (2000). *Together through thick and thin: A multinational study of long-term marriages* . Binghamton : Haworth Clinical Practice Press.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, (5), 473–501.
- Skerret, K., & Fergus, K. (2015). Couple Resilience : Emerging Perspectives. Netherlands : Springer. DOI 10.1007/978-94-017-9909-6

- Skerrett, K. (2010). The generative marriage : Helping couples invest in one another's growth. *Family Process*, 49 , 503–516.
- 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. doi:10.1080/0092623X.2011.560531
- Sommantico, M. (2017). Consultation psychanalytique de couple et utilisation du génogramme. *Dialogue*, 1(215), 111-124. doi : 10.3917/dia.215.0111
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). Interpersonal communication competence. Beverly Hills, CA : Sage.
- Strachman, A., & Gable, S. (2006) Will You Be There for Me When Things Go Right ? Supportive Responses to Positive Event Disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917. DOI: 10.1037/0022-3514.91.5.904
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bi-cultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of sex research*, 47(4), 257-268. <http://dx.doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Terrenoire, A. (2018). *Influence de l'éthique relationnelle sur la satisfaction relationnelle et sexuelle dans le couple contemporain*. Université de Liège, Liège.
- Thompson L., & Walker, A. (1982). The dyad as the unit of analysis: Conceptual and methodological issues. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 889-900.
- Thorpe, R., Fileborn, B., Hawkes, G., Pitts, M., & Minichiello, V. (2015). Old and desirable : older women's accounts of ageing bodies in intimate relationships. *Sexual and relationship therapy*, 30(1), 156-166. DOI : 10.1080/14681994.2014.959307
- Tremblay S. (1995). La différence de désir dans un couple : un problème d'intimité ou de pouvoir ? *Rev Sexol*, 3(1), 95-112.
- Tremblay, M.F. (1997) Les liens entre les styles d'attachement, les modes de communication et les stratégies de résolution de conflits chez les couples.
- Trudel G, Goldfarb MR. (2006). L'effet de l'âge sur le répertoire et le plaisir sexuel. *Sexologies*, 15(4), 266-272.
- Université Médicale Virtuelle Francophone. (2009). Le vieillissement humain. <http://campus.cerimes.fr/geriatrie/enseignement/geriatrie1/site/html/cours.pdf>
- Vaillant, C. O. & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion ? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55, 230-239
- Veilleux, A.M. (2011). Cadre de référence : Évaluation de la dynamique des systèmes relationnels des couples et des familles.
- von Sydow, K. (1999). Sexuality during pregnancy and after childbirth: A metacontent analysis of 59 studies. *Journal of psychosomatic research*, 47(1), 27-49. doi:10.1016/S0022-3999(98)00106-8
- Von Sydow, K. (1999, Juillet). Sexuality during pregnancy and after childbirth : a metacontent analysis of 59 studies. *Psychosom Res*, 47(1), 27-49.
- Walsh, F. (2003). Family resilience : Strengths forget through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal family process* (339-423). New York : The Guilford Press.

- Widmer, E. D., & Ammar, N. (2013). Désir sexuel et styles d'interactions conjugales. *Sexologies*, 22, 150-158.
- Wile, D. (1995). *After the fight*. New York : Guilford.
- Wright, L. (1985). *La survie du couple, une approche simple, pratique et complète*.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293. DOI : 10.1080/0092623X.2012.751072
- Young, M., Denny, G., Luquis, R., & Young, T. (1998). Correlates of sexual satisfaction in marriage. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 7, 115-127.
- Young, M., Denny, G., Young, T., & Luquis, R. (2000). Sexual satisfaction among married women. *American Journal of Health Studies*, 16, 73-84.