

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

LE PERFECTIONNISME ET LA SATISFACTION CONJUGALE

THÈSE PRÉSENTÉE  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU  
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION/RECHERCHE)

PAR  
ALEXANDRE GAUTHIER-MALTAIS

JANVIER 2026

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION/RECHERCHE) (Ph. D.)

**Direction de recherche :**

---

Frédéric Langlois, Ph. D. directeur de recherche  
Université du Québec à Trois-Rivières

---

Ève-Line Bussièrès, Ph. D. codirectrice de recherche  
Université du Québec à Trois-Rivières

**Jury d'évaluation :**

---

Frédéric Langlois, Ph. D. directeur de recherche  
Université du Québec à Trois-Rivières

---

Yvan Lussier, Ph. D. président du jury  
Université du Québec à Trois-Rivières

---

Caroline Dugal, Ph. D. évaluatrice interne  
Université du Québec à Trois-Rivières

---

Francesca Capozzi, Ph. D. évaluatrice externe  
Université du Québec à Montréal

Ce document est rédigé sous la forme d'article(s) scientifique(s), tel qu'il est stipulé dans les règlements des études de cycles supérieurs (Article 360) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les articles ont été rédigés selon les normes de publication de revues reconnues et approuvées par le Comité de programmes de cycles supérieurs du département de psychologie. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

## Sommaire

Cette thèse doctorale clarifie les associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale dans deux études : une méta-analyse et des modèles acheminatoires fondés sur le modèle Vulnérabilité-Stress-Adaptation. Dans cette thèse, le perfectionnisme est ciblé à l'aide de deux dimensions : la recherche de hauts standards, considérée comme adaptative, et les préoccupations perfectionnistes, liées négativement au bon fonctionnement psychologique et relationnel. La méta-analyse, regroupant 17 études ( $n = 3336$ ), met en évidence une association significative et négative entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale, tandis que la recherche de standards élevés n'est pas corrélée à la satisfaction conjugale. Des modérateurs tels que l'année de publication et la proportion de femmes influencent ces résultats. La seconde étude, menée auprès de 593 femmes, examine le rôle médiateur de la communication négative dans l'association entre perfectionnisme et satisfaction conjugale. Les préoccupations perfectionnistes sont associées à une communication plus négative, qui elle est associée à une plus faible satisfaction conjugale. La recherche de hauts standards est associée à une meilleure communication, qui elle est associée à une plus forte satisfaction conjugale. Toutefois, lorsque l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité sont intégrés au modèle, ces liens deviennent non significatifs. Ces résultats soulignent l'importance de distinguer les dimensions du perfectionnisme et le rôle de la communication et de l'attachement dans le fonctionnement dyadique. Sur le plan clinique, ils appuient l'intégration du perfectionnisme dans les interventions auprès des couples, en ciblant les préoccupations perfectionnistes et la communication demande/retrait.

## Table des matières

Sommaire .....	iv
Liste des tableaux .....	x
Liste des figures.....	xi
Remerciements .....	xii
Introduction générale .....	1
Cadre théorique.....	5
Conceptualisation unidimensionnelle du perfectionnisme.....	6
Conceptualisation bidimensionnelle du perfectionnisme.....	7
Conceptualisations multidimensionnelles du perfectionnisme.....	9
Retour à une conceptualisation bidimensionnelle du perfectionnisme .....	14
Perfectionnisme et le fonctionnement intrapersonnel.....	22
Perfectionnisme et le fonctionnement interpersonnel.....	25
Perfectionnisme et fonctionnement dyadique .....	27
Conceptualisation de la satisfaction conjugale à travers le temps .....	31
Conceptualisation unidimensionnelle de la satisfaction conjugale.....	31
Conceptualisations multidimensionnelles de la satisfaction conjugale.....	33
Évolution de la Dyadic Adjustment Scale .....	33
Perfectionnisme et satisfaction conjugale.....	39
Attachement .....	42
Perfectionnisme et attachement .....	49
Études empiriques sur le perfectionnisme et l'attachement .....	51

Communication .....	53
Perfectionnisme et communication .....	56
Rôle médiateur de la communication entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale .....	58
Modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation.....	61
Modèle des cinq facteurs, satisfaction conjugale et modèle Vulnérabilité– Stress–Adaptation .....	64
Rationnel en faveur d’une méta-analyse et de modèles acheminatoires.....	67
Objectifs de la thèse .....	71
Article scientifique 1 – Associations entre perfectionnisme et satisfaction conjugale : une méta-analyse .....	74
Résumé .....	76
Abstract .....	77
Introduction .....	78
Perfectionnisme .....	78
Satisfaction conjugale .....	82
Perfectionnisme et satisfaction conjugale.....	84
Pertinence d’une méta-analyse .....	87
Objectifs.....	90
Méthode.....	91
Stratégie de recherche .....	91
Critères d’inclusion et d’exclusion.....	92
Sélection des articles.....	92
Évaluation de la qualité des articles .....	93

Extraction des données.....	95
Transformation des données.....	96
Analyses statistiques .....	96
Hétérogénéité .....	97
Analyses de modération .....	98
Méta-régression .....	99
Biais de publication.....	99
Duplication des participants .....	100
Regroupement des questionnaires de perfectionnisme sous deux dimensions ..	100
Résultats .....	102
Association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale .....	102
Biais de publication, hétérogénéité et données extrêmes .....	108
Regroupement des questionnaires de perfectionnisme sous deux dimensions ..	109
Effets de modération .....	109
Méta-régression .....	110
Discussion.....	110
Limites .....	115
Implications.....	117
Conclusion.....	120
Références .....	122
Article scientifique 2 – Exploration du rôle médiateur de la communication dans l’association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.....	132
Résumé .....	134

Introduction .....	135
Le perfectionnisme intégré dans un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation....	138
Chevauchement entre le perfectionnisme et l’attachement.....	141
Les lacunes actuelles dans l’étude du lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.....	143
Objectifs de l’étude.....	144
Méthode.....	145
Participant.es .....	145
Procédure .....	148
Instruments de mesures .....	148
Analyses statistiques .....	150
Résultats .....	151
Corrélations bivariées et partielles .....	151
Analyses acheminatoires.....	154
Discussion.....	159
Références .....	172
Discussion générale .....	182
Résultats contradictoires entre les études.....	185
Importance de la communication comme mécanisme d’adaptation.....	189
Pertinence du perfectionnisme dans la satisfaction conjugale.....	191
Considérations cliniques .....	192
Limites et futures études .....	199

Modèle du perfectionnisme pertinent pour la satisfaction conjugale .....	205
Références générales.....	214

## Liste des tableaux

### *Liste des tableaux dans l'Introduction générale :*

#### Tableau

- 1 Le regroupement des conceptualisations du perfectionnisme selon la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes..... 22

### *Liste des tableaux dans l'article scientifique 1 :*

#### Tableau

- 1 Caractéristiques des 25 échantillons indépendants..... 103
- 2 Statistiques concernant l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale ..... 106

### *Liste des tableaux dans l'article scientifique 2 :*

#### Tableau

- 1 Caractéristiques sociodémographiques ( $n = 593$ ) ..... 147
- 2 Matrice de corrélations bivariées et statistiques descriptives ( $n = 593$ )..... 153

## Liste des figures

### *Liste des figures dans l'Introduction générale :*

#### Figure

- 1 Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation selon Karney et Bradbury (1995).... 64

### *Liste des figures dans l'article scientifique 1 :*

#### Figure

- 1 Diagramme de flux représentant le processus de sélection des articles ..... 94
- 2 Tableau des scores de qualité selon la grille proposée par Faragher et al. (2005) .... 95
- 3 Diagramme en forêt pour toutes les conceptualisations du perfectionnisme combinées..... 107
- 4 Diagramme en entonnoir et répartition des scores Z de Fisher ..... 108

### *Liste des figures dans l'article scientifique 2 :*

#### Figure

- 1 Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation du perfectionnisme..... 156
- 2 Modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation du perfectionnisme avec l'attachement ..... 158

## Remerciements

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à mon directeur de thèse, Frédéric Langlois, et à ma co-directrice de thèse, Ève-Line Bussièrès, pour votre accompagnement tout au long de mon parcours doctoral. Votre rigueur scientifique, votre disponibilité constante et vos conseils avisés ont été des piliers essentiels dans l'aboutissement de ma thèse. Je vous remercie sincèrement pour votre patience, votre écoute bienveillante et votre capacité à me guider avec justesse, même dans les moments de doute. Votre soutien, tant sur le plan académique que personnel, a grandement contribué à faire de mon doctorat une expérience enrichissante et formatrice. C'est un privilège d'avoir pu bénéficier de votre expertise et de votre confiance ainsi que d'avoir été votre étudiant. Je suis profondément reconnaissant pour tout ce que vous m'avez apporté et pour m'avoir donné la chance de vivre cette expérience de vie.

À ma chère Marie-Pier, en refermant ce chapitre important de ma vie qu'a été la thèse, je ne peux m'empêcher de penser à toi qui a été à mes côtés à chaque étape de ce parcours. Merci pour ton soutien affectif et intellectuel, pour ta présence rassurante et chaleureuse dans les moments où je n'avais plus la force de continuer, et pour ta joie partagée dans les moments de réussite et de progrès. Tu as su m'écouter sans jugement, m'encourager sans relâche, et m'apaiser quand le poids devenait trop lourd. Sans toi, ma thèse n'aurait été qu'une œuvre inachevée. Ta patience, ton amour et ta compréhension ont été ma force silencieuse. Tu as su illuminer les jours sombres et rendre les jours paisibles encore plus doux. Cette thèse est aussi un peu la tienne, car sans toi, elle n'aurait pas eu la même

saveur. Nos échanges théoriques ont su teinter chacune des étapes de ma thèse. Avec tout mon cœur, mon amour et ma gratitude, merci mille fois pour tout.

À mes chers enfants, Mathéo et Livia-Rose, merci du fond du cœur de m'avoir offert, sans même le savoir, la force de continuer, de me relever, de persévérer quand tout semblait flou ou trop lourd. Dans les moments d'incertitude et d'adversité, c'est votre lumière qui m'a guidé. Vous avez été mes phares dans les tempêtes de désespoir. Votre simple présence, vos rires, vos câlins, vos regards remplis d'innocence et d'amour m'ont redonné l'espoir de jours meilleurs. Grâce à vous, j'ai appris à aimer sans condition, à vivre avec plus de douceur, à savourer l'instant présent. Vous m'avez montré les bienfaits d'une vie plus saine, plus équilibrée, plus vraie. Vous m'avez rendu un père comblé, riche d'un bonheur que rien ne peut égaler. Cette thèse, ce long chemin sinueux parcouru, je le dois aussi à vous. Vous êtes ma plus grande source d'inspiration, ma plus belle réussite. Les jours meilleurs sont toujours à venir, et je sais qu'avec vous à mes côtés, ils seront encore plus beaux. Avec tout mon amour, je vous aime.

À mes parents, Anne et Jean-Gilles, merci de m'avoir appris, dès mon plus jeune âge, la valeur du dépassement de soi, l'importance de se remettre en question pour grandir, et la détermination. Vous m'avez transmis le goût du travail bien fait, d'être patient malgré les embuches, à transformer les épreuves en apprentissages, et à rester fier dans l'adversité. C'est grâce à vous que j'ai pu avancer, persévérer, et aujourd'hui ressentir ce sentiment d'accomplissement. Vous avez été mes premiers guides, mes premiers modèles,

et vous l'êtes encore aujourd'hui. Je vous remercie aussi pour votre écoute, votre soutien, même lorsque mes mots vous semblaient venir d'un autre monde. Vous avez toujours été là, avec empathie, bienveillance et amour, sans jamais juger, sans jamais faillir. Ce que j'ai accompli, je le dois aussi à vous. Merci d'avoir cru en moi, même dans le silence. Merci d'avoir été, tout simplement, les parents que vous êtes. Avec tout mon amour et ma reconnaissance.

Et finalement, à mon frère, Pierre-Luc, merci d'avoir été cette bouffée d'air frais dans un quotidien souvent chargé et exigeant. Grâce à toi, j'ai pu m'accorder des pauses, rire à pleines dents, et retrouver un peu de légèreté quand le poids se faisait lourd. Nos moments partagés, les discussions profondes ou complètement absurdes, les éclats de rire et les silences complices ont été pour moi de véritables moments de répit. Tu m'as aidé, sans le savoir, à revenir à l'essentiel, à me recentrer, à me rappeler que la vie ne se résume pas à des échéances ou des résultats, mais aussi au bonheur d'être ensemble. Tu m'as permis de relâcher la pression, de retrouver de l'énergie, et de continuer avec plus de légèreté. Tu as été un soutien discret, mais fondamental, un rappel constant que l'équilibre se trouve aussi dans les petits plaisirs partagés. Merci pour ta générosité, ton humour, ta patience, et surtout pour être resté toi-même : un frère sur qui je peux toujours compter, dans les bons comme dans les moins bons moments. Avec toute mon affection.

## **Introduction générale**

Le perfectionnisme se définit globalement comme la pression interne ou externe à paraître parfait et sans défaut, une tendance à entretenir des exigences élevées ainsi qu'irréalistes et des réactions négatives face à l'erreur, l'échec ou la critique (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Smith et al., 2016a; Stoeber & Otto, 2006). Le perfectionnisme est, par ailleurs, associé à plusieurs psychopathologies, comme la dépression, l'anxiété, les troubles du comportement alimentaire et le suicide (Smith et al., 2016a, 2017, 2019, 2021). Ces psychopathologies nuisent au bien-être des individus et à leur fonctionnement optimal. Il s'avère donc préoccupant de constater que le perfectionnisme et les difficultés qui lui sont associées auraient augmenté au sein de notre société au cours des dernières décennies en raison de la pression et des demandes sociales grandissantes (Curran & Hill, 2019; Hill & Curran, 2016). C'est d'ailleurs ce sentiment de pression de performance venant des autres, la dimension interpersonnelle et sociale du perfectionnisme, qui aurait connu l'augmentation la plus importante au cours des dernières décennies (Curran & Hill, 2019). La perception d'un écart ou d'une divergence entre ce qui a été fait et l'objectif à atteindre pourrait créer des malaises interpersonnels et survenir dans tous les types de relations.

Parmi les différentes relations interpersonnelles, le couple est considérablement affecté par le perfectionnisme, et cela se manifeste de multiples manières (p.ex.: la crainte de déplaire, la peur de ne pas être à la hauteur du partenaire ou entretenir des exigences

élevées envers son partenaire; Fons-Scheyd, 2007; Hewitt et al., 1995; Stoeber, 2012; Stoeber & Stoeber, 2009). Cette thèse doctorale porte sur les liens qui existent entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Elle a pour objectifs de confirmer la présence d'un lien significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale ainsi que de conceptualiser celui-ci à l'aide d'un modèle théorique reconnu dans le domaine du couple.

La première partie de la thèse traite du contexte théorique dans lequel sont présentées une définition ainsi qu'une mise en contexte des différentes variables d'intérêt pour le projet doctoral. Ainsi, un historique des conceptualisations du perfectionnisme et une synthèse des connaissances et des modèles actuels seront exposés. Les associations entre le perfectionnisme et certaines des variables les mieux documentées dans le domaine du couple afin de prédire la satisfaction conjugale seront également résumées. Enfin, la contextualisation des liens existants entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale sera présentée.

La deuxième partie de cette thèse doctorale présente un premier article. Il s'agit d'une méta-analyse mettant en évidence un lien significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Pour ce faire, une revue systématique de la documentation a permis de constater que les études étaient suffisamment homogènes pour colliger leurs données et déterminer si l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale était significative, toutes conceptualisations du perfectionnisme confondues. Bien qu'une revue systématique de la documentation scientifique existe (Totonchi & Hassan, 2018),

elle ne permet pas de démontrer statistiquement l'existence d'un lien significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. De plus, aucune revue systématique ne porte exclusivement sur les deux dimensions du perfectionnisme, soit la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Cela ne permet donc pas d'affirmer avec certitude que ces deux dimensions ont des associations significatives et différentes avec la satisfaction conjugale.

La troisième partie présente un second article tentant de pallier les lacunes scientifiques soulevées dans la première étude de cette thèse. Pour ce faire, la deuxième étude approfondit la compréhension du lien qui existe entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale à l'aide de deux modèles d'équations structurales acheminatoires. Ces modèles s'appuient sur un modèle théorique reconnu dans l'étude du fonctionnement dyadique et de la satisfaction conjugale. Un premier modèle constitué du perfectionnisme, de la communication et de la satisfaction conjugale est présenté. Dans ce modèle, les deux dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) sont utilisées afin de mettre en évidence leurs liens avec la satisfaction conjugale. Cette étude tente également d'éclaircir les mécanismes d'action existants entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, en explorant le rôle médiateur de la communication. En effet, la communication constitue une variable médiatrice reconnue pour jouer un rôle important entre les vulnérabilités des individus et la satisfaction conjugale. Enfin, le deuxième modèle incorpore, au premier modèle, la variable de l'attachement qui est reconnue pour prédire la satisfaction conjugale. Ceci a pour but de

mesurer si l'attachement influence les liens qui existent entre la satisfaction conjugale et le perfectionnisme.

La quatrième partie clôt la thèse avec la conclusion générale. Celle-ci effectue un retour sur les résultats des deux études, propose des pistes d'explication de ces résultats, en plus de discuter des implications cliniques et de suggérer des méthodologies qui permettront de renforcer les futures études sur le perfectionnisme chez les couples.

### **Cadre théorique**

Cette première partie vise à documenter la définition du perfectionnisme, qui a grandement évolué au cours des dernières décennies et qui demeure toujours en constante évolution. Afin de mieux comprendre certaines des conceptualisations du perfectionnisme, il est important d'en connaître l'évolution, puisqu'une multitude d'instruments de mesure s'appuient sur différentes théories du perfectionnisme. D'ailleurs, plusieurs chercheurs ont tenté et tentent toujours de mesurer l'impact du perfectionnisme sur le fonctionnement. Cette section vise donc à établir un portrait global de l'historique des conceptualisations du perfectionnisme ayant le plus contribué à la recherche dans le domaine, c'est-à-dire celles qui sont les plus représentées dans la documentation scientifique.

## **Conceptualisation unidimensionnelle du perfectionnisme**

Les premières conceptualisations du perfectionnisme proposent une perspective unidimensionnelle. Le perfectionnisme névrotique, dans sa première conceptualisation, se définit par la recherche de la perfection et par des exigences très élevées, voire extrêmes, accompagnées de préoccupations face à l'atteinte de cette perfection, menant l'individu à être rigide et à s'autoévaluer négativement (Hamachek, 1978; Smith et al., 2021, 2022). Jugé pathologique et malsain, cette théorie psychodynamique le définit comme un symptôme de névrotisme et un trouble de la personnalité associé à des effets négatifs sur le fonctionnement ainsi qu'aux psychopathologies (Stoeber & Otto, 2006). Toutefois, les mesures unidimensionnelles du perfectionnisme de cette époque sont souvent constituées de sous-échelles de mesures de psychopathologie, comme les troubles du comportement alimentaire et la dépression. C'est donc sans surprise que le perfectionnisme névrotique est associé uniquement à la psychopathologie et avec des indicateurs négatifs de fonctionnement (Stoeber & Otto, 2006).

Cette conceptualisation unidimensionnelle, longtemps utilisée dans la recherche scientifique, s'appuie sur des observations cliniques. C'est donc dire qu'elle ne se fonde pas sur des données probantes extraites de recherches empiriques, ce qui la rend imprécise. En effet, le perfectionnisme névrotique décrit plusieurs dimensions importantes et distinctes du perfectionnisme comme si elles constituaient une seule dimension globale, sans les différencier (Smith et al., 2022; Stoeber & Otto, 2006). Ces dimensions sont la peur de l'échec, des préoccupations concernant l'erreur et des exigences élevées. Dans

cette conceptualisation globale, la croyance selon laquelle la performance doit être parfaite, sans quoi elle n'a aucune valeur, est profondément ancrée, ce qui rend l'objectif pour ainsi dire hors d'atteinte (Frost et al., 1990).

### **Conceptualisation bidimensionnelle du perfectionnisme**

Devant le manque de nuances de la conceptualisation du perfectionnisme névrotique unidimensionnel, Hamachek (1978) propose une conceptualisation bidimensionnelle afin de distinguer deux formes de perfectionnisme, soit une forme positive et l'autre négative pour le fonctionnement (Davis, 1997; Hamachek, 1978). Chez cet auteur, le perfectionnisme normal se définit comme le désir de fournir des efforts soutenus et minutieux (*high striving and painstaking efforts*) motivés par le besoin d'accomplissement, ce qui permet de commettre des erreurs sans rejeter le succès pour autant (Hamachek, 1978). Ces caractéristiques désirées par la société et adaptatives favoriseraient un fonctionnement cognitif sain (Davis, 1997). Selon Davis (1997), le perfectionnisme normal est associé à la satisfaction personnelle, au sentiment d'accomplissement ainsi qu'à l'estime de soi.

Pour sa part, le perfectionnisme névrotique, selon Hamachek, caractérise la tendance à se fixer des standards personnels élevés et impossibles à atteindre. L'individu est alors motivé par le désir d'éviter l'échec et par la peur de commettre des erreurs (Davis, 1997; Frost et al., 1990; Hamachek, 1978). Le perfectionnisme névrotique d'Hamachek (1978) est donc considéré comme mésadapté, puisqu'il rend l'individu insatisfait de pratiquement

tous ses efforts et génère le sentiment d'incapacité à atteindre ses objectifs, en raison de standards personnels trop élevés (Davis, 1997). Le perfectionniste névrotique ne laisse donc aucune place à l'erreur. Par conséquent, les standards sont considérés comme n'étant pas atteints à la moindre perception d'erreur et d'écart entre le standard irréaliste et la réalité (Frost et al., 1990). Le perfectionnisme bidimensionnel d'Hamachek (1978) se distingue du perfectionnisme névrotique unidimensionnel par cette différenciation entre les caractéristiques positives (perfectionnisme normal) et négatives (perfectionnisme névrotique) du perfectionnisme (Frost et al., 1990).

Dans la documentation scientifique, il est possible de trouver d'autres appellations au perfectionnisme bidimensionnel : le perfectionnisme « sain » et « malsain », « positif » et « négatif », « adapté » et « mésadapté », « actif » et « passif », « fonctionnel » et « dysfonctionnel », « consciencieux » et « autoévaluatif » (Stoeber & Otto, 2006). Le point commun de ces appellations est leur nomenclature dichotomique qui différencie un perfectionnisme associé à un fonctionnement non-optimal (malsain, négatif, mésadapté, passif, dysfonctionnel ou autoévaluatif) et l'autre à un meilleur fonctionnement (sain, positif, adapté, actif, fonctionnel, consciencieux; Stoeber & Otto, 2006). Toutefois, ces conceptualisations bidimensionnelles sont critiquées.

Effectivement, plusieurs chercheurs sont perplexes et doutent même que le perfectionnisme puisse être associé à des indicateurs positifs du fonctionnement psychologique. La principale raison en est que ces conceptualisations bidimensionnelles

utilisent des dimensions et des combinaisons de dimensions différentes, afin d'en arriver à une dichotomie positive et négative (Stoeber & Otto, 2006). De plus, certaines conceptualisations bidimensionnelles sont créées à partir d'une approche dimensionnelle, alors que d'autres sont composées d'après une approche par sous-groupes.

Dans l'approche dimensionnelle, la combinaison des dimensions forme deux dimensions indépendantes, la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Dans l'approche par sous-groupes, la combinaison des dimensions forme trois groupes, soit les perfectionnistes positifs (sains), les perfectionnistes négatifs (malsains) et les non-perfectionnistes (Stoeber & Otto, 2006). Ces différentes conceptualisations bidimensionnelles sont fondées sur différentes approches méthodologiques qui rendent la documentation complexe et parfois confondante. C'est pourquoi les conceptualisations multidimensionnelles ont fait leur apparition afin d'expliquer plus précisément la complexité du perfectionnisme au-delà de cette dichotomie.

### **Conceptualisations multidimensionnelles du perfectionnisme**

À la suite de plusieurs constats, Frost et son équipe (1990) conçoivent la première conceptualisation multidimensionnelle du perfectionnisme. Ils constatent d'abord l'absence d'une mesure spécifique de perfectionnisme et la difficulté de mesurer ce construit, ce qui explique, d'après eux, le peu d'études consacrées au perfectionnisme, malgré son association avec plusieurs pathologies (Frost et al., 1990). Ils relèvent

également que la majorité des études utilisent une définition principale et commune du perfectionnisme, soit des standards personnels élevés et excessifs concernant la performance. Cependant, cette définition ne différencie pas les individus perfectionnistes de ceux qui sont simplement très compétents et qui réussissent (Frost et al., 1990).

Afin de construire son échelle de perfectionnisme, Frost s'inspire des mesures existantes (1990, cité dans Stumpf & Parker, 2000). Il soulève le fait que les différents instruments mesurent une multitude de dimensions appartenant à un même concept. Toutefois, aucun questionnaire sur le perfectionnisme ne regroupe toutes les dimensions dans un seul instrument (Frost et al., 1990). C'est par l'incorporation des dimensions des différentes mesures que la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* a vu le jour (Frost et al., 1990).

La *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* est donc une mesure multidimensionnelle du perfectionnisme qui comporte six dimensions : les préoccupations concernant les erreurs (tendance à percevoir les erreurs comme des échecs personnels et à craindre leurs conséquences), les standards personnels (entretenir des exigences élevées), les attentes parentales (exigences élevées des parents envers leur enfant), la critique parentale (tendance des parents à critiquer lors de la non-atteinte des exigences), le doute concernant l'action (crainte que les actions ne permettront pas d'atteindre les exigences élevées) et l'organisation (importance accordée à l'ordre et la structure; Frost et al., 1990). Ces dimensions sont identifiées à la suite d'une analyse factorielle et

représentent les aspects développementaux et intra individuels du perfectionnisme (Frost et al., 1990). Néanmoins, des chercheurs remarquent que certains aspects du perfectionnisme sont omis dans cette conceptualisation, notamment les composantes interpersonnelles.

Selon Hewitt et Flett (1991), les anciennes conceptualisations tentent avant tout d'expliquer le perfectionnisme par des aspects intrapersonnels constitués d'un ensemble d'idées qu'un individu ressasse sur lui-même. En contrepartie, ces auteurs croient que le perfectionnisme se caractérise également par des aspects interpersonnels qui entraînent des difficultés dans les relations sociales. C'est pourquoi ils ont créé la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale*, une échelle qui comprend des dimensions dans lesquelles les différences comportementales sont interpersonnelles et déterminées en fonction de la direction et de la provenance des exigences élevées. En d'autres termes, les dimensions se différencient en fonction de la personne envers qui les comportements et les cognitions perfectionnistes sont dirigés (la direction) et à qui ils sont attribués (la provenance) plutôt qu'en fonction directement des comportements et des cognitions (Hewitt & Flett, 1991).

La *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* comprend trois dimensions : le perfectionnisme orienté vers soi (*Self-Oriented Perfectionism*), le perfectionnisme orienté vers les autres (*Other-Oriented Perfectionism*) et le perfectionnisme socialement prescrit (*Socially-Prescribed Perfectionism*) (Hewitt &

Flett, 1991). Le perfectionnisme orienté vers soi consiste à se fixer des standards élevés à soi-même et à s'évaluer soi-même rigoureusement en fonction de ses propres standards (Egan et al., 2015; Shafran & Mansell, 2001). Cette dimension comprend une composante motivationnelle caractérisée par des efforts pour atteindre la perfection et éviter les échecs, afin de ne pas se décevoir soi-même, ce qui peut mener à l'autocritique et à l'autopunition (Shafran & Mansell, 2001).

Pour sa part, le perfectionnisme orienté vers autrui caractérise une propension à entretenir des standards élevés, voire irréalistes, envers autrui et des croyances selon lesquelles les autres doivent être parfaits (Egan et al., 2015), ce qui mène au blâme, à l'hostilité et à un manque de confiance envers autrui (Shafran & Mansell, 2001). Enfin, le perfectionnisme socialement prescrit consiste à croire que l'autre entretient des attentes irréalistes et inatteignables envers soi, qu'il évalue minutieusement et négativement nos actions et qu'il impose une pression afin d'atteindre la perfection (Egan et al., 2015; Hewitt & Flett, 1991; Shafran & Mansell, 2001). Ainsi, le perfectionnisme socialement prescrit mène à la recherche d'approbation sociale. Endossant la croyance qu'il est impossible de plaire à autrui en raison des standards excessifs, irréalistes et incontrôlables imposés par les autres, le perfectionnisme socialement prescrit est associé à l'anxiété, à la colère et à la dépression (Hewitt & Flett, 1991; Shafran & Mansell, 2001).

Les évidences suggèrent que les dimensions de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* et de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* sont uniques et

non redondantes. Elles représentent des facteurs de vulnérabilité importants dans le développement et le maintien d'une variété de dysfonctionnements chez les individus de tous les âges (Cox et al., 2002; Harari et al., 2018; Hill & Curran, 2016; Limburg et al., 2017; Smith et al., 2016a). C'est pourquoi ces deux échelles de perfectionnisme figurent parmi les plus utilisées (Egan et al., 2015). D'une part, elles contribuent à une conceptualisation plus globale et complète du perfectionnisme, en raison de leurs conceptualisations distinctes et complémentaires. La *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* définit les dimensions développementales et intra individuelles, tandis que la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* décrit les dimensions sociales et interpersonnelles du perfectionnisme. D'autre part, la recherche confirme que le perfectionnisme est un construit mieux conceptualisé par une perspective multidimensionnelle qu'unidimensionnelle (Smith et al., 2022; Stoeber & Gaudreau, 2017). À ce jour, aucune mesure n'intègre les dimensions développementales, interpersonnelles et intrapersonnelles du perfectionnisme en une seule échelle.

Dans un désir de parcimonie, quelques études ont tenté de réduire le nombre de dimensions de ces conceptualisations multidimensionnelles. Ces études suggèrent que les dimensions de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* peuvent être diminuées à quatre plutôt qu'à six (Cox et al., 2002; Khawaja & Armstrong, 2005; Stöber, 1998; Stumpf & Parker, 2000). Les dimensions obtenues sont : (1) ordre et organisation; (2) critique et attentes parentales; (3) préoccupations concernant les erreurs; et (4) doute concernant l'action. C'est par la fusion des dimensions de l'ordre et de l'organisation ainsi

que celles de la critique parentale et des attentes parentales que les quatre dimensions sont obtenues. En retirant les énoncés qui mesurent plus d'une dimension à la fois, ce regroupement augmente la validité de la mesure originale, sans réduire la force des corrélations avec les indicateurs de psychopathologie comme le stress, l'anxiété et la dépression (Cox et al., 2002; Khawaja & Armstrong, 2005; Stöber, 1998). C'est dans le souci de réduire et de combiner les énoncés des différents instruments afin d'en faciliter l'usage et d'obtenir une meilleure définition qu'une nouvelle conceptualisation bidimensionnelle du perfectionnisme a été proposée.

### **Retour à une conceptualisation bidimensionnelle du perfectionnisme**

Bien que la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* et la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* peuvent sembler différentes en raison de fondements théoriques sous-jacents distincts, du nombre de leurs dimensions et des caractéristiques qui y sont associées, elles possèdent des dimensions communes (Cox et al., 2002; Frost et al., 1993). D'abord, les corrélations de l'étude de Frost et ses collègues (1993) suggèrent que les dimensions des deux mesures se chevauchent grandement et qu'elles partagent donc certaines ressemblances. Ensuite, l'analyse factorielle menée par Frost et ses collègues (1993) révèle que les dimensions de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* et de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* peuvent être regroupées en deux dimensions, la recherche de hauts standards (*positive achievement striving*) et les préoccupations perfectionnistes (*maladaptive evaluative concerns*).

La recherche de hauts standards regroupe les standards personnels, l'organisation, le perfectionnisme orienté vers soi et le perfectionnisme orienté vers autrui. Ce serait l'entretien de standards élevés en général, envers soi ou envers autrui, qui unirait ces dimensions (Dunkley et al., 2003, 2012; Frost et al., 1993). De plus, les dimensions comprises dans ce regroupement suggéré par l'analyse factorielle de Frost et de ses collègues (1993) sont associées à des affects positifs et à des indicateurs positifs du fonctionnement, soit la satisfaction de vie, le style d'adaptation actif, la confiance en soi et le sentiment d'accomplissement ainsi qu'à un niveau plus faible d'idéation suicidaire, de dépression et de blâme envers soi-même (Dunkley et al., 2003, 2012; Frost et al., 1993; Stoeber & Otto, 2006). Ces associations supportent l'aspect positif de la recherche de hauts standards.

Pour leur part, les préoccupations perfectionnistes regroupent les préoccupations envers les erreurs, le doute à propos de l'action, les attentes parentales, la critique parentale ainsi que le perfectionnisme socialement prescrit (Frost et al., 1993). Ces dimensions impliquent une tendance à constamment scruter ses propres faits et gestes, à s'autocritiquer sévèrement ainsi que de constantes préoccupations d'être critiqué et désapprouvé par autrui (Dunkley et al., 2003, 2012). Le regroupement des dimensions suggéré par l'analyse factorielle de Frost et de ses collègues (1993) appuie les aspects négatifs des préoccupations perfectionnistes, puisqu'elles sont associées à la dépression, au stress, à l'anxiété, au style d'adaptation évitant, à l'idéation suicidaire, aux affects négatifs ainsi qu'à un plus faible niveau d'estime personnel (Dunklet et al., 2003, 2012;

Frost et al., 1993; Stoeber & Otto, 2006). D'autres études supportent cette conceptualisation bidimensionnelle composée d'une dimension saine et fonctionnelle (recherche de hauts standards) et d'une autre, malsaine et dysfonctionnelle (préoccupations perfectionnistes) (Bieling et al., 2004; Cox et al., 2002; Dunkley et al., 2012; Gaudreau & Thompson, 2010; Khawaja & Armstrong, 2005; Stöber, 1998; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000).

D'un côté, la recherche de hauts standards concerne des attentes et standards personnels élevés envers soi-même, la tendance à mettre les efforts nécessaires à l'atteinte de ces standards et regroupe les associations positives du perfectionnisme avec le fonctionnement (Gilman & Ashby, 2003; Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006). D'un autre côté, les préoccupations perfectionnistes représentent la tendance à se préoccuper de commettre des erreurs, à la peur d'être socialement perçu négativement lorsque la perfection n'est pas atteinte, au doute envers les actions, au sentiment que l'écart entre la performance réelle et attendue est grand ainsi qu'à des réactions négatives face à l'imperfection (Stoeber & Gaudreau, 2017). Il est donc important de différencier la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes, puisqu'elles présentent des différences significativement opposées envers divers indicateurs d'ajustement psychologique comme la dépression, l'anxiété, la détresse psychologique et la satisfaction conjugale (Flett et al., 2002; Frost & DiBartolo, 2002; Gaudreau & Thompson, 2010; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006).

En effet, les préoccupations perfectionnistes sont associées à plusieurs troubles psychopathologiques (p. ex., les troubles dépressifs et les troubles anxieux), à la détresse psychologique et aux émotions négatives (Flett et al., 2002; Frost et al., 1993; Frost & DiBartolo, 2002; Hewitt & Flett, 1991). Pour leur part, les associations entre la recherche de hauts standards et les indicateurs d'un meilleur fonctionnement sont moins évidentes à démontrer. Une revue de la littérature suggère que la recherche de hauts standards est associée à des caractéristiques positives (Stoeber & Otto, 2006). Ainsi, entretenir de hauts standards personnels accompagnés d'une organisation et d'une certaine efficacité dénote de comportements adaptatifs qui mènent à la satisfaction, aux émotions positives et au bien-être psychologique (Frost et al., 1993; Stumpf & Parker, 2000). Néanmoins, dans plusieurs études, la recherche de hauts standards n'est pas significativement ou est faiblement associée à des indicateurs négatifs du fonctionnement comme la dépression, l'anxiété et la détresse psychologique (Flett et al., 1991, 2002; Frost & DiBartolo, 2002; Khawaja & Armstrong, 2005; Stöber, 1998; Stumpf & Parker, 2000).

La variabilité de la force positive des associations de la recherche de hauts standards pourrait s'expliquer par sa forte covariance avec les préoccupations perfectionnistes (Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006). En effet, les associations opposées des dimensions et, plus particulièrement les associations positives de la recherche de hauts standards avec le fonctionnement, sont plus évidentes lorsque la covariance entre les deux dimensions est contrôlée (Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006). Le contrôle de la covariance accentue l'écart entre les associations positives et les associations négatives

du perfectionnisme avec les indicateurs de fonctionnement. Plus la force de la covariance entre les dimensions du perfectionnisme est grande, plus les associations positives et négatives ressortent lorsqu'elle est contrôlée (Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006). De fait, l'étude de Stoeber et Otto (2006) indique que six études sur 15 enregistrent un lien positif entre la recherche de hauts standards et le fonctionnement positif, quatre présentent un lien mitigé, quatre études démontrent un lien négatif et une étude montre un lien non significatif. Lorsque les auteurs contrôlent la covariance, 10 études sur 15 révèlent un lien positif entre la recherche de hauts standards et le fonctionnement positif, trois un lien mitigé, deux des liens non significatifs et aucune étude ne soulève de lien négatif.

Ce contrôle de la covariance démontre que les liens positifs qui existent entre la recherche de hauts standards et le fonctionnement positif se produisent lorsque les perfectionnistes ne sont pas constamment préoccupés de commettre des erreurs et d'être évalués négativement par autrui (Stoeber & Otto, 2006). La recherche de hauts standards présente ces liens positifs avec le bon fonctionnement lorsque le perfectionniste tente d'être meilleur plutôt que de se préoccuper de commettre des erreurs, lorsqu'il apprécie sa recherche de perfection plutôt qu'avoir peur de ne pas y arriver et lorsqu'il se concentre sur ses accomplissements plutôt que de se soucier de l'écart entre ce qu'il a accompli et ce qu'il aurait accompli si tout s'était déroulé à la perfection (Stoeber & Otto, 2006). Il semble donc possible de rechercher la perfection sans être préoccupé par l'imperfection et vice versa (Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Gaudreau, 2017).

Les études qui utilisent une approche dimensionnelle (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) et qui contrôlent la covariance entre les deux dimensions du perfectionnisme appuient les associations positives entre la recherche de hauts standards et le fonctionnement. De plus, les études qui utilisent une approche par sous-groupes révèlent qu'un niveau élevé de recherche de hauts standards est lié au fonctionnement positif lorsque le niveau de préoccupations perfectionnistes est faible (Bieling et al., 2004; Cox et al., 2002; Dunkley et al., 2003; Frost et al., 1993; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000). Cette forte covariance suggère, qu'en moyenne, les individus qui manifestent un niveau élevé de recherche de hauts standards présentent la plupart du temps un niveau élevé de préoccupations perfectionnistes. Cependant d'autres combinaisons entre les deux dimensions sont possibles (p. ex., haut niveau de recherche de hauts standards et faible niveau de préoccupations perfectionnistes; faible niveau de recherche de hauts standards et niveau élevé de préoccupations perfectionnistes; faible niveau de recherche de hauts standards et faible niveau de préoccupations perfectionnistes). De plus, ces combinaisons définissent différents types de perfectionnisme (non-perfectionniste; recherche de hauts standards pure; préoccupations perfectionnistes pures; perfectionniste mixte; Gaudreau & Thompson, 2010, Stoeber & Gaudreau, 2017).

Le contrôle de la covariance retire la variance de la variable expliquée, celle qui est déjà expliquée par l'autre dimension du perfectionnisme, en la maintenant constante plutôt qu'en retirant la variance du prédicteur (Stoeber & Gaudreau, 2017). Cela permet d'isoler et d'examiner les associations d'une des dimensions avec la variable expliquée

indépendamment de l'autre. De plus, comme les traits de personnalité ne peuvent être contrôlés lors d'une expérimentation, le contrôle de la covariance constitue une approche statistique qui permet d'étudier les différences individuelles sur les dimensions du perfectionnisme comme le permettrait une expérimentation (Stoeber & Gaudreau, 2017).

Ainsi, la conceptualisation contemporaine du perfectionnisme est bidimensionnelle et souligne les apports négatifs et positifs du perfectionnisme à l'aide de deux dimensions distinctes, et plus particulièrement lorsque la covariance est contrôlée. Cependant, des débats demeurent encore concernant les associations positives du perfectionnisme avec le fonctionnement. Il peut donc sembler difficile de comprendre les manifestations positives du perfectionnisme, puisque la conceptualisation traditionnelle considère que le perfectionnisme est une prédisposition de la personnalité essentiellement dysfonctionnelle et négative (Stoeber & Gaudreau, 2017).

De plus, il n'y aurait pas que les dimensions de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* et de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* qui pourraient se regrouper sous ces deux dimensions communes. En effet, les études supportent également que les sous-échelles des autres mesures du perfectionnisme se regroupent, elles aussi, dans la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Par exemple, la *Almost Perfect Scale Revised* est une mesure multidimensionnelle composée de trois facteurs : l'ordre, les standards élevés et les préoccupations perfectionnistes (*discrepancy*) (Slaney et al., 2001). Ces sous-échelles sont corrélées avec les dimensions de la *Hewitt and*

*Flett Multidimensional Perfectionism Scale* et de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, et leurs associations suggèrent que les standards élevés et l'ordre se retrouvent sous la recherche de hauts standards, tandis que la *discrepancy* se retrouve dans les préoccupations perfectionnistes (Prud'homme et al., 2017; Slaney et al., 2001). Ainsi, même les sous-échelles de cette mesure semblent suggérer la présence de deux dimensions.

Pour leur part, les conceptualisations bidimensionnelles comprennent toutes une dimension positive représentant la recherche de hauts standards et une dimension négative reflétant les préoccupations perfectionnistes. C'est pourquoi il est pertinent de se demander quelles sont les associations de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes avec les caractéristiques intra individuelles et avec le fonctionnement interpersonnel. Le regroupement des conceptualisations du perfectionnisme selon la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes est présenté dans le Tableau 1.

**Tableau 1**

*Le regroupement des conceptualisations du perfectionnisme selon la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes*

Conceptualisations du perfectionnisme	Recherche de hauts standards	Préoccupations perfectionnistes
Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	Perfectionnisme orienté vers soi, perfectionnisme orienté vers autrui	Perfectionnisme socialement prescrit
Frost Multidimensional Perfectionism Scale	Standards personnels, organisation	Préoccupations concernant les erreurs, doutes à propos de l'action, attentes parentales, critique parentale
Almost Perfect Scale	Standards élevés, ordre	Discrepancy
Almost Perfect Scale-Revised	Standards élevés, ordre	Discrepancy
Dyadic Almost Perfect Scale	Standards élevés, ordre	Discrepancy
Conceptualisations bidimensionnelles	Perfectionnisme normal, sain, positif, adapté, actif, fonctionnel, consciencieux	Perfectionnisme névrotique, malsain, négatif, mésadapté, passif, dysfonctionnel, autoévaluatif

### **Perfectionnisme et le fonctionnement intrapersonnel**

Habituellement, le perfectionnisme est négativement associé à des indicateurs de fonctionnement psychologique optimal, et lorsque ses associations avec ces mêmes indicateurs sont positives, elles sont faibles (Harari et al., 2018; Hill et al., 2018; Hill & Curan, 2016; Limburg et al., 2017; Madigan, 2019; Smith et al., 2016a). Les méta-analyses sur l'association entre le perfectionnisme et la psychopathologie révèlent que les préoccupations perfectionnistes sont plus fortement et positivement liées aux troubles anxieux, à l'anxiété, à la dépression, aux troubles alimentaires, aux idéations suicidaires, au suicide et au narcissisme que la recherche de hauts standards, qui peut être liée

faiblement et négativement à ces mêmes troubles psychopathologiques (Limburg et al., 2017; Smith et al., 2016a, 2016b, 2017, 2018).

Globalement, les études suggèrent de manière stable que les préoccupations perfectionnistes prédisent une augmentation du stress lorsque le niveau de performance souhaité n'est pas atteint (Gilman & Ashby, 2003; Stoeber & Otto, 2006). De plus, les associations positives des préoccupations perfectionnistes avec la pathologie sont plus grandes dans les échantillons cliniques, alors que la recherche de hauts standards est moins liée à la pathologie dans les échantillons non-cliniques (Limburg et al., 2017). Les relations entre les préoccupations perfectionnistes et la pathologie sont encore plus fortes lorsque la covariance avec la recherche de hauts standards est contrôlée (Hill et al., 2018).

En outre, des méta-analyses révèlent que le perfectionnisme comporte des associations distinctes selon ses dimensions. D'abord, les préoccupations perfectionnistes sont associées positivement à certaines psychopathologies. Par exemple, elles sont associées positivement aux symptômes dépressifs et au burnout, particulièrement dans le contexte professionnel (Smith et al., 2016a; Hill & Curran, 2016). À l'inverse, la recherche de hauts standards présente des associations ambiguës, surtout dans les domaines du sport et des études. Dans d'autres méta-analyses, lorsque les associations négatives de la recherche de hauts standards avec les psychopathologies sont significatives, l'ampleur de ces associations est insuffisante pour compenser les associations positives des préoccupations perfectionnistes avec ces mêmes psychopathologies (Madigan, 2019;

Harari et al., 2018). Globalement, ces résultats suggèrent donc que le perfectionnisme constitue un facteur de vulnérabilité pour la santé mentale et le bien-être des individus.

Ainsi, un individu présentant des traits perfectionnistes s'expose davantage aux conséquences négatives associées au perfectionnisme lorsqu'il présente de fortes préoccupations perfectionnistes, puisque les données peinent à déterminer l'existence d'un perfectionnisme sain et d'associations positives de la recherche de hauts standards avec le fonctionnement optimal. En effet, dans les échantillons cliniques, les associations positives de la recherche de hauts standards sont plutôt rares et, lorsqu'on constate des liens significatifs, il est suggéré de considérer le poids relatif des associations positives (recherche de hauts standards) et négatives (préoccupations perfectionnistes), car ces dernières sont généralement plus fortes.

D'ailleurs, dans les échantillons non-cliniques, les associations positives de la recherche de hauts standards avec le fonctionnement optimal sont plus fortes. Toutefois, les individus présentent les deux dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) la majorité du temps, ce qui fait que l'association du perfectionnisme avec le fonctionnement optimal est globalement négative. Par ailleurs, ces études s'intéressent aux relations du perfectionnisme avec le fonctionnement intra individuel, alors que les associations avec les dynamiques relationnelles sont encore peu connues.

### **Perfectionnisme et le fonctionnement interpersonnel**

Telle que présentée précédemment, la conceptualisation d'Hewitt et Flett (1991; *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale*) met de l'avant les aspects interpersonnels du perfectionnisme avec les dimensions du perfectionnisme orienté vers autrui et du perfectionnisme socialement prescrit. D'une part, le perfectionnisme orienté vers autrui caractérise une tendance à entretenir des exigences élevées de performance envers autrui et à adopter des comportements punitifs, voire hostiles, à l'égard des autres (Flett et al., 2001; Hewitt & Flett, 1991). Le perfectionnisme orienté vers autrui génère du stress ainsi que des conflits au sein de la relation (Hewitt et al., 1995). D'autre part, le perfectionnisme socialement prescrit caractérise la perception et la croyance qui veut que des exigences élevées de performance soient imposées à soi par autrui. Ainsi, le perfectionnisme socialement prescrit est corrélé avec des interactions sociales négatives plus fréquentes et des comportements destructeurs pour les relations, la tendance passive à laisser la relation se détériorer, par exemple (Flett *et al.*, 1997, 2001).

En général, pour ce qui est de la conceptualisation en deux dimensions, les études suggèrent que la recherche de hauts standards est associée à une meilleure intégration sociale (un plus grand intérêt pour les relations sociales, une plus grande disposition à se trouver avec d'autres personnes et à être plus agréable avec autrui), à l'utilisation de mécanismes d'adaptation actifs et adaptatifs, à être moins sur la défensive et à moins de difficultés interpersonnelles que les préoccupations perfectionnistes (Stoeber & Otto, 2006). Dans une étude longitudinale contrôlant la covariance entre les dimensions du

perfectionnisme, Prud'homme et ses collègues (2017) ont examiné les associations entre le perfectionnisme et la qualité des interactions sociales. Les résultats indiquent que le perfectionnisme mésadapté, défini par les préoccupations perfectionnistes, présente une corrélation positive, d'ampleur faible à modérer, avec les interactions sociales négatives, et ce, six mois et trois ans après la mesure initiale. C'est donc dire qu'à court et à long terme, cette association persiste dans le temps. À l'inverse, le perfectionnisme adapté, caractérisé par la recherche de hauts standards, ne montre pas de lien significatif avec ces interactions sociales négatives sur la même période. Les résultats suggèrent que les préoccupations perfectionnistes peuvent constituer un facteur de risque relationnel à court et long terme.

Pour sa part, le perfectionnisme socialement prescrit (associé aux préoccupations perfectionnistes) rend les individus sensibles au rejet. En comparaison avec les individus ayant une faible sensibilité au rejet, ceux ayant une forte sensibilité au rejet sont plus à risque d'être victimes d'une dépression sévère (Flett et al., 2014). D'après cette étude, le perfectionnisme socialement prescrit (associé aux préoccupations perfectionnistes) mène un individu à ne pas admettre ses imperfections, à ne pas montrer ses imperfections et à vouloir paraître parfait devant les autres, afin d'obtenir la validation d'autrui et d'éviter le rejet.

D'ailleurs, les préoccupations concernant les erreurs de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (associées aux préoccupations perfectionnistes) sont

significativement liées au besoin d’approbation sociale, à l’ambivalence interpersonnelle, au manque de sociabilité et à l’agressivité (Dimaggio et al., 2015). Les individus présentant un score élevé dans l’une des dimensions de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* (perfectionnisme orienté vers soi, perfectionnisme orienté vers autrui et perfectionnisme socialement prescrit) ont tendance à être méfiants envers autrui, à être hostiles et à réagir agressivement lorsqu’ils se sentent provoqués ou frustrés (Stoeber et al., 2017). Ainsi, le perfectionnisme orienté vers autrui et le perfectionnisme socialement prescrit (dimensions associées aux préoccupations perfectionnistes) sont négativement liés à l’empathie cognitive et positivement à l’agression physique, à la colère et à la méchanceté (Stoeber et al., 2017). Constatant ces associations entre le perfectionnisme et les manifestations interpersonnelles négatives, il n’apparaît pas surprenant que le perfectionnisme soit associé aux difficultés conjugales (Smith et al., 2016a, 2019).

### **Perfectionnisme et fonctionnement dyadique**

D’abord, l’étude de Stoeber et Stoeber (2009) visait à identifier les domaines spécifiques dans lesquels les individus expriment des tendances perfectionnistes et à examiner leurs relations avec le niveau global de perfectionnisme, le genre, l’âge et la satisfaction de vie. Pour ce faire, les auteurs ont recruté deux échantillons distincts : 109 étudiants universitaires et 289 participants en ligne. La méthode reposait sur des questionnaires auto-rapportés évaluant la présence de perfectionnisme dans 22 domaines, ainsi que des mesures de perfectionnisme orienté vers soi et socialement prescrit. Les

résultats révèlent que 28% des étudiants universitaires affirment entretenir une tendance perfectionniste dans leur relation amoureuse et que le perfectionnisme des échantillons est majoritairement orienté vers soi plutôt que socialement prescrit. Les auteurs concluent que le perfectionnisme s'exprime de différentes manières selon le contexte, soulignant l'importance d'approches nuancées pour comprendre ses implications psychologiques.

Ensuite, l'étude de Davis et ses collègues (2018) s'est intéressée à l'intérêt amoureux potentiel face à des profils d'individus perfectionnistes. Afin de mesurer les scores d'intérêt, les auteurs ont demandé aux participants d'évaluer des profils d'individus non-perfectionnistes, perfectionnistes orientés vers soi, perfectionnistes orientés vers autrui et perfectionnistes socialement prescrits comme étant de potentiels partenaires intimes sans égard à leur statut conjugal actuel. Le score d'intérêt comprenait l'attrance générale, le désir de se trouver en relation avec chacun des profils, la perception que ces individus étaient chaleureux et compétents, le bonheur anticipé à court et à long terme ainsi que le niveau d'investissement désiré dans cette relation (faible ou élevé). Les scores étaient statistiquement contrôlés, afin de rendre constante la variation intersujets.

Les résultats ont suggéré que les perfectionnistes étaient moins enclins à être considérés comme partenaires potentiels, les individus manifestant un perfectionnisme orienté vers autrui obtenant les plus faibles scores d'intérêt. On y trouve que ce sont les non-perfectionnistes qui ont obtenu les scores d'intérêt les plus élevés comme partenaires potentiels, suivis des perfectionnistes socialement prescrits, des perfectionnistes orientés

vers soi et des perfectionnistes orientés vers autrui (Davis et al., 2018). D'après cette même étude, les perfectionnistes orientés vers autrui et les perfectionnistes orientés vers soi démontrent moins d'intérêt envers un potentiel partenaire non-perfectionniste.

Par ailleurs, les dimensions interpersonnelles du perfectionnisme (le perfectionnisme orienté vers autrui et le perfectionnisme socialement prescrit) sont associées à un faible niveau d'ajustement familial et conjugal (Hewitt et al., 1995). Le perfectionnisme orienté vers les autres est fortement corrélé au blâme d'autrui, à l'autoritarisme et à la domination (Hewitt & Flett, 1991). Des études suggèrent que les standards élevés et irréalistes envers les autres pourraient contribuer aux difficultés familiales et conjugales (Hewitt et al., 1995; Hewitt & Flett, 1991). Pour sa part, le perfectionnisme socialement prescrit est corrélé à la peur d'être négativement évalué par les autres et au besoin d'approbation par autrui (Hewitt & Flett, 1991). Selon Hewitt et ses collègues (1995), ce sont les difficultés à combler les attentes des autres qui pourraient contribuer aux difficultés familiales et conjugales. Cet intérêt pour le perfectionnisme en contexte conjugal a mené à l'élaboration d'une conceptualisation propre à la dynamique de couple.

Le perfectionnisme dyadique mésadapté est caractérisé par des attentes élevées envers son couple et par des difficultés d'adaptation menant à des comportements nuisibles pour la résolution des problèmes. Notamment, la résolution des problèmes est liée aux patrons de communication demande/retrait (Fons-Scheyd, 2007). Les individus qui entretiennent des exigences de perfection envers leur partenaire amoureux (*partner-oriented*

*perfectionism*) et ceux qui croient que leur partenaire entretient des exigences de perfection à leur égard (*partner-prescribed perfectionism*) ont tendance à être moins satisfaits de leur couple que les individus présentant un faible niveau de ces types de perfectionnisme (Stoeber, 2012). D'après cette étude, les participants manifestant un perfectionnisme orienté vers leur partenaire s'engagent à moins long terme que ceux qui démontrent peu de perfectionnisme.

Chez les couples hétérosexuels, dont au moins un membre présente des traits perfectionnistes, les hommes avec un perfectionnisme socialement prescrit sont moins satisfaits de leur sexualité en général et de la sexualité avec leur partenaire amoureux (Habke et al., 1999). Chez les femmes, le perfectionnisme orienté vers autrui et le perfectionnisme socialement prescrit sont négativement associés à la satisfaction sexuelle générale et à la sexualité avec leur partenaire (Habke et al., 1999).

Le survol des études ciblant les liens qui existent entre le perfectionnisme et le fonctionnement dyadique nous mène au constat suivant : peu d'études ciblent directement la relation entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Pourtant, la satisfaction conjugale constitue l'un des indicateurs de fonctionnement conjugal les plus utilisés dans la littérature scientifique. L'une des raisons possibles serait que l'intérêt semble davantage dirigé sur les associations du perfectionnisme avec les relations interpersonnelles en général que spécifiquement sur les relations intimes. Tout comme le perfectionnisme, la satisfaction conjugale a vu sa définition évoluer au fil du temps. Il devient donc primordial

de définir la satisfaction conjugale, puisqu'elle constitue l'autre variable principale de cette thèse.

### **Conceptualisation de la satisfaction conjugale à travers le temps**

Le concept de satisfaction conjugale a grandement évolué au cours des décennies et il n'existe toujours pas de consensus sur sa définition. Dans la littérature scientifique, plusieurs termes interchangeables et synonymes sont utilisés : la « satisfaction maritale », le « bonheur marital » ou « conjugal », le « bien-être conjugal », la « qualité maritale », la « qualité de la relation intime » ou « du couple », l'« ajustement marital », « conjugal » ou « dyadique » et, plus récemment, la « satisfaction conjugale » (Gagné, 2015; Heyman et al., 1994; Spanier, 1976; Trub et al., 2018). Le point commun de ces appellations est qu'elles mesurent toutes la satisfaction conjugale. Les termes « ajustement » et « satisfaction » sont utilisés comme synonymes, puisque les mesures de l'ajustement et de la satisfaction conjugale se corrèlent fortement (Heyman et al., 1994).

### **Conceptualisation unidimensionnelle de la satisfaction conjugale**

Globalement, la satisfaction conjugale se définit par la valeur subjective qu'un individu accorde à son couple (Fletcher et al., 2000). Au début de la recherche sur ce thème, le terme « satisfaction maritale » est utilisé. Il représente la manière la plus simple d'évaluer le degré du bonheur marital, c'est-à-dire le niveau de satisfaction des partenaires envers leur mariage, puisqu'une seule question compose le premier instrument de mesure

de ce construit (Terman et al., 1938). Cette conceptualisation de la satisfaction conjugale est donc unidimensionnelle.

Par la suite, une multitude de conceptualisations ont vu le jour. Toutefois, le désavantage commun de ces conceptualisations est qu'un grand nombre d'items composent leurs mesures, un même énoncé pouvant même être divisé en sous-items (Locke & Wallace, 1959). L'une des mesures les plus utilisées à l'époque, le *Marital Adjustment Test*, est une courte mesure unidimensionnelle d'ajustement marital valide et fiable (Locke & Wallace, 1959). Ces auteurs ont ressorti les items les plus importants, à leur avis, des nombreux instruments subséquents, afin de composer ce test. Dans sa version finale, la mesure incorpore 15 items d'ajustement marital, c'est-à-dire de satisfaction conjugale.

Toutefois, cette mesure a reçu différentes critiques non négligeables : une répartition inégale du poids de ses items, la méthode contestable de sélection de ces items, un construit sous-jacent questionnable et des valeurs psychométriques discutables (Freeston & Plechaty, 1997). Les auteurs de la mesure originale soulignent que les items sont sélectionnés d'après leur capacité à couvrir le concept d'ajustement marital, critère cependant jugé arbitrairement par les auteurs (Locke & Wallace, 1959). De plus, le *Marital Adjustment Test* n'a pas été soumis répétitivement à des analyses factorielles, afin de confirmer le facteur sous-jacent, et aucune sous-échelle n'a été proposée (Freeston & Plechaty, 1997). Par conséquent, les conceptualisations multidimensionnelles ont vu le

jour afin d'expliquer plus largement et plus précisément les différentes dimensions comprises dans la satisfaction conjugale.

### **Conceptualisations multidimensionnelles de la satisfaction conjugale**

Fletcher et son équipe (2000) identifient, à la suite d'une revue de la littérature, six construits régulièrement utilisés afin de représenter les dimensions de la satisfaction conjugale : la satisfaction, l'engagement (*commitment*), la confiance (*trust*), la proximité ou l'intimité (*closeness or intimacy*), la passion et l'amour. Ces six dimensions sont semi-indépendantes et se regroupent sous le facteur commun de la « satisfaction conjugale globale » (Fletcher et al., 2000). Il est donc possible de mesurer indépendamment ces dimensions, afin d'évaluer globalement la satisfaction conjugale. Ces auteurs ont validé ces six dimensions à l'aide d'une analyse factorielle confirmatoire chez des étudiants en couple depuis en moyenne 25,2 mois et chez des adultes en couple depuis au moins quatre semaines (Fletcher et al., 2000). Ils en concluent que, peu importe la durée de la relation, les individus évaluent semblablement leur satisfaction conjugale. Il existe, toutefois, d'autres mesures multidimensionnelles de la satisfaction conjugale.

### **Évolution de l'échelle d'ajustement dyadique**

Un questionnaire en six dimensions exige beaucoup de temps à remplir, c'est pourquoi une conceptualisation avec moins de dimensions rendrait le questionnaire plus court et plus facile à utiliser. C'est la raison pour laquelle l'échelle d'ajustement dyadique (*Dyadic Adjustment Scale*; Spanier, 1976) est l'une des échelles les plus utilisées pour

mesurer la satisfaction conjugale (Busby et al., 1995; Graham et al., 2006; Sabourin et al., 1990; Villeneuve et al., 2015). Spanier (1985) fait valoir le fait que plus de 1000 études ont déjà utilisé cette mesure dans les dix années suivant sa création et que ce nombre n'a cessé d'augmenter depuis (Graham et al., 2006). Le terme « dyadique » réfère aux couples mariés, non mariés, hétérosexuels et homosexuels et s'avère inclusif (Heyman et al., 1994; Lussier et al., 2019; Spanier, 1976). D'ailleurs, cette échelle de mesure a connu plusieurs transformations au fil du temps.

D'abord, la version initiale de l'échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976) est composée de cinq dimensions : (1) les différences conjugales non assumées; (2) les tensions interpersonnelles dans le couple et l'anxiété intrapersonnelle; (3) la satisfaction conjugale; (4) la cohésion dyadique; et (5) le consensus sur les questions importantes (Lussier et al., 2019; Spanier, 1976; Villeneuve et al., 2015). Par la suite, Spanier (1989) propose une version à quatre dimensions, soit (1) la satisfaction dyadique; (2) la cohésion dyadique; (3) le consensus dyadique; et (4) l'expression affective. La cohésion correspond au niveau d'entente entre les partenaires sur les activités partagées. Le consensus indique le niveau d'entente en ce qui a trait aux valeurs comme l'argent, les amitiés, les tâches et le temps passé ensemble. La satisfaction reflète le nombre de conflits, les discussions en rapport avec la séparation et les interactions négatives. L'expression affective représente le niveau de satisfaction envers la sexualité et les échanges de tendresse (Spanier, 1989).

Afin d'en arriver à ces quatre dimensions et de réviser leur première version en cinq dimensions, Spanier et son équipe se sont appuyés sur une quinzaine de mesures préexistantes de satisfaction conjugale et d'ajustement dyadique. Sur environ 300 items, 200 ont été retenus par un comité composé de trois experts en fonction de leur capacité de différencier les individus mariés de ceux divorcés (Graham et al., 2006; Villeneuve et al., 2015). Après avoir soumis les 200 items à des individus, Spanier (1976) a retenu les 40 items les plus discriminants entre les deux groupes. À la suite d'analyses factorielles par axe principal, 32 items ont été retenus afin de composer la version finale de l'échelle d'ajustement dyadique. Ces items sont répartis de la manière suivante : 13 items de consensus dyadique, 10 items de satisfaction dyadique, 5 items de cohésion et 4 items d'expression affective (Graham et al., 2006; Villeneuve et al., 2015).

Les réponses aux items sont additionnées, afin d'obtenir un score total de satisfaction conjugale se situant entre 0 et 151; plus le score est élevé et plus la satisfaction conjugale est grande (Graham et al., 2006). Généralement, le score qui sert de seuil pour différencier les couples en détresse de ceux qui sont satisfaits se situe à 100, soit en détresse pour un score inférieur à 100 et satisfait pour un score de 100 ou plus. Ce qui distingue l'échelle d'ajustement dyadique d'autres mesures est que sa multidimensionnalité en fait un outil clinique qui fournit des informations spécifiques afin d'identifier et d'intervenir sur les dimensions qui obtiennent les scores les plus faibles (Busby et al., 1995; Sabourin et al., 1990).

Bien qu'au départ Spanier (1976) propose que les sous-échelles de l'échelle d'ajustement dyadique puissent être utilisées indépendamment les unes des autres sans perdre de fiabilité ni de validité, des analyses factorielles ont difficilement reproduit les sous-échelles (Freeston & Plechaty, 1997; Villeneuve et al., 2015). C'est pourquoi Spanier (1988) émet une mise en garde concernant sa mesure. Il explique que la meilleure manière d'utiliser l'échelle d'ajustement dyadique consiste à la considérer comme une mesure globale de satisfaction conjugale, donc de considérer le score total plutôt que d'utiliser les sous-échelles indépendamment. Ainsi, un certain débat a eu lieu quant à savoir si l'échelle d'ajustement dyadique était une mesure de satisfaction conjugale globale et unidimensionnelle ou une mesure multidimensionnelle (Busby et al., 1995).

Cependant, une analyse factorielle confirmatoire de Sabourin *et al.* (1990) valide la structure en quatre dimensions de premier ordre, soit le consensus, la cohésion, la satisfaction ainsi que l'expression affective, et met en évidence une dimension de second ordre qui les lie, soit la satisfaction conjugale globale. D'autres analyses factorielles ont répliqué cette structure en quatre dimensions pour les couples homosexuels et hétérosexuels (Kurdek, 1992; Spanier & Thompson, 1982). Le modèle hiérarchique qui représente le mieux la satisfaction conjugale est donc celui présenté par Spanier (1976) (Sabourin et al., 1990).

L'échelle d'ajustement dyadique est traduite dans plusieurs langues. Dans sa version française, l'échelle d'ajustement dyadique obtient des propriétés psychométriques

adéquates, avec un indice de consistance interne de 0,91 pour l'ensemble des items (Baillargeon et al., 1986). Cependant, les analyses factorielles de cette mesure traduite en français suggèrent plutôt une structure à trois dimensions stables, soit la cohésion, le consensus et la satisfaction. Des quatre sous-échelles, l'expression affective obtient donc le score de fiabilité le plus faible et le plus instable (Graham et al., 2006), ce qui explique partiellement la structure en trois dimensions obtenues par Baillargeon et ses collègues (1986). Plus précisément, le score de fiabilité de l'expression affective est plus faible lorsque les échantillons sont majoritairement composés de Caucasiens, de couples mariés, de couples du même sexe et d'hommes (Graham et al., 2006). Ces auteurs recommandent donc de ne pas utiliser indépendamment la sous-échelle d'expression affective.

D'ailleurs, l'échelle d'ajustement dyadique possède une bonne fidélité test-retest, une forte validité de contenu, de critère et de construit lorsqu'elle mesure la satisfaction conjugale globale (Heyman et al., 1994). Une méta-analyse suggère qu'on y trouve une grande fidélité et une stabilité du score total de satisfaction conjugale qui permet de différencier les couples satisfaits et non en détresse de ceux qui sont en détresse, insatisfaits et ayant de grandes chances de rupture (Graham et al., 2006). De plus, les résultats de cette méta-analyse révèlent que la fiabilité du score total de satisfaction conjugale n'est pas significativement influencée par le statut marital, l'ethnicité, l'orientation sexuelle et le genre. Les scores de consistance interne sont donc constants dans une variété de types de relations intimes (Graham et al., 2006), tel que le souhaitait Spanier (1976).

Par ailleurs, une analyse factorielle hiérarchique démontre que la structure en quatre dimensions de premier ordre et une autre de second ordre de l'échelle d'ajustement dyadique est respectée chez les aînés francophones en couple et que l'indice de consistance interne est de 0,90 pour l'ensemble de la mesure (Villeneuve et al., 2015). Les caractéristiques psychométriques de l'échelle d'ajustement dyadique présentes chez les jeunes couples (Sabourin et al., 1990) sont similaires chez les couples aînés (Villeneuve et al., 2015). Ainsi, les caractéristiques psychométriques sont semblables selon l'âge, et ce, bien que certains items soient moins adaptés aux aînés, l'item 15 sur l'accord envers les choix de carrière, par exemple (Villeneuve et al., 2015).

C'est pourquoi, dans cette thèse, seul le score global de satisfaction conjugale sera utilisé afin de simplifier les modèles et parce que notre intérêt ne porte pas sur les sous-échelles, mais sur le fonctionnement dyadique global. De cette manière, la dimension la plus stable, fiable et qui lie toutes les sous-échelles est conservée afin de différencier facilement les couples en détresse de ceux qui sont satisfaits. Le score de satisfaction global assure la fidélité des résultats, puisqu'il est stable pour tous les types de relations intimes, peu importe l'âge, le genre et l'orientation sexuelle.

En général, une satisfaction conjugale élevée a un impact positif important sur la qualité de vie des partenaires amoureux ainsi que sur leur bien-être (Graham et al., 2006; Villeneuve et al., 2015). Une faible satisfaction conjugale est associée à des conséquences négatives sur le fonctionnement dyadique. Un individu qui démontre une faible

satisfaction conjugale manifeste davantage de détresse psychologique, de symptômes dépressifs ainsi que d'anxiété (Graham et al., 2006; Overbeek et al., 2006; Rodríguez-González et al., 2019). Enfin, un score élevé de satisfaction conjugale est associé à une communication adéquate (Spanier & Lewis, 1980). Les difficultés associées à une faible satisfaction conjugale sont également associées au perfectionnisme. Il pourrait donc possiblement exister certains liens entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

### **Perfectionnisme et satisfaction conjugale**

La relation entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale a été examinée à quelques reprises. Dibartolo et Barlow (1996) l'ont analysée chez 32 hommes diagnostiqués d'un trouble érectile ainsi que chez leurs conjointes. Les résultats indiquent que les tendances perfectionnistes des conjointes sont associées à une diminution de leur satisfaction conjugale ainsi qu'à celle de leur partenaire masculin. Hewitt et ses collègues (1995) ont évalué les facettes du perfectionnisme associées à la satisfaction conjugale chez 83 patients mariés souffrant de stress chronique ainsi que chez leurs partenaires. Les résultats démontrent que les patients dont le partenaire entretient des exigences élevées à leur égard (partenaire ayant un score élevé de perfectionnisme orienté vers autrui) sont moins satisfaits de leur couple que les patients dont le partenaire n'est pas perfectionniste.

De plus, Lopez et ses collègues (2006) ont mesuré le lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale auprès de 116 participants hétérosexuels en couple. Les résultats suggèrent que quand l'un des deux partenaires dyadiques perçoit que l'autre partenaire ne

satisfait pas ses attentes, il est plus enclin à être et à demeurer insatisfait de son couple au fil du temps, de même qu'à rapporter des difficultés de communication avec son partenaire. Les échanges s'avèrent moins collaboratifs et des stratégies de résolution de conflits plus coercitives sont utilisées, ce qui rend les partenaires à risque de rupture (Lopez et al., 2006). Ainsi, ces études dénotent qu'un seul partenaire présentant des traits perfectionnistes est suffisant pour diminuer la satisfaction conjugale des deux partenaires.

Plus récemment, les études se concentrent sur la conceptualisation en deux dimensions du perfectionnisme, mais sans utiliser directement de mesure en deux dimensions. Ces études utilisent des questionnaires multidimensionnels de perfectionnisme afin d'évaluer la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes, en utilisant le perfectionnisme socialement prescrit de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* afin d'évaluer les préoccupations perfectionnistes par exemple (Broerman, 2015). Ainsi, certaines de ces études démontrent que les préoccupations perfectionnistes sont associées à une plus faible satisfaction conjugale, de même qu'à des problématiques dans les relations dyadiques, comme la gestion négative des conflits et la dépression (Broerman, 2015; Egan et al., 2015). Dans ces mêmes études, la recherche de hauts standards n'est pas associée significativement à la satisfaction conjugale, à la dépression ou à la gestion négative des conflits. Aussi, l'association positive de la recherche de hauts standards avec le fonctionnement dyadique démontre des résultats mitigés et ambigus (Stoeber & Otto, 2006). Ces études s'ajoutent à celles qui

rapportent une certaine ambiguïté des répercussions positives de la recherche de hauts standards sur le fonctionnement.

Cependant, les méthodologies des études sur le perfectionnisme et la satisfaction conjugale sont semblables. Ce sont pratiquement toutes des études avec des devis transversaux qui présentent des corrélations (p. ex., Dimitrovsky et al., 2002; Flett et al., 2001; Haring et al., 2003; Hewitt et al., 1995; Kim et al., 2011). Les devis longitudinaux sont pratiquement absents (p. ex., Mosher, 2000). De plus, il n'y a qu'une revue systématique de la littérature sur le sujet (Totonchi & Hassan, 2018) et aucune méta-analyse n'existe. La presque totalité des études exige que les participants vivent une relation intime au moment de l'étude pour pouvoir participer (p. ex., Flett et al., 2001; Hewitt et al., 1995; Kim et al., 2011), alors que quelques-unes permettent aux participants de se référer à des relations antérieures (p. ex., Shea et al., 2006). Le nombre d'études comportant des échantillons d'étudiants universitaires et de non-étudiants est pratiquement égal. La presque totalité des études utilise une mesure multidimensionnelle de perfectionnisme.

Ces limites réduisent les conclusions qui peuvent être tirées des études. L'absence de devis longitudinaux ne permet pas d'établir de causalité entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. L'absence de méta-analyse et l'homogénéité des échantillons réduisent la robustesse et la généralisation des résultats. Finalement, l'utilisation

majoritaire de la conceptualisation multidimensionnelle du perfectionnisme à travers les études rend complexe la compréhension des nuances du perfectionnisme.

Les constats sont donc flagrants : une seule étude fait usage d'un questionnaire utilisant directement la conceptualisation du perfectionnisme en deux dimensions (Gagné, 2015) et, en raison de l'homogénéité des études sur le sujet, une méta-analyse peut être menée. Autre constat : aucune étude, à notre connaissance, n'utilise de modèle théorique reconnu dans le domaine du couple, de variables médiatrices ou d'analyses statistiques plus poussées que des corrélations. En bref, afin de clarifier l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, il est pertinent de se pencher sur d'autres variables bien connues qui pourraient jouer un rôle dans cette association, soit l'attachement et la communication puisqu'elles sont respectivement reconnues pour prédire et médier la satisfaction conjugale, et de contextualiser cette association par des analyses acheminatoires appuyées par un modèle théorique empiriquement validé dans le domaine du couple. Les prochaines sections viseront à définir l'attachement et la communication ainsi qu'à présenter le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation.

### **Attachement**

Au départ, la théorie de l'attachement a été développée par Ainsworth (1978) et Bowlby (1979), afin d'expliquer les relations mères-enfants. Chez l'enfant, l'attachement commence à se construire dès la naissance et se définit par une forte disposition à rechercher la proximité et le contact d'une figure spécifique dans certaines situations,

comme lorsqu'il est effrayé, fatigué ou malade (Bowlby, 1979). L'attachement chez l'enfant fait également référence à sa connexion émotionnelle à une figure de soin adulte qui se manifeste par la tendance de l'enfant à rechercher la proximité de cet adulte lorsqu'il vit de la détresse et souhaite être réconforté, soutenu, nourri ou protégé. Ainsi, lorsqu'il se sent en sécurité, l'enfant dispose d'un état psychologique favorable à l'exploration. À l'inverse, lorsque l'enfant se sent menacé ou stressé, il aurait plutôt tendance à rechercher la proximité et le réconfort de cette figure d'attachement significative (Zeanah et al., 2011).

Par conséquent, devant les ressemblances entre la relation d'un enfant avec sa figure de soin et celle qui se crée entre deux partenaires amoureux adultes, plusieurs chercheurs ont proposé que le lien entre la figure de soin principale et son enfant pouvait potentiellement se transposer à l'âge adulte entre les partenaires amoureux (Lussier et al., 2019). D'ailleurs, les études empiriques supportent que le partenaire amoureux soit la figure d'attachement principale à l'âge adulte (Mikulincer & Shaver, 2017). En effet, lorsqu'un adulte ressent de la détresse, il aurait tendance à se tourner vers son partenaire amoureux, afin d'obtenir le soutien et le réconfort qu'il recherche (Mikulincer & Shaver, 2017).

Tout comme un enfant avec sa figure d'attachement principale, le lien d'attachement entre les partenaires amoureux adultes se façonne en fonction de la sensibilité ainsi que de la disponibilité du partenaire face aux demandes de proximité et d'intimité de l'autre

(Mikulincer & Shaver, 2017). Cependant, bien que l'attachement amoureux partage des similitudes avec l'attachement chez l'enfant, la conceptualisation de l'attachement chez l'adulte propose une structure à deux dimensions, soit l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité (Brennan et al., 1998).

D'une part, l'anxiété d'abandon se caractérise par la peur d'être abandonné ou rejeté par son partenaire et que ce dernier soit difficilement disponible en cas de besoin ainsi que par une évaluation négative de soi (Mikulincer & Shaver, 2017; Vollmann et al., 2019). Les individus présentant un haut niveau d'anxiété d'abandon recherchent l'attention ainsi que le soutien de leur partenaire et veulent être excessivement proches de cette personne (Mikulincer & Shaver, 2017). Cela mène à des stratégies d'hyperactivation, afin de réguler ses émotions, soit des demandes de prise en charge ou des comportements intenses de rapprochement avec le partenaire par exemple (Vollmann et al., 2019).

D'autre part, l'évitement de l'intimité se caractérise par une évaluation négative d'autrui qui engendre un inconfort en situation de proximité et d'intimité avec l'autre. Il implique des stratégies de désactivation du système d'attachement pour réguler ses émotions comme une autosuffisance excessive et le déni des besoins de proximité (Vollmann et al., 2019). Ces stratégies visent l'évitement des pensées relatives aux émotions et l'inhibition des réactions émotionnelles, croire qu'exprimer de la détresse pourrait mener au rejet et à la séparation par exemple (Mikulincer & Shaver, 2017).

Une méta-analyse suggère que les femmes ont tendance à obtenir des scores plus élevés d'anxiété d'abandon, alors que les hommes obtiennent des scores plus élevés d'évitement de l'intimité (Del Giudice, 2011). Cet effet ressort davantage dans la population générale. Chez les couples adultes, l'attachement est reconnu pour prédire la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995; Mikulincer & Shaver, 2017). Les individus qui présentent des niveaux élevés d'anxiété d'abandon ou d'évitement de l'intimité rapportent une plus faible satisfaction conjugale, l'évitement de l'intimité étant plus fortement lié à cette diminution (Candel & Turliuc, 2019; Conradi et al., 2017; Hadden et al., 2014; Li & Chan, 2012; Mikulincer & Shaver, 2017). Les mécanismes sous-jacents à cette diminution de la satisfaction conjugale s'avèrent toutefois différents.

D'abord, l'hyperactivation (associée à l'anxiété d'abandon) pourrait mener l'individu à douter de sa valeur personnelle, ce qui lui donnerait l'impression de ne rien valoir pour son partenaire et l'amènerait à se préoccuper de l'indisponibilité de son partenaire et de ses capacités de répondre à ses besoins excessifs de proximité et d'intimité (Mikulincer & Shaver, 2017). Ainsi, une hyperactivation trop fréquente pourrait rendre l'individu vulnérable à une variété de difficultés émotionnelles et d'ajustements qui nuiraient à la régulation de ses émotions négatives et mèneraient à une détresse intense pouvant perdurer, même quand la menace de rejet s'est résorbée. C'est pourquoi l'individu pourrait constamment vivre des émotions négatives incontrôlables qui le désorganiserait cognitivement et le rendrait vulnérable à différentes psychopathologies. Ces psychopathologies pourraient être de l'anxiété généralisée ou de l'anxiété liée à

l'attachement, de la dépression à la suite d'une rupture du couple ou une autre perte interpersonnelle. Les stratégies d'hyperactivation pourraient également mener à de l'impulsivité, à de l'agressivité et au développement de troubles de la personnalité (Mikulincer & Shaver, 2003).

D'un point de vue interpersonnel, la recherche de proximité et le désir de fusion avec le partenaire pourraient mener l'individu à projeter sa vision négative de lui-même sur son partenaire, afin d'obtenir un consensus et une proximité illusoires (Mikulincer & Shaver, 2003). Par exemple, un individu pourrait dire à son partenaire qu'il le fait toujours sentir incapable afin que son partenaire le rassure et prenne sa position afin d'obtenir un consensus, ce qui ne permettrait pas de régler le conflit initial de manière constructive. Ces sentiments, ces préoccupations et ces besoins pourraient également mener l'individu à manifester des comportements insistants, afin d'attirer l'attention du partenaire et de l'amener à offrir son soutien et sa validation. Ces stratégies pourraient mener un individu à dépendre du partenaire et pourraient nuire à la formation d'un lien sécurisant. Ainsi, un sentiment chronique de frustration pourrait s'installer en raison des difficultés à combler les besoins d'engagement et de démonstration affective dans le couple (Mikulincer & Shaver, 2017).

C'est pourquoi les stratégies d'hyperactivation pourraient engendrer une hypervigilance qui pourrait faciliter le développement d'appréhensions exagérées que la figure d'attachement s'avère indisponible en cas de besoin, ce qui pourrait contribuer à

une vision négative d'autrui. Les activations fréquentes des pensées négatives en lien avec les intentions et les réponses d'autrui pourraient assujettir l'individu aux jugements sociaux et aux surinvestissements dans le couple (Mikulincer & Shaver, 2017). Ces stratégies pourraient donc provoquer des appréhensions catastrophiques lors des conflits interpersonnels, ce qui pourrait favoriser une escalade du conflit et des émotions négatives.

Le partenaire d'un individu présentant des stratégies d'hyperactivation pourrait se sentir dépassé par les demandes incessantes de réassurance, des suspicions fréquentes et par le manque de confiance du partenaire anxieux à son égard. En raison du désir de fusionner et l'hypervigilance du partenaire anxieux, l'autre conjoint pourrait prendre ses distances et rejeter les demandes de proximité, ce qui pourrait intensifier les insécurités et les préoccupations du partenaire anxieux. Une colère pourrait en émerger en raison des besoins d'attachement non-comblés. C'est ainsi que pourrait s'installer l'insatisfaction dans le couple (Mikulincer & Shaver, 2003).

Puis, lorsque la figure d'attachement principale est perçue comme négligente ou rejetante, l'individu pourrait plutôt développer une tendance à désactiver son système d'attachement (Mikulincer & Shaver, 2017). Les stratégies de désactivation associées à l'évitement de l'intimité pourraient, elles aussi, constituer une source de difficultés d'ajustement dyadique. Bien qu'elles puissent mener à une position défensive permettant de maintenir une façade calme et sécuritaire, ces stratégies de désactivation ne permettraient

pas de résoudre la détresse cachée, ce qui pourrait nuire aux capacités à faire face aux obstacles. Ces stratégies pourraient provoquer un déni inconscient de l'expérience et du dévoilement de la détresse, ce qui pourrait engendrer une manifestation indirecte de détresse sous forme de symptômes somatiques, de difficultés de sommeil et autres problèmes de santé. Ainsi, cette attitude face aux relations intimes pourrait transformer la détresse inconsciente en hostilité, en solitude et en éloignement d'autrui (Mikulincer & Shaver, 2003).

D'ailleurs, la désactivation est principalement caractérisée par un manque de confiance envers autrui. Cette méfiance peut s'accompagner d'un déni des besoins d'attachement, d'une aversion face à une potentielle dépendance envers le partenaire et d'une préférence pour l'autonomie ainsi que pour l'autosuffisance. Ces stratégies visent la protection de soi (Mikulincer & Shaver, 2017). C'est pourquoi l'individu pourrait devenir émotionnellement détaché du partenaire et former une relation superficielle se caractérisant par un manque d'affection et d'intimité. Ce détachement pourrait entraîner des difficultés relationnelles et la non-résolution des conflits, ce qui pourrait intensifier l'irritabilité et le ressentiment envers l'autre partenaire. La frustration et l'insatisfaction entre les partenaires pourraient également croître en raison du rejet persistant des besoins d'intimité et d'affection engendrés par le déni des besoins d'attachement et l'inaction face aux signes de détresse. C'est pourquoi la satisfaction conjugale pourrait diminuer, alors que les chances de ruptures pourraient augmenter (Mikulincer & Shaver, 2003). La

question se pose : quels sont les mécanismes sous-jacents à l'association entre le perfectionnisme et l'attachement?

### **Perfectionnisme et attachement**

Tout d'abord, certaines des dimensions de l'attachement pourraient être liées au perfectionnisme. En effet, il est possible que les peurs liées à la non-atteinte des exigences élevées puissent créer une crainte de ne pas se trouver suffisamment à la hauteur de son couple ou de son partenaire, ce qui pourrait engendrer la peur de ne pas être aimé ou d'être rejeté (Mikulincer & Shaver, 2017). Ainsi, l'individu pourrait se retrouver face à des émotions désagréables, comme la peur du rejet et de l'abandon. Il devrait donc s'adapter à ses doutes par l'entremise de stratégies d'hyperactivation (anxiété d'abandon) ou de désactivation (évitement de l'intimité) (Mikulincer & Shaver, 2017). Ensuite, les préoccupations perfectionnistes sont associées à la psychopathologie et à des stratégies ayant des effets négatifs sur le fonctionnement. Ainsi, il est probable que les préoccupations perfectionnistes soient associées à l'attachement par l'entremise des stratégies de gestion émotionnelle d'hyperactivation et de désactivation présentes dans l'attachement.

Pour ce qui est de la recherche de hauts standards, il s'avère probable que les associations avec l'attachement soient non-significatives ou négatives, ce qui signifierait que les stratégies de gestion émotionnelle en lien avec la recherche de hauts standards pourraient permettre de mieux gérer les insécurités d'attachement en choisissant des

stratégies différentes que l'hyperactivation ou la désactivation. Ainsi, les individus présentant une forte recherche de hauts standards n'auraient pas tendance à avoir plus d'insécurités d'attachement ou pourraient en avoir moins puisqu'il pourrait adopter des mécanismes de gestion de l'anxiété d'abandon plus efficaces que celles employées par les individus présentant de fortes préoccupations perfectionnistes. Ces stratégies plus favorables pourraient se manifester par une communication plus efficace entre partenaires, ce qui pourrait mener à résoudre plus sainement les conflits conjugaux et à diminuer l'anxiété d'abandon ainsi que l'évitement de l'intimité.

Cette perception positive du partenaire permettrait à l'individu de concevoir qu'il mérite d'être aimé malgré ses défauts et que cela l'aide à devenir une meilleure personne et un meilleur partenaire amoureux, c'est pourquoi le perfectionnisme pourrait constituer un mécanisme d'adaptation aux insécurités d'attachement (Hewitt, 2020; Mikulincer & Shaver, 2017). Par exemple, la recherche de hauts standards pourrait permettre à un individu de prendre en compte les commentaires du partenaire afin de devenir un meilleur amoureux plutôt que d'éviter les conversations ou de chercher excessivement la réassurance de l'autre en réponse à l'anxiété d'abandon. Ces hypothèses théoriques invitent à approfondir l'analyse en s'appuyant sur les études empiriques qui mettent en évidence les liens entre perfectionnisme et l'attachement.

### **Études empiriques sur le perfectionnisme et l'attachement**

La documentation scientifique indique que les préoccupations perfectionnistes sont positivement liées à l'anxiété d'abandon (Barnes & Caltabiano, 2017; Boone, 2013; Chen et al., 2015; Dakanalis et al., 2014; Gnilka et al., 2013, 2016; Ko et al., 2019; Lopez et al., 2006, 2011). Alors que les préoccupations perfectionnistes représentent la peur de ne pas atteindre ses objectifs, l'anxiété d'abandon est la peur d'être rejeté par une figure d'attachement significative. Cette association suggère que lorsque la peur de l'échec augmente, l'insécurité d'attachement augmente simultanément (Gnilka et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2017). C'est pourquoi cette association se manifesterait par la peur d'être rejeté par le partenaire amoureux si les attentes ne sont pas atteintes (Gnilka et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2017).

D'ailleurs, les préoccupations perfectionnistes sont également associées positivement à l'évitement de l'intimité (Barnes & Caltabiano, 2017; Boone, 2013; Chen et al., 2015; Dakanalis et al., 2014; Dunkley et al., 2003; Gnilka et al., 2013, 2016; Ko et al., 2019; Lopez et al., 2006, 2011; Prud'homme et al., 2017). Les préoccupations perfectionnistes sont associées à des comportements hostiles, au rejet et à la critique lors des conflits, ce qui peut cesser la discussion, éloigner les partenaires et diminuer l'intimité émotionnelle (Mackinnon et al., 2012). Ces intentions visant à arrêter les interactions désagréables entre les partenaires caractérisent l'évitement de l'intimité. Ainsi, l'association entre les deux concepts pourrait se manifester par une augmentation des comportements de désactivation

émotionnelle lorsque la peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas répondre aux attentes se présente.

Par ailleurs, les relations entre la recherche de hauts standards et l'attachement sont mitigées. Certaines études suggèrent que la recherche de hauts standards n'est pas associée significativement à l'anxiété d'abandon (Barnes & Caltabiano, 2017; Gnilka et al., 2013, 2016; Lopez et al., 2006, 2011), alors que d'autres les associent positivement (Boone, 2013; Chen et al., 2015; Ko et al., 2019). Une étude associe négativement et faiblement la recherche de hauts standards à l'anxiété d'abandon (Rice & Mirzadeh, 2000). Il en va de même pour l'association entre la recherche de hauts standards et l'évitement de l'intimité. Parfois, les résultats établissent un lien non significatif (Boone, 2013; Lopez et al., 2006, 2011; Prud'homme et al., 2017), d'autres fois positif (Barnes & Caltabiano, 2017; Chen et al., 2015; Ko et al., 2019) ou négatif (Gnilka et al., 2013, 2016). Devant ces inconstances, il est évident que les relations entre la recherche de hauts standards et l'attachement méritent d'être clarifiées afin de s'assurer que cette variabilité n'est pas uniquement expliquée par la covariance entre les dimensions du perfectionnisme.

Ainsi, l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité pourraient constituer des variables influençant simultanément le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Il pourrait ainsi s'avérer pertinent de comparer les associations du perfectionnisme avec la satisfaction conjugale en absence et en présence de l'attachement afin de s'assurer que l'attachement n'influence pas significativement l'association et qu'elle n'est pas

surestimée, par exemple. Par ailleurs, une autre variable qui joue un rôle majeur dans la régulation de la satisfaction conjugale pourrait affecter les associations.

La communication est une variable médiatrice reconnue pour expliquer les mécanismes entre l'attachement et la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995). Elle pourrait jouer un rôle dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, puisque les individus manifestant de fortes préoccupations perfectionnistes pourraient critiquer et blâmer autrui davantage dans les échanges verbaux que les individus présentant une recherche de hauts standards élevée. Il devient donc nécessaire de définir la communication et ses répercussions interpersonnelles.

### **Communication**

Les modèles théoriques sur les couples mariés considèrent la communication comme une variable médiatrice importante qui favorise le maintien de la satisfaction conjugale dans le temps (Bradbury & Karney, 1993; Karney & Bradbury, 1995). Le patron de communication demande/retrait (communication négative) est le patron de communication le plus dysfonctionnel au sein d'un couple (Arcuri, 2013; Bradbury & Karney, 1993; Domingue & Mollen, 2009; Opel, 2008). Le patron demande/retrait comprend deux rôles, soit un demandeur et un évitant.

Le demandeur représente le partenaire qui exige du changement, se plaint, critique son partenaire ou exprime son besoin de régler un conflit. L'évitant est la personne qui

évite le conflit et les interactions interpersonnelles désagréables, se désengage émotionnellement, change de sujet, qui est sur la défensive ou qui s'éloigne physiquement (Christensen, 1987; Domingue & Mollen, 2009; Lafontaine et al., 2015). Tandis qu'un des partenaires souhaite davantage de la relation (p. ex., passer plus de temps ensemble ou recevoir plus d'affection), l'autre ne veut pas empirer la situation, ne veut pas entretenir le conflit ou ne sait pas comment réagir face aux demandes et réactions du partenaire. L'appellation demande/retrait vient donc du constat que l'un insiste et que l'autre se retire (Christensen, 1987; Christiansen et al., 2006).

Cette divergence des besoins relationnels peut occasionner des interactions de type demande/retrait lors des conflits, ce qui peut engendrer une diminution de la satisfaction conjugale (Christensen et al., 2006; Karney & Bradbury, 1995; Mikulincer & Shaver, 2017). La fréquence des interactions demande/retrait permet ainsi de distinguer les couples en détresse et insatisfaits de ceux qui sont satisfaits et qui n'éprouvent pas de détresse (Cornelius & Alessi, 2007; Opel, 2008). Des méta-analyses démontrent que la communication positive (faible score demande/retrait) est associée à une plus grande satisfaction conjugale, alors que la communication négative (score demande/retrait élevé) est associée à une plus faible satisfaction conjugale (Kanter et al., 2021; Karney & Bradbury, 1995).

Ces méta-analyses indiquent aussi qu'un faible score demande/retrait diminue les risques de rupture du couple et favorise la stabilité relationnelle en comparaison avec un

score demande/retrait élevé (Arcuri, 2013; Karney & Bradbury, 1995). Dans les études longitudinales, les couples qui se séparent en cours d'étude présentent davantage de communication demande/retrait au premier temps de mesure que les couples unis à la fin des études (Kanter et al., 2021). Ces auteurs soulignent que la communication s'avère un bon prédicteur du fonctionnement dyadique et de la satisfaction conjugale, en raison de la constance des résultats à travers les études.

Ainsi, plus le score de communication demande/retrait est élevé, plus la satisfaction conjugale est faible. Cette association du patron demande/retrait avec la satisfaction conjugale ressort autant des études observationnelles que de celles comportant des mesures autorapportées (Arcuri, 2013; Cornelius & Alessi, 2007; Opel, 2008). De plus, une méta-analyse mène à la conclusion que, pour toutes études confondues, plus le score demande/retrait est élevé, plus la satisfaction conjugale est faible, sans égard aux types de couples, à l'orientation sexuelle ou aux mesures de communication et de satisfaction conjugale utilisées (Mallory, 2022). Enfin, Arcuri (2013) suggère également un effet négatif du patron demande/retrait sur la satisfaction conjugale chez les couples qui ne sont pas mariés. En définitive, couples mariés ou non, la communication demande/retrait est négativement associée à la satisfaction conjugale et elle se manifeste de manière semblable.

C'est pourquoi les problèmes de communication s'avèrent parmi les principales raisons énumérées pour recevoir des services en thérapie de couple (Doss et al., 2004).

Par conséquent, l'amélioration de la communication constitue l'un des principaux éléments à travailler lors d'interventions auprès du couple (Johnson & Bradbury, 2015). Formant un principe de base en thérapie de couple, la communication est un élément essentiel des programmes psychoéducatifs qui visent à prévenir et à éviter la détresse conjugale (Johnson & Bradbury, 2015). Voilà pourquoi la communication joue un rôle important dans plusieurs modèles théoriques sur le fonctionnement dyadique, le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation (VAS), par exemple, et facilite la compréhension des dynamiques conjugales (Karney & Bradbury, 1995). En raison de son rôle médiateur important et de ses effets sur la satisfaction conjugale, il devient primordial de vérifier si la communication demande/retrait joue également un rôle médiateur entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

### **Perfectionnisme et communication**

Peu d'études examinent le lien entre le perfectionnisme et la communication (Arcuri, 2013; Barnett & Johnson, 2016). Les premières études qui ont soulevé les difficultés interpersonnelles liées au perfectionnisme étaient des études de cas qualitatives (Flett et al., 2001). Dans sa conceptualisation interpersonnelle, le perfectionnisme orienté vers autrui implique une tendance interpersonnelle à demander la perfection d'autrui et à être très punitif et hostile à l'égard des autres (Flett et al., 2001; Hewitt & Flett, 1991). Le perfectionnisme orienté vers autrui engendre du stress et des conflits interpersonnels importants (Hewitt et al., 1995). Pour sa part, le perfectionnisme socialement prescrit entraîne une colère provoquée par la perception que des attentes perfectionnistes

non-désirées sont entretenues injustement envers l'individu (Flett et al., 2001; Hewitt & Flett, 1991). Ce sentiment de colère constant engendre inévitablement des répercussions sur les relations, sur la réponse aux conflits, par exemple (Flett et al., 2001).

Généralement, le perfectionnisme socialement prescrit est associé à des comportements d'évitement ainsi qu'à de la négligence relationnelle, caractérisée par la tendance à laisser la relation se détériorer, et à des interactions sociales négatives (Flett et al., 1997; Hewitt & Flett, 1996). Plus particulièrement, le perfectionnisme dyadique mésadapté mène les individus à percevoir que leur partenaire ne répond pas aux attentes de perfection, ce qui affecte négativement la communication entre les partenaires (Fons-Scheyd, 2007). Il faut rappeler que les préoccupations perfectionnistes englobent le perfectionnisme socialement prescrit, le perfectionnisme orienté vers autrui ainsi que le perfectionnisme dyadique mésadapté. Il est donc probable que les préoccupations perfectionnistes soient positivement associées à la communication demande/retrait. Par exemple, un perfectionniste pourrait exercer une pression afin que son partenaire atteigne des standards élevés, ce qui pourrait occasionner des demandes répétées de changement. En retour, le partenaire non-perfectionniste pourrait se sentir critiqué ou incapable de répondre aux attentes du partenaire perfectionniste, ce qui pourrait le mener à se retirer afin d'éviter le conflit.

En ce qui a trait au perfectionnisme orienté vers soi, caractérisé par des exigences élevées envers soi-même, des études suggèrent un lien négatif avec le score de

communication demande/retrait (Flett et al., 2001). Le perfectionnisme orienté vers soi n'est pas significativement associé à l'autorité, à la tendance à exploiter autrui, et il est négativement associé à la peur de communiquer avec autrui de manière réelle ou anticipée (Shimotsu & Mottet, 2009; Stoeber et al., 2015). Ainsi, les individus avec un perfectionnisme orienté vers soi se perçoivent comme ayant de bonnes compétences de résolution de problèmes interpersonnels, contrairement aux individus présentant un perfectionnisme socialement prescrit, qui conçoivent plutôt négativement leurs compétences en résolution de problèmes interpersonnels (Flett et al., 1996).

Toutefois, dans leur étude de réplication, le lien entre le perfectionnisme orienté vers soi et la perception d'avoir de bonnes compétences de résolution de problèmes interpersonnelles est non-significatif. Puisque le perfectionnisme orienté vers soi est associé à la recherche de hauts standards, le lien entre la recherche de hauts standards et la communication pourrait donc, encore une fois, se montrer équivoque. D'ailleurs, le lien direct entre le perfectionnisme et la communication n'a pas encore été clairement établi, et il est suggéré d'approfondir les connaissances entourant ce lien, afin de mieux comprendre les mécanismes relationnels du perfectionnisme (Arcuri, 2013; Ashby et al., 2008, Flett et al., 2001).

### **Rôle médiateur de la communication entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale**

Le rôle médiateur de la communication dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale reste également à démontrer empiriquement (Arcuri, 2013).

Généralement, les études démontrent que le perfectionnisme dyadique mésadapté (préoccupations perfectionnistes) est associé à un style de communication négative entre les partenaires amoureux, ce qui pourrait mener à une diminution de la satisfaction conjugale, et ce, tant chez les hommes que chez les femmes (Arcuri, 2013). Ainsi, le perfectionnisme mésadapté (préoccupations perfectionnistes) est associé positivement avec les agressions verbales, étant défini par de l'irritabilité envers autrui, de l'insistance à ce que les autres combent leurs demandes, à la tendance à rabaisser autrui et la tendance à ignorer les préoccupations d'autrui (Barnett & Johnson, 2016). De plus, un individu présentant de fortes préoccupations perfectionnistes aurait tendance à communiquer négativement, à être hostile et agressif envers autrui, et à se montrer hypersensible dans ses relations (Barnett & Johnson, 2016; Hewitt et al., 2006).

Toutefois, aucune étude n'utilise spécifiquement le patron de communication demande/retrait pour déterminer ces liens avec le perfectionnisme, et ce, même s'il est reconnu comme le patron de communication le plus dysfonctionnel chez les couples. Cette variable étant reconnue comme un prédicteur robuste associé négativement à la satisfaction conjugale et comme cible d'intervention régulièrement utilisée en thérapie de couple, l'incorporer aux modèles statistiques permettrait de les simplifier en considérant les variables les plus significatives dans les modèles conjugaux et de comparer la force des associations avec celles du perfectionnisme. De plus, lorsque les études sont considérées dans leur ensemble, le constat veut que les données empiriques sur la relation entre la communication et le perfectionnisme soient rares et inconstantes. D'ailleurs, il

serait propice de contrôler la covariance entre les dimensions du perfectionnisme, afin de clarifier leurs associations respectives avec la communication. Plus d'études sont donc nécessaires afin de clarifier le rôle médiateur de la communication demande/retrait comme mécanisme entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

Sur le plan empirique, ces études pourraient permettre de combler une lacune importante de la littérature scientifique en clarifiant le rôle médiateur du patron de communication demande/retrait dans l'association entre perfectionnisme et satisfaction conjugale. Elle contribuerait à peaufiner les modèles théoriques en identifiant les mécanismes relationnels sous-jacents et en distinguant l'impact des différentes dimensions du perfectionnisme en contrôlant leur covariance. Sur le plan clinique, ces études pourraient appuyer des pistes d'intervention plus concrètes, travailler la communication demande/retrait afin de réduire les effets négatifs du perfectionnisme sur la satisfaction conjugale par exemple. Ainsi, les thérapeutes pourraient avoir une meilleure compréhension des liens entre le perfectionnisme, la communication et la satisfaction conjugale, ce qui favoriserait une approche individualisée et la prévention des conflits dans les couples en détresse bénéficiant d'une thérapie.

C'est pourquoi l'un des objectifs de cette thèse consiste à mettre en évidence l'association négative entre la recherche de hauts standards et la communication demande/retrait ainsi que l'association positive entre les préoccupations perfectionnistes et la communication demande/retrait en contrôlant leur covariance. Cela validerait, par la

même occasion, les associations positives de la recherche de hauts standards et les associations négatives des préoccupations perfectionnistes avec le fonctionnement dyadique ainsi que le rôle médiateur de la communication demande/retrait dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Finalement, puisque la majorité des études antérieures n'utilisent pas de modèle théorique permettant de contextualiser et d'interpréter les résultats obtenus, il serait approprié de modéliser les données dans un modèle empiriquement validé.

### **Modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation**

Jusqu'à maintenant, nous avons abordé les relations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, et présenté quelques variables qui pourraient faire fluctuer ces relations, notamment la communication et l'attachement. Le piège dans lequel nous pourrions tomber consisterait à nous limiter à ces corrélations, sans considérer un cadre théorique qui pourrait donner un sens à l'ensemble de ces variables. Les théories sont des cadres qui permettent d'organiser, de comprendre, et d'expliquer le monde (Smith et al., 2022). Les évidences récoltées lors des études constituent des informations qui décrivent le monde réel. Les progrès scientifiques surviennent lorsque les théories sont testées, modifiées, rejetées et confirmées par des évidences; ces théories génèrent des hypothèses à tester (Smith et al., 2022). L'étude de l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale bénéficierait du fait de tester davantage des hypothèses fondées sur des modèles théoriques. Sans modèle théorique, les connaissances sur la prévention, l'évaluation et le traitement dans le domaine du perfectionnisme ne peuvent se montrer

significatives (Smith et al., 2022). C'est pourquoi un modèle théorique logique, reconnu et empiriquement validé est nécessaire, afin de donner un sens à tous ces liens et faciliter leurs applications cliniques.

Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation est l'un des modèles théoriques les plus utilisés dans le domaine du couple. Ce modèle explique le fonctionnement d'un individu à l'intérieur d'une relation intime, les changements à long terme dans le couple ainsi que les différences entre les couples (Karney & Bradbury, 1995; Langer et al., 2008). Cette théorie intégrative regroupe différentes théories existantes afin d'expliquer les fluctuations individuelles, dyadiques et entre les couples de la satisfaction conjugale.

Tout d'abord, la théorie de l'interdépendance stipule que les partenaires s'influencent mutuellement par leurs comportements et leurs échanges, ce qui met l'accent sur les aspects sociaux (Cook & Kenny, 2005). Ensuite, la théorie de l'attachement met l'emphase sur les différences intra individuelles des partenaires grâce aux modèles internes opérants créés à la suite des expériences interpersonnelles de l'enfance qui se reproduisent à l'âge adulte entre les partenaires (Mikulincer & Shaver, 2017). Finalement, les modèles écologiques sociaux insistent davantage sur les facteurs contextuels et environnementaux qui entourent le couple, tels que le stress et les ressources disponibles pour surmonter les difficultés. Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation forme donc le fruit de l'intégration de ces théories (Karney & Bradbury, 1995; McNulty et al., 2021).

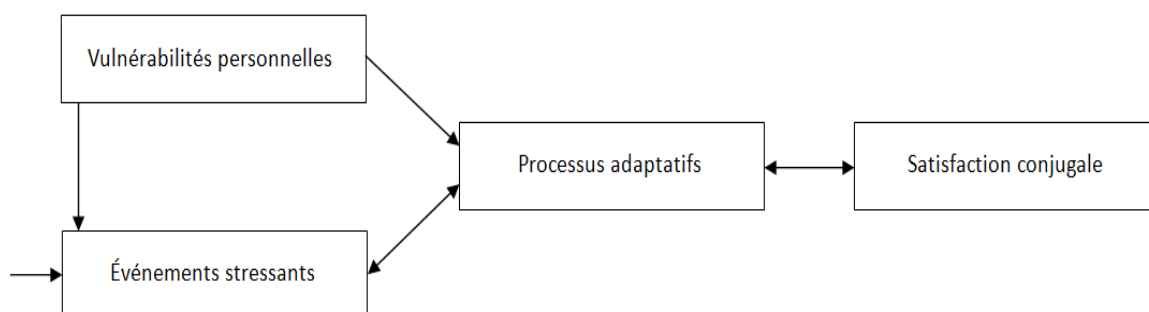
D'après le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation, un individu apporte ses caractéristiques individuelles et vulnérabilités préexistantes au sein du couple (Langer et al., 2008). Elles se manifestent sous la forme de traits de personnalité (p. ex., le perfectionnisme), de style d'attachement et d'expériences passées (p. ex., le divorce de ses parents). Ces vulnérabilités sont stables dans le temps et acquises tôt dans la vie. Le perfectionnisme et l'attachement sont développés en bas âge et ils sont stables tout au long de la vie (Hewitt & Flett, 1991; Mikulincer & Shaver, 2017). Selon cette théorie, ils sont donc considérés comme des vulnérabilités. Par la suite, les relations intimes sont influencées par les événements stressants (p. ex., la perte d'un emploi) et les circonstances entourant le couple à un moment précis (p. ex., maladie chronique chez l'un des partenaires) (Langer et al., 2008). Ainsi, les partenaires s'adaptent au stress, de même qu'aux circonstances à l'aide de processus d'adaptation.

Les processus d'adaptation représentent les interactions positives et négatives entre les partenaires en réponse au stress. La communication est donc considérée comme un mécanisme d'adaptation (Karne & Bradbury, 1995; Langer et al., 2008). Plus particulièrement, plusieurs études appuient le rôle médiateur de la communication entre l'attachement et la satisfaction conjugale (Bradbury & Karney, 1993; Jones et al., 2018; Karney & Bradbury, 1995). Ainsi, les vulnérabilités, les facteurs de stress et les processus d'adaptation influencent positivement ou négativement la satisfaction conjugale, ce qui favorise le maintien ou la dissolution du couple (Langer et al., 2008; voir Figure 1).

Cependant, d'autres modèles théoriques pourraient expliquer les fluctuations de la satisfaction conjugale.

**Figure 1**

*Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation selon Karney et Bradbury (1995)*



### **Modèle de la personnalité en cinq facteurs et le perfectionnisme**

Plusieurs variables sont reconnues comme des vulnérabilités personnelles affectant la satisfaction conjugale. Les traits de personnalité selon le modèle en cinq facteurs (*Five factors model*; Costa & McCrae, 1992) ont longtemps été étudiés comme des vulnérabilités associées à la fluctuation de la satisfaction conjugale et dans des modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation (Holland & Roisman, 2008; Lussier et al., 2019). Dans cette théorie, cinq traits de personnalité caractérisent les individus, soit l'ouverture, la conscienciosité, l'extraversion, l'agréabilité et le névrotisme.

Alors que le névrotisme est une tendance à vivre de fortes émotions négatives ou à se montrer émotionnellement stable, la conscienciosité définit l'ordre, l'organisation et le désir d'accomplissement ou la difficulté de prendre action (Costa & McCrae, 1992). Ainsi,

les individus présentant un haut niveau de névrotisme sont moins satisfaits de leur couple et vivent plus de détresse conjugale, alors que la conscienciosité est positivement associée à la satisfaction conjugale (Holland & Roisman, 2008). En fait, le névrotisme est considéré comme l'un des prédicteurs les plus robustes de la détresse conjugale (Brock et al., 2016; Malouff et al., 2010).

Une méta-analyse sur le perfectionnisme et la personnalité en cinq facteurs suggèrent que certaines sous-échelles sous-jacentes à ces notions sont significativement liés (Smith et al., 2019). Plus précisément, les résultats de deux méta-analyses révèlent que le névrotisme est fortement et positivement associé aux préoccupations perfectionnistes, alors que son association avec la recherche de hauts standards est positive, mais de faible ampleur (Smith et al., 2019; Stricker et al., 2019). Pour sa part, la conscienciosité est négativement et faiblement associée avec les préoccupations perfectionnistes, tandis que la recherche de hauts standards y est positivement et fortement corrélée. Encore une fois, ces méta-analyses démontrent l'existence d'associations négatives (préoccupations perfectionnistes) et positives (recherche de hauts standards) du perfectionnisme avec le fonctionnement de la personnalité.

Bien que le modèle des cinq facteurs de la personnalité ait répondu à plusieurs questions, le perfectionnisme peut ajouter aux connaissances actuelles. En effet, une méta-analyse démontre la pertinence et l'importance de considérer le perfectionnisme indépendamment du modèle de la personnalité en cinq facteurs. Les types de

perfectionnisme orientés vers soi et socialement prescrit prédisent mieux la dépression que le névrotisme (Smith et al., 2016a). De plus, plusieurs dimensions du perfectionnisme conservent leur capacité prédictive lorsque le névrotisme et la conscienciosité sont contrôlés (Dunkley et al., 2014).

C'est pourquoi Smith et ses collègues (2022) considèrent problématique de conceptualiser le perfectionnisme orienté vers soi (*Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale*) et les standards personnels (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*) comme des facettes de la conscienciosité. D'après ces auteurs, considérer le perfectionnisme comme une facette d'un trait de personnalité plus large marginalise le concept de perfectionnisme et minimise ses caractéristiques uniques ainsi que sa capacité prédictive. Confondre le perfectionnisme avec la conscienciosité ne permet pas d'apprécier les subtilités extrêmes du perfectionnisme, comme les préoccupations devant le désir d'être ou de paraître parfait qui sont essentielles au concept de perfectionnisme (Smith et al., 2022).

Ainsi, Smith et ses collègues (2022) considèrent que le perfectionnisme multidimensionnel d'Hewitt et Flett (1991) est unique, en ce sens qu'il n'est pas redondant avec d'autres prédicteurs reconnus pour entraîner des conséquences négatives sur l'estime de soi, les troubles de l'attachement et les troubles de la personnalité, par exemple. Le perfectionnisme s'avère même un meilleur prédicteur du dysfonctionnement que d'autres variables. Par exemple, les types de perfectionnisme orientés vers soi et socialement

prescrit de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* prédisent mieux le niveau de pensées suicidaires que le sentiment de désespoir (Smith et al., 2017).

Bien que les dimensions du perfectionnisme et les traits du modèle des cinq facteurs soient corrélés, elles peuvent prédire différemment une même variable. Par exemple, la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes sont fortement corrélées. Malgré cette forte covariance, la recherche de hauts standards est associée à un meilleur fonctionnement que les préoccupations perfectionnistes qui sont associées avec des indicateurs négatifs du fonctionnement. Le fait que des concepts corréleront fortement ne signifie pas nécessairement qu'ils prédisent similairement les mêmes variables. C'est pourquoi, l'utilisation du perfectionnisme dans les modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation de cette thèse sera préconisée, et qu'une méta-analyse brossant le portrait précis du lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale est pertinente. Bien que nécessaire, plusieurs conditions doivent être remplies afin de procéder à une méta-analyse.

### **Rationnel et objectifs de la thèse**

Comme nous l'avons abordé auparavant, la littérature sur les liens entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale est ambiguë, et plus particulièrement en ce qui a trait à la recherche de hauts standards. Alors que certaines études suggèrent une absence de lien significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Flett et al., 2001; Hewitt et al., 1995; Kim et al., 2011), d'autres présentent un lien significatif (Franze, 2005; Stoeber, 2012; Trub et al., 2018). Une méta-analyse permettrait de colliger

les études concernant l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, afin de tirer des conclusions plus claires à l'aide d'analyses incorporant toutes les études. En effet, la multitude d'études individuelles semble insuffisante pour obtenir une réponse définitive sur cette association, en raison de résultats qui semblent difficiles à reproduire dans des contextes, méthodologies et populations différents (Lee, 2018).

Une méta-analyse permettrait d'obtenir des résultats probants sur l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, là où les études prises en compte individuellement n'arrivent pas à établir clairement la présence et la force de cette association (Lee, 2018). Une méta-analyse permettrait également de déterminer les sources d'inconsistances et de variabilités entre les différentes études par des analyses statistiques par sous-groupes (Fagard et al., 1996; Lee, 2018). Par exemple, l'incidence des multiples conceptualisations et instruments de mesure du perfectionnisme sur l'association avec la satisfaction conjugale demeure peu connue.

Les études utilisent des instruments de mesure différents du perfectionnisme et de la satisfaction conjugale, ce qui peut occasionner une fluctuation des résultats. Par exemple, une étude utilisant la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* (1991) présente un lien négatif entre le perfectionnisme socialement prescrit et la satisfaction conjugale (Haring et al., 2003). Une autre étude utilisant la *Dyadic Almost Perfect Scale* (DAPS) et la *Almost Perfect Scale Revised* (APS-R) suggère plutôt une association non-significative et pratiquement nulle (Shea et al., 2006). Parmi les études visant le

perfectionnisme et la satisfaction conjugale, une majorité utilise la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale* (Arcuri, 2013; Broerman, 2015; Dimitrovsky et al., 2002; Flett et al., 2001; Fons-Scheyd, 2007; Haring et al., 2003; Hewitt et al., 1995; Kim et al., 2011; Makris, 1999; Mosher, 2000; Shea et al., 2006; Trub et al., 2018). Cependant, dans d'autres études, plusieurs mesures de perfectionnisme sont utilisées simultanément (Arcuri, 2013; Broerman, 2015; Fons.Scheyd, 2007; Franze, 2005; Gagné, 2015; Shea et al., 2006). Le constat veut que peu d'études ciblant le perfectionnisme et la satisfaction conjugale utilisent la conceptualisation en deux dimensions (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes).

Une revue systématique de la littérature a permis de dégager une synthèse qualitative des études corrélationnelles sur le perfectionnisme et la relation dyadique (Totonchi & Hassan, 2018). Toutefois, cette étude n'est pas une méta-analyse et ne permet pas de tester empiriquement l'amplitude, ni la direction de l'association. De plus, ni les effets des différentes mesures, ni ceux des modérateurs ne sont pris en compte. Il n'est donc pas possible d'y statuer fermement sur l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, ni sur les variables influençant cette association.

D'ailleurs, il n'existe pas de méta-analyse quantifiant l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, ni l'influence de différents modérateurs sur cette association. Une méta-analyse appuierait la poursuite de la recherche dans ce domaine, ciblerait les limites de la littérature scientifique en plus d'identifier certains

modérateurs potentiels de cette association (Fagard et al., 1996; Lee, 2018). Dans ce dessein, une méta-analyse évaluerait de manière critique et statistique les données empiriques, en colligeant les études comparables, afin d'augmenter le nombre de données statistiques et la puissance statistique des analyses, ce qui augmenterait la précision des estimations des associations (Fagard et al., 1996; Lee, 2018). De plus, elle permettrait de généraliser les conclusions à une plus grande variété d'individus, d'examiner la variabilité entre les études et de clarifier les incertitudes entre les études (Fagard et al., 1996; Lee, 2018).

Pour ce qui est des analyses acheminatoires, la littérature actuelle sur les liens entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale est principalement composée d'études faisant usage de corrélations bivariées qui ne considèrent pas le rôle de médiateurs potentiels de ces relations. Devant ce constat, les analyses acheminatoires qui testent un modèle et des variables médiatrices pourraient permettre de faire progresser les connaissances de diverses manières.

Premièrement, les analyses acheminatoires sont étroitement liées aux régressions multiples. Le but des analyses acheminatoires est donc de calculer des estimations de l'ampleur et de la significativité de relations qualifiées de causales hypothétiques et de les illustrer dans un diagramme acheminatoire (Stage et al., 2004). Ainsi, le diagramme acheminatoires indique les relations fondées sur des appuis théoriques. Dans cette thèse, le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation sert de base théorique aux modèles

acheminatoires. Cet appui théorique permet d'attribuer un sens aux corrélations, en proposant une organisation des relations entre les variables d'après une théorie, ce qui permet de mieux comprendre et d'interpréter les corrélations selon cette base théorique (Stage et al., 2004).

Deuxièmement, dans la seconde étude de cette thèse, deux modèles acheminatoires sont présentés. Cela permet de comparer les modèles et de sélectionner celui qui représente le mieux un ensemble de données pour permettre l'avancement des connaissances (Stage *et al.*, 2004).

Troisièmement, le diagramme acheminatoire permet également de comparer l'ampleur des corrélations et de déterminer quelle hypothèse causale est la plus plausible. C'est pourquoi ce type d'analyse permet d'évaluer la vraisemblance d'une hypothèse théorique, en testant plusieurs hypothèses causales simultanément, mais sans établir avec certitude le sens de cette causalité (quelle variable cause l'autre variable ou une influence bidirectionnelle; Stage et al., 2004). En résumé, les analyses acheminatoires permettraient d'approfondir les corrélations en déterminant les implications d'une série d'assomptions causales fondées sur un modèle théorique dans un ensemble de relations (Stage et al., 2004).

### **Objectifs des études de la thèse**

La première étude de la thèse sera une méta-analyse et prendra soin de définir le perfectionnisme et de regrouper, sous une conceptualisation commune, les différents

questionnaires de perfectionnisme et de satisfaction conjugale. Le regroupement des différentes mesures selon la nomenclature en deux dimensions du perfectionnisme permettra de clarifier les associations de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes avec le fonctionnement dyadique (Bieling et al., 2004; Dunkley et al., 2012; Frost et al., 1993; Stoeber & Otto, 2006). D'ailleurs, une méta-analyse permettra de colliger les études, de préciser la force et la direction des associations entre la recherche de hauts standards, les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale ainsi que de calculer un score global de perfectionnisme, afin d'en connaître l'association, toutes conceptualisations confondues, avec la satisfaction conjugale.

Cette thèse propose une deuxième étude qui visera à tester la place et la pertinence prédictive du perfectionnisme dans des modèles acheminatoires exploratoires à l'aide du modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation. Un premier modèle testera les liens entre les deux dimensions du perfectionnisme (vulnérabilités) et la satisfaction conjugale lorsque la communication est considérée comme variable adaptative et médiatrice. Le deuxième modèle tentera de valider si les associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale persistent lorsque l'attachement est ajouté au modèle. Ainsi, la deuxième étude ajoute le perfectionnisme à des variables reconnues comme primordiales dans la compréhension du fonctionnement dyadique, soit l'attachement, la communication, et la satisfaction conjugale. L'étude vise donc à améliorer la compréhension des liens entre les dimensions du perfectionnisme et le fonctionnement dyadique, à l'aide de modèles précis et empiriquement validés dans le domaine du couple.

Afin de se situer en cohérence avec les connaissances actuelles, l'étude utilisera le perfectionnisme en deux dimensions (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) et contrôlera la covariance entre ces dimensions, afin de faire ressortir la contribution unique de chacune d'elles sur les variables du fonctionnement dyadique. Les résultats obtenus permettront d'interpréter la force relative du perfectionnisme comme variable prédictive de la satisfaction conjugale. Ces pistes explicatives guideront les futures recherches vers des modèles explicatifs plus précis et complets. Enfin, la thèse se terminera par une conclusion visant à proposer des interprétations des résultats, des cibles d'interventions cliniques et des suggestions pour les études à venir.

### **Article scientifique 1**

Associations entre perfectionnisme et satisfaction conjugale : une méta-analyse

## **Associations entre perfectionnisme et satisfaction conjugale : une méta-analyse**

### **Associations between perfectionism and relationship satisfaction: A meta-analysis**

Alexandre Gauthier-Maltais<sup>1</sup>, Marie-Pier Heins<sup>2</sup>, Noémie Viens<sup>3</sup>,

Ève-Line Bussières<sup>4</sup> et Frédéric Langlois<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca](mailto:Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca)

<sup>2</sup>Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Marie-Pier.Heins@uqtr.ca](mailto:Marie-Pier.Heins@uqtr.ca)

<sup>3</sup>Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Noemie.Viens@uqtr.ca](mailto:Noemie.Viens@uqtr.ca)

<sup>4</sup>Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Eve-Line.Bussieres@uqtr.ca](mailto:Eve-Line.Bussieres@uqtr.ca)

<sup>5</sup>Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Frederic.Langlois@uqtr.ca](mailto:Frederic.Langlois@uqtr.ca)

Les auteurs n'ont aucun conflit d'intérêt à déclarer.

**Adresse de correspondance** : M. Alexandre Gauthier-Maltais, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca](mailto:Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca)

## Résumé

Les études ciblant l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale rapportent des résultats contradictoires. Cette méta-analyse vise à clarifier cette association et valider les associations spécifiques des deux dimensions du perfectionnisme (la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes) avec la satisfaction conjugale ainsi qu'appuyer l'influence de modérateurs (année de publication et proportion de femmes). **Méthode.** Une revue systématique a été conduite en utilisant un protocole PRISMA. Les mots-clés pertinents ont été insérés dans les moteurs de recherche PsychInfo, PubMed, Google scholar, sociological abstract, socINDEX et OADT. Les articles écrits en français ou en anglais, de 1970 à 2019, révisés par les pairs et la littérature grise ont été inclus lorsque disponibles dans les banques de données en ligne. **Résultats.** Les résultats suggèrent une association significative et négative entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Plus précisément, les résultats révèlent une association significative, négative et d'ampleur modérée entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale. Pour sa part, l'association entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale est non-significative. **Conclusions.** L'association négative entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale réside avant tout dans la tendance à craindre l'erreur et le jugement négatif. Ces résultats soutiennent la pertinence de considérer les traits de personnalité perfectionnistes dans les plans de traitement visant à améliorer la satisfaction conjugale.

*Mots-clés :* perfectionnisme, satisfaction conjugale, méta-analyse, corrélation, modérateurs

### Abstract

Studies targeting the association between perfectionism and dyadic satisfaction report conflicting results. This meta-analysis aims to determine the magnitude and direction of the association between perfectionism and dyadic satisfaction. It also attempts to determine the specific associations of the two dimensions of perfectionism (perfectionistic strivings and perfectionistic concerns) with dyadic satisfaction and to validate the effect of moderators (publication year and proportion of women). **Method.** A systematic review was conducted using a PRISMA protocol. Relevant keywords were entered into the search engines PsychInfo, PubMed, Google scholar, sociological abstract, socINDEX, and OADT. Peer-reviewed articles written in French or English, from 1970 to 2019, and gray literature were included when available in online databases. **Results.** Results suggest a significant and negative correlation between perfectionism and dyadic satisfaction. Specifically, results indicate a significant, negative, and moderate association between perfectionistic concerns and dyadic satisfaction, but nonsignificant association between perfectionistic strivings and dyadic satisfaction. **Discussion.** The negative association between perfectionism and dyadic satisfaction is primarily related with the tendency to fear error and negative judgment. These findings support the therapeutic relevance of perfectionistic traits in treatment plans aiming to increase dyadic satisfaction.

*Keywords:* perfectionism, dyadic satisfaction, meta-analysis, correlation, moderators

## **Introduction**

Chez les adolescents, trois étudiants sur dix atteindraient des seuils cliniquement significatifs sur l'une des dimensions négatives du perfectionnisme et les perfectionnistes avec des difficultés d'adaptation seraient plus nombreux que les perfectionnistes adaptatifs (Sironic & Reeve, 2015). De plus, les perfectionnistes représenteraient environ 60 % des étudiants universitaires (Christian et al., 2021; Kaser et al., 2022). D'ailleurs, Curran et Hill (2019) rapportent une augmentation importante du niveau de perfectionnisme dans la population étudiante depuis les trois dernières décennies. Dans leur méta-analyse, les auteurs expliquent que cette augmentation reflète la tendance de la société actuelle à être de plus en plus axée sur la productivité et la performance. En effet, les plus jeunes générations s'attendent à plus d'autrui, demandent plus d'eux-mêmes et perçoivent que les exigences sociales envers eux sont de plus en plus grandes (Curran & Hill, 2019). Les auteurs ont ciblé la population étudiante, puisque l'âge des étudiants universitaires est relativement semblable d'une décennie et d'une cohorte à l'autre, ce qui facilite les analyses de variabilité générationnelle et intercohorte (Curran & Hill, 2019). Il est donc probable que cette augmentation du niveau de perfectionnisme observée dans la population étudiante se traduise dans la population générale, puisque cet effet est générationnel.

## **Perfectionnisme**

Globalement, le perfectionnisme se définit par la recherche de hauts standards de performance, des préoccupations concernant les erreurs et l'échec, une évaluation critique

de son propre comportement ou de celui d'autrui ainsi qu'un désir d'atteindre la perfection ou d'être sans défaut (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). Toutefois, la définition du perfectionnisme a grandement évolué à travers le temps. Les premières conceptualisations du perfectionnisme étaient unidimensionnelles et le considéraient comme pathologique (Horney, 1950). À cette époque, le perfectionnisme était perçu comme un trouble de la personnalité associé à la dépression, à l'anxiété et aux troubles alimentaires par exemple (Stoeber & Otto, 2006). En raison de leur manque de nuance, les conceptualisations unidimensionnelles ont été délaissées pour céder leurs places à des conceptualisations bidimensionnelles plus nuancées.

Plusieurs conceptualisations bidimensionnelles existent. Elles partagent une vision commune du perfectionnisme le caractérisant en deux dimensions, soit un perfectionnisme positif associé à des variables de fonctionnement sain et un perfectionnisme négatif associé à des variables de fonctionnement moins optimal ainsi qu'à la pathologie et la psychopathologie (Stoeber & Otto, 2006). Les dimensions bidimensionnelles rencontrées dans la littérature et qui soulignent le caractère positif du perfectionnisme sont les suivantes : le perfectionnisme normal, sain, positif, adapté, actif, fonctionnel et consciencieux (Stoeber & Otto, 2006). Les dimensions bidimensionnelles à caractères négatifs sont : le perfectionnisme névrotique, malsain, négatif, mésadapté, passif, dysfonctionnel et autoévaluatif (Stoeber & Otto, 2006). Afin de saisir davantage la complexité et les nuances du perfectionnisme dans différentes sphères psychologiques, ces conceptualisations bidimensionnelles ont éventuellement été remplacées par les

conceptualisations multidimensionnelles des équipes de Frost et ses collègues (1990) et d'Hewitt et Flett (1991).

La conceptualisation multidimensionnelle de Frost et ses collègues (1990) est composée de six dimensions brossant un portrait développemental et intra individuel du perfectionnisme, soit les préoccupations concernant les erreurs, les standards personnels, les attentes parentales, la critique parentale, le doute concernant les actions et l'organisation. Pour sa part, la conceptualisation multidimensionnelle d'Hewitt et Flett (1991) tente plutôt de soulever les aspects interpersonnels du perfectionnisme à l'aide de trois dimensions, soit le perfectionnisme orienté vers soi, le perfectionnisme orienté vers les autres et le perfectionnisme socialement prescrit.

Aujourd'hui, plusieurs études suggèrent que l'ensemble des dimensions comprises dans les différentes conceptualisations du perfectionnisme peuvent être regroupées en deux dimensions communes, soit la recherche de haut standard et les préoccupations perfectionnistes (Bieling et al., 2004; Cox et al., 2002; Frost et al., 1993; Khawaja & Armstrong, 2005; Stöber, 1998; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000). Le regroupement des diverses dimensions du perfectionnisme selon la conceptualisation en deux dimensions permet de cibler simultanément les aspects interpersonnels, intrapersonnels et sociaux du perfectionnisme. Ces deux dimensions permettent d'obtenir une perspective complète du perfectionnisme et simplifie notre compréhension en circonscrivant le perfectionnisme à une dimension positive et une dimension négative

(Frost et al., 1993). D'un côté, la recherche de hauts standards est caractérisée par des attentes et des standards élevés envers soi-même ainsi qu'une tendance à mettre les efforts nécessaires afin d'atteindre ces standards. Elle englobe les aspects positifs du perfectionnisme (Stoeber & Gaudreau, 2017). D'un autre côté, les préoccupations perfectionnistes sont définies par la peur de commettre des erreurs, la peur d'être socialement et négativement perçu lorsque la perfection n'est pas atteinte, le doute envers les actions, la peur d'un écart entre la performance réelle et attendue ainsi que par des réactions négatives face à l'imperfection. Cette dimension du perfectionnisme est dite malsaine (Stoeber & Gaudreau, 2017).

La nature malsaine des préoccupations perfectionnistes est soutenue par ses associations avec la détresse psychologique (Flett et al., 2002) et plusieurs troubles psychopathologiques comme les troubles dépressifs (Hewitt & Flett, 1991) et les troubles anxieux (Frost & DiBartolo, 2002; Stoeber & Otto, 2006). Les appuis en faveur des bienfaits de la recherche de hauts standards sur le fonctionnement sont moins unanimes. Alors que plusieurs études suggèrent des associations positives, mais très faibles, avec la psychopathologie, d'autres révèlent qu'entretenir de hauts standards personnels est associé à la satisfaction et au bien-être psychologique (Stumpf & Parker, 2000). Bien qu'une méta-analyse propose que la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes soient associés à la dépression, aux troubles anxieux, aux troubles du comportement alimentaire, au trouble obsessionnel-compulsif, aux idéations suicidaires et à la détresse psychologique, la recherche de hauts standards est associée à une meilleure

santé mentale, puisque ses associations avec les psychopathologies sont plus faibles que celles des préoccupations perfectionnistes (Kaser et al., 2022, Limburg et al., 2017; Molnar et al., 2020).

Ainsi, la pression sociale actuelle de devoir toujours faire mieux affecterait le fonctionnement individuel mais également les relations interpersonnelles (Fons-Scheyd, 2007; Hewitt et al., 1995; Prud'homme et al., 2017). Par exemple, une revue systématique de la littérature suggère une association significative entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Totonchi & Hassan, 2018). Cependant, la littérature actuelle dénote des résultats contradictoires (Gagné, 2015). Tandis que certaines études révèlent une association positive entre la saine recherche de dépassement (recherche de hauts standards) et la satisfaction conjugale (Ashby et al., 2008), d'autres suggèrent plutôt une association négative entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Dibartolo & Barlow, 1996; Dimitrovsky et al., 2002; Hewitt et al., 1995; Lopez et al., 2006; Stoeber, 2012).

### **Satisfaction conjugale**

La satisfaction conjugale se définit par la valeur subjective qu'un individu accorde à son couple (Fletcher et al., 2000). La satisfaction conjugale est associée au bien-être personnel, à la santé physique et à la longévité (Proulx et al., 2007; Robles et al., 2014). Inversement, la détresse conjugale (faible satisfaction conjugale) est associée aux troubles de l'humeur, aux troubles anxieux, aux troubles dépressifs, aux troubles d'abus de

substances et à la détresse psychologique (McShall & Johnson, 2015; Overbeek et al., 2006; Proulx et al., 2007; Whisman et al., 2018). La dépression peut être un facteur de risque à la détresse conjugale, puisque les symptômes dépressifs peuvent empiéter sur le couple (Wittenborn et al., 2019). C'est pourquoi plus la satisfaction conjugale est élevée et plus l'ajustement à des stressors liés à la santé physique, au fonctionnement psychologique et au fonctionnement social est élevé (Rodríguez-González et al., 2019; Røsand et al., 2012, 2014; Ross et al., 2016). En résumé, plus la satisfaction conjugale est grande et meilleure est la qualité de vie d'un individu.

Par conséquent, plus un partenaire dyadique manifeste une faible satisfaction conjugale et une grande détresse psychologique et plus les détresses psychologique et conjugale de l'autre partenaire augmentent elles aussi (Rodríguez-González et al., 2019). Ainsi, la détresse psychologique et l'insatisfaction conjugale influencent mutuellement les deux partenaires amoureux (Tilden et al., 2021). Dans certains couples, la dépression et la satisfaction conjugale évoluent en concomitance. Pour d'autres, la dépression précède l'insatisfaction conjugale ou l'insatisfaction conjugale précède les symptômes dépressifs (Tilden et al., 2021; Wittenborn et al., 2019). C'est donc dire que la satisfaction conjugale peut être influencée par plusieurs facteurs.

Outre la détresse psychologique et la dépression, les traits de personnalité peuvent également faire fluctuer la satisfaction conjugale (Malouff et al., 2010). D'un côté, les résultats de l'étude de Donnellan et ses collègues (2004) suggèrent que les personnes qui

présentent un haut niveau d'agréabilité sont mieux outillées pour réguler leurs émotions et plus aptes à régler les conflits de manière saine et appropriée, ce qui augmente la satisfaction conjugale. D'un autre côté, les individus avec de forts traits névrotiques sont plus souvent sur la défensive et expriment davantage de critiques et de mépris (Malouff et al., 2010), ce qui réduit leur satisfaction conjugale (Donnellan et al., 2004).

Similairement, les schémas inadaptés de personnalité, tels que le schéma punitif, sont significativement associés à une diminution de la satisfaction conjugale (Akkol, 2017; Günaydin, 2022). Le schéma punitif se caractérise par la croyance que l'individu qui commet une erreur doit être sévèrement puni, qu'il s'agisse de soi ou de quelqu'un d'autre. Ce schéma est associé à la colère, l'intolérance, la tendance à punir et l'impatience envers soi ou les autres lorsque les attentes souhaitées ne sont pas atteintes. Ce schéma se manifeste également dans la difficulté à pardonner les erreurs, tant les siennes que celles d'autrui, et une difficulté à accepter les imperfections (Young et al., 2003). Ce schéma de personnalité est relié à l'imposition de normes très strictes en raison des standards extrêmement ambitieux (Young et al., 2003).

### **Perfectionnisme et satisfaction conjugale**

Tout comme l'imposition de normes strictes et élevées présente dans le schéma punitif, le perfectionnisme peut être associé à une diminution de la satisfaction conjugale (Haring et al., 2003). En effet, le perfectionnisme est associé à des comportements interpersonnels problématiques, comme le fait d'exiger la perfection de son partenaire

ainsi que la tendance à évaluer, contrôler, critiquer ou blâmer autrui en cas d'imperfection (Haring et al., 2003; Hewitt et al., 1995). D'ailleurs, Lopez et ses collègues (2006) ont examiné ce lien auprès de 116 participants hétérosexuels en couple. Leurs résultats suggèrent que les différences entre les tendances perfectionnistes de deux partenaires intimes prédisent les conflits, la diminution de la satisfaction conjugale et les problèmes de communication entre les partenaires (Lopez et al., 2006).

Dibartolo et Barlow (1996) ont également examiné les associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale chez 32 hommes diagnostiqués avec des troubles érectiles et leurs conjointes. Les résultats révèlent que les tendances perfectionnistes des conjointes sont négativement liées à leur propre satisfaction conjugale ainsi qu'à celle de leur partenaire masculin. De leur côté, Hewitt et ses collègues (1995) ont évalué 83 individus mariés souffrant de stress chronique ainsi que leurs partenaires. Leurs résultats suggèrent que les patients dont le partenaire présente un perfectionnisme orienté vers l'autre (hauts standards envers autrui) ont une satisfaction conjugale plus faible que ceux dont le partenaire ne présente pas de perfectionnisme.

De plus, l'étude de Stoeber (2012) sur le perfectionnisme dyadique, définit par des attentes élevées envers son couple, et la satisfaction conjugale chez 58 couples d'étudiants universitaires révèle que le perfectionnisme dyadique est négativement associé à la satisfaction conjugale et à l'engagement à long terme. Similairement, l'étude d'Hewitt et ses collègues (1995) suggère que plus les participants entretiennent des exigences élevées

envers leur partenaire, plus leur satisfaction conjugale ainsi que leur engagement à long terme sont faibles. Conséquemment, les auteurs suggèrent que l'impression de devoir être parfait pour son partenaire exerce une pression qui diminue la satisfaction conjugale.

Ainsi, ces quelques études suggèrent que plus le trait perfectionniste d'un partenaire du couple est élevé, plus la satisfaction conjugale des deux partenaires est faible. Cependant, un regard plus élargi des études ciblant l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale présente des résultats équivoques. En effet, certaines études suggèrent une absence de lien significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Flett et al., 2001; Hewitt et al., 1995; Kim et al., 2011), alors que d'autres présentent un lien significatif (Franze, 2005; Stoeber, 2012; Trub et al., 2018).

La variabilité observée entre les études peut être expliquée par l'utilisation de divers instruments psychométriques. Une majorité des études utilisent la *Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale; Hewitt & Flett, 1991) (Arcuri, 2013; Broerman, 2015; Dimitrovsky et al., 2002; Flett et al., 2001; Fons-Scheyd, 2007; Haring et al., 2003; Hewitt et al., 1995; Kim et al., 2011; Makris, 1999; Mosher, 2000; Shea et al., 2006; Trub et al., 2018) alors que d'autres utilisent la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* de Frost (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*) (DiBartolo & Barlow, 1996; Egan et al., 2015). Enfin, quelques études ciblent le perfectionnisme avec des questionnaires comme la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale*, la *Almost Perfect Scale-Revised* (APS-R; Slaney

et al., 2001) et la *Dyadic Almost Perfect Scale* (DAPS; Shea et al., 2006). Ces deux dernières échelles mesurent toutes deux l'ordre, les hauts standards et la divergence entre ses propres standards et sa capacité à les atteindre (Arcuri, 2013; Broerman, 2015; Fons-Scheyd, 2007; Franze, 2005; Gagné, 2015).

Devant cette multitude d'instruments, Stoeber et Gaudreau (2017) suggèrent que les différentes conceptualisations du perfectionnisme puissent influencer les associations entre le perfectionnisme et différentes variables de l'ajustement psychologique. Il est cependant possible de diminuer les effets de cette diversité en regroupant les différentes mesures de perfectionnisme en deux dimensions (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) tel que suggéré par Stoeber et Otto (2006).

### **Pertinence d'une méta-analyse**

Comme le perfectionnisme a un impact sur les relations interpersonnelles (Hewitt & Flett, 1991), et notamment sur le couple (Stoeber, 2012), il s'avère pertinent de prendre du recul et de clarifier son association avec la satisfaction conjugale. Une revue systématique a synthétisé les données disponibles sur l'association entre le perfectionnisme et la relation dyadique (Totonchi & Hassan, 2018). Bien que cette revue suggère la présence d'une association significative entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, elle ne permet pas de dégager l'amplitude de l'association. De plus, elle ne considère pas les effets des différents questionnaires utilisés d'une étude à l'autre. Bien que la qualité des articles soit évaluée par deux évaluateurs indépendants, la grille de cotation n'est pas

validée empiriquement. Il est donc impossible de statuer fermement sur l'association entre le perfectionnisme et des indicateurs du fonctionnement dyadique (p. ex., l'ajustement dyadique, la satisfaction conjugale et les conflits).

Pour cette raison, cette étude tente de remédier à ces lacunes en réalisant une méta-analyse. D'une part, il ne semble pas exister de méta-analyse ayant tenté de quantifier l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Cette méta-analyse semble essentielle pour valider la pertinence de cibler le perfectionnisme dans les interventions individuelles et de couple visant l'amélioration de la satisfaction conjugale. D'autre part, peu d'études s'attardent directement aux effets de modération dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Une méta-analyse pourrait clarifier l'effet de certains modérateurs sur cette association.

Dans un premier temps, le type de relation (1) sera l'un des modérateurs testés dans cette méta-analyse, puisqu'il semble être associé à différents niveaux de perfectionnisme. Par exemple, les femmes mariées auraient moins de préoccupations concernant les erreurs, de standards personnels et de doute à propos des actions que les femmes célibataires, en couple et fiancées (Landa & Bybee, 2007). Toutefois, l'étude d'Arcuri (2013) révèle qu'il n'y a aucune différence significative entre les couples en fréquentation, en cohabitation, fiancés et conjoints de fait sur des échelles de perfectionnisme dyadique, de perfectionnisme et de satisfaction conjugale. L'effet de modération du type de relation mérite donc d'être clarifié.

Dans un second temps, la méthode de collecte de données (2) pourrait également modérer l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Une méta-analyse révèle que les données collectées par la poste ou lors de visites à domicile obtiennent une taille d'effet plus faible que lorsque la collecte de données est effectuée en laboratoire (Mitnick et al., 2009). De même, l'étude d'Arcuri (2013) arbore en ce sens, puisque les participants ayant répondu aux questionnaires en laboratoire ont obtenu des niveaux significativement plus élevés de communication positive et de perfectionnisme orienté vers soi que les participants ayant complété les questionnaires en ligne. Dans un dernier temps, le pays dans lequel l'étude est menée (3), le recrutement d'un ou de deux membres du couple (4), l'année de publication (5) et la proportion de femmes dans l'échantillon (6) sont des données disponibles pour l'ensemble des études et qui sont régulièrement considérées comme modérateurs dans les méta-analyses. Il apparaît pertinent de s'intéresser à ces modérateurs, puisqu'ils pourraient facilement être comparés avec les résultats d'autres études et méta-analyses.

En définitive, la présente méta-analyse vise à recenser les études portant sur l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Les différentes dimensions du perfectionnisme seront regroupées sous deux dimensions communes afin de mettre en évidence les associations de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes avec la satisfaction conjugale, de considérer un maximum d'études et d'amplifier la puissance statistique. Finalement, les rôles de différents modérateurs (type de relation, méthode de collecte de données, pays dans lequel l'étude

est menée, recrutement d'un ou de deux membres du couple, année de publication et proportion de femmes dans l'échantillon) seront explorés.

## **Objectifs**

Compte tenu de l'association entre le perfectionnisme et la psychopathologie (Limburg et al., 2017), des impacts interpersonnels du perfectionnisme (Curran & Hill, 2019), ainsi que des conséquences d'une faible satisfaction conjugale sur le bien-être personnel et la détresse psychologique (Proulx et al., 2007; Robles et al., 2014), il devient primordial de déterminer formellement si le perfectionnisme et la satisfaction conjugale sont associés. Si ces deux concepts sont significativement associés, la poursuite de la recherche dans ce domaine serait justifiée afin d'approfondir les connaissances.

À cet égard, la présente méta-analyse vise les objectifs suivants : (1) clarifier l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale; (1a) partant de la nature malsaine des préoccupations perfectionnistes, supporter l'association négative entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale; (1b) partant de la nature saine de la recherche de hauts standards, appuyer l'association positive entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale; (2) mettre en évidence l'ampleur des associations entre les deux dimensions du perfectionnisme (préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards) et la satisfaction conjugale; et (3) évaluer l'influence de variables modératrices sur l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. À cet effet, l'étude portera une attention particulière à la diversité

des questionnaires de perfectionnisme et leurs dimensions en les regroupant selon les deux dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) tel que proposé par Stoeber et Otto (2006).

## Méthode

### Stratégie de recherche

Une revue systématique a été conduite en utilisant un protocole a priori strict et selon les recommandations du protocole PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analysis*) (Page et al., 2021). Le protocole a priori avait pour but d'augmenter la précision de la collecte de données, d'être transparent, de s'assurer que le protocole n'avait pas été modifié en cours de revue systématique et, ainsi, réduire les différents biais comme le biais de sélection des articles par exemple. Afin de constituer une banque de mots-clés et de couvrir le maximum de banques de données, un bibliothécaire a été consulté. Les mots-clés suivants ont été utilisés : (Marital\* OR Intim\* OR Partner\* OR Couple\* OR Roman\* OR Lov\* OR Dat\* OR Dyad\* OR Relation\* OR "closed relation\*" OR marriage\* OR cohabit\* OR spouse\* OR husband\* OR wife OR wives) AND (Adjust\* OR Satisfact\* OR quality) AND (Perfecti\* OR "High standard\*" OR "Concern\* over mistake\*"). La banque d'articles, de thèses et d'essais a été constituée à partir des moteurs de recherche PsychInfo, PubMed, Google scholar, sociological abstract, socINDEX et OADT. La recherche a été limitée aux titres et aux résumés des articles. Les listes de références des articles retenus ont été scrutées afin d'identifier et de récupérer un maximum d'études.

### **Critères d'inclusion et d'exclusion**

Les publications devaient être écrites en anglais ou en français et devaient être publiées dans des journaux révisés par les pairs ou dans la littérature grise (essai ou thèse). Les articles indexés depuis le début des banques de données en ligne (autour de 1970) jusqu'en septembre 2019 ont été considérés. Les articles devaient comprendre au moins une mesure de perfectionnisme et au moins une mesure de satisfaction conjugale. Une corrélation entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale devait être rapportée ou suffisamment d'informations devaient être disponibles afin de calculer la corrélation. L'échantillon devait être composé de participants âgés de 18 ans et plus, engagés dans une relation intime au moment de la collecte de données, c'est-à-dire être dans une relation de fréquentation, marié, fiancé, conjoint de fait, en couple avec cohabitation ou en couple sans cohabitation. Les articles comprenant des participants n'étant pas engagés dans une relation intime lors de la collecte de données ont été exclus. Un seul membre du couple était nécessaire. Lorsqu'une thèse ou un essai était publié en article scientifique, la littérature grise a été exclue afin d'éviter la duplication des participants et des résultats. Il n'y avait aucune restriction sur l'orientation sexuelle des participants, la durée de la relation intime ou le pays dans lequel l'étude était menée.

### **Sélection des articles**

La recherche initiale des articles conduite en septembre 2019 a mené le premier auteur à sélectionner la banque d'articles telle que présentée dans le diagramme de flux (voir Figure 1). Un deuxième évaluateur indépendant a validé la sélection des articles. À la fin

du processus, 17 articles ont été inclus. L'accord interjuge du processus de sélection était de 94,4 %.

### **Évaluation de la qualité des articles**

L'évaluation de la qualité des études a été effectuée par deux évaluateurs indépendants selon la grille de qualité des études corrélationnelles proposée par Faragher et ses collègues (2005) (voir Figure 2). Le processus interjuge consistait à évaluer les articles selon dix critères sur une échelle en 2 points, soit *acceptable* (1) ou *non acceptable* (0). Ces critères portaient sur la population étudiée, le taux de réponse, les instruments psychométriques, les analyses statistiques et les données rapportées. Un score total entre zéro et dix a été déterminé pour chaque étude. Plus le score était élevé et plus la qualité était grande. Les scores de qualité se situaient entre 5 et 8 sur un total de 10. La moyenne des scores de qualité était de 6,53. L'accord interjuge était de 97,65 %.

**Figure 1**

*Diagramme de flux représentant le processus de sélection des articles*

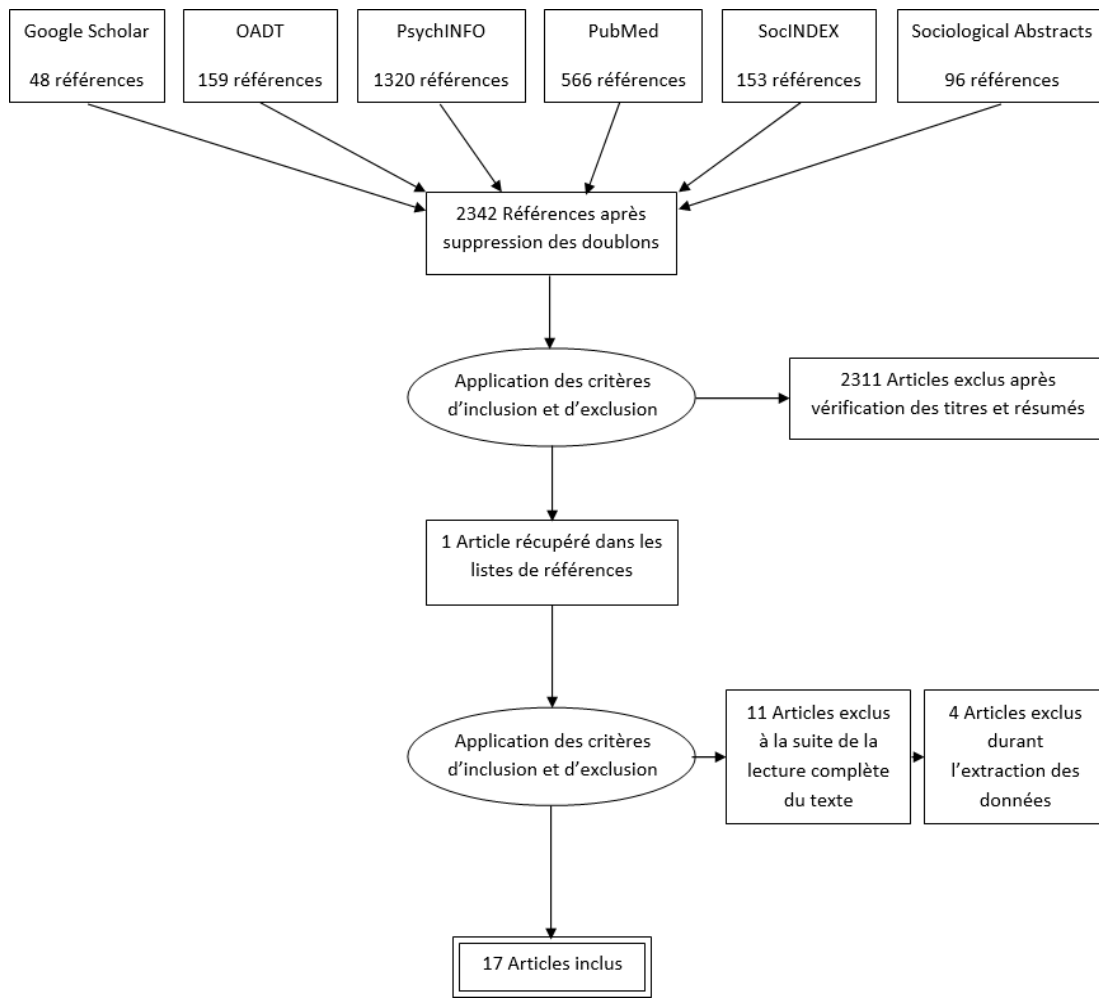


Figure 2

Tableau des scores de qualité selon la grille proposée par Faragher et al. (2005)

Auteur, année	Échantillon représentatif de la population étudiée	Échantillon stratifié	Statistiques récapitulatives	Taux de réponse adéquat	Taille de l'échantillon acceptable	Instruments psychométriques acceptables	Tailles d'effet rapportées utilisables	Analyses statistiques appropriées	Contrôle des variables confondantes	Taux d'attrition adéquat	Cote de qualité
Arcuri, 2013	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	7
Broerman, 2015	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
DiBartolo & Barlow, 1996	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	5
Dimitrovsky, Levy-Shiff & Schattner-Sanany, 2002	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
Egan, Vinciguerra & Mazzucchelli, 2015	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
Flett, Hewitt, Shapiro & Rayman, 2001	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
Fons-Scheyd, 2007	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
Franze, 2005	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	7
Fritts, 2012	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
Gagné, 2015	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	8
Haring, Hewitt & Flett, 2003	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	7
Hewitt, Flett & Mikail, 1995	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	7
Kim, Johnson & Ripley, 2011	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	7
Makris, 1999	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
Mosher, 2000	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
Shea, Slaney & Rice, 2006	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	7
Trub, Powell, Biscardi & Rosenthal, 2018	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6

### Extraction des données

Les données suivantes ont été insérées dans un tableau d'extraction :

- (1) caractéristiques des participants (population cible, un ou deux membres de la relation intime recrutés); (2) mesures de perfectionnisme et de satisfaction conjugale;

(3) corrélations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale; (4) informations méthodologiques (méthode de collecte de données, devis de recherche, taille de l'échantillon, proportion de femmes, conceptualisation du perfectionnisme); et (5) caractéristiques des études (auteur(s), année de publication, pays, langue). L'extraction a été effectuée simultanément par deux évaluateurs indépendants. L'accord interjuge était de 98,87 %.

### **Transformation des données**

Tel que suggéré par Fritts (2012), considérant que les méthodes expérimentales étaient similaires aux méthodes employées dans les autres études, seul l'échantillon sans amorçage (*no priming*; c'est-à-dire les participants n'ayant pas été exposés à un stimulus dans le but d'influencer leurs réponses à un autre stimulus) a été utilisé. Toutes les études étaient transversales, sauf celle de Mosher (2000) pour laquelle seul le premier temps de mesure a été inclus. Si une corrélation non significative était rapportée sans être explicitement quantifiée, elle était inscrite  $r = 0$ , c'est le cas de Makris (1999) par exemple.

### **Analyses statistiques**

En raison de l'homogénéité des données récoltées, les analyses statistiques ont pu être menées sous forme de méta-analyse. Les données ont été analysées à l'aide du logiciel *Comprehensive Meta-Analysis* 3.0 (Borenstein et al., 2014). Les corrélations ont été combinées afin d'obtenir une corrélation globale précise entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. La combinaison des études permettait d'augmenter la puissance

statistique du résultat comparativement à une seule étude (Lipsey & Wilson, 2001). Une corrélation positive indiquait que plus un individu présentait des traits perfectionnistes élevés et plus il était satisfait de sa relation intime alors qu'une corrélation négative indiquait que plus un individu présentait des traits perfectionnistes élevés et moins il était satisfait de sa relation intime. L'ampleur de la corrélation a été interprétée de la manière suivante :  $r = 0.10$  étant petite,  $r = 0.20$  étant moyenne et  $r = 0.30$  étant grande (Gignac & Szodorai, 2016).

Afin d'obtenir des corrélations comparables entre les études et les différents questionnaires, la contribution de chacune des corrélations sur la corrélation globale de la méta-analyse a été pondérée et quantifiée (Lipsey & Wilson, 2001). Pour ce faire, la corrélation, la taille de l'échantillon et l'intervalle de confiance à 95% ont été pris en compte (Stephenson, 2017). Ainsi, plus la puissance statistique d'une corrélation était élevée et plus elle avait d'influence sur la corrélation globale.

### **Hétérogénéité**

La valeur  $Q$  a été utilisée afin de vérifier l'hétérogénéité des corrélations incluses (Lipsey & Wilson, 2001). Une valeur  $p$  inférieure à 0,05 confirmait l'hétérogénéité et justifiait l'utilisation des analyses de modération en raison de différences méthodologiques entre les études (Lipsey & Wilson, 2001). De plus, la valeur  $I^2$  a été utilisée afin de connaître le pourcentage de variation entre les études étant expliquées par l'hétérogénéité plutôt que la chance (Higgins & Thompson, 2002; Higgins et al., 2003).

### **Analyses de modération**

Les analyses de modération ont permis d'évaluer l'influence des variables modératrices sur l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Ces analyses statistiques ont été effectuées selon le modèle d'effets aléatoires (*random effects model*) qui considère que la taille d'effet réelle varie entre les études (Spineli & Pandis, 2020). Pour ce faire, l'hétérogénéité des méthodologies et des échantillons des études incluses a été prise en compte (Borenstein et al., 2009). Les variables modératrices ont été déterminées avant la collecte de donnée afin de ne pas biaiser l'extraction des données. Ces analyses ont parfois été effectuées à partir de sous-groupes comme unité d'analyse. Les analyses de sous-groupes consistent à diviser les articles inclus en sous-groupes en fonction de covariables catégorielles, telles que les dimensions du perfectionnisme, et de comparer les résultats de ces sous-groupes (Spineli & Pandis, 2020). Un sous-groupe devait contenir un minimum de quatre études afin d'être utilisé et interprété à des fins statistiques. Les variables modératrices ayant été divisées en sous-groupes étaient : la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Le pays, la participation d'un ou des deux membres de la relation intime, le type de relation intime, les questionnaires de perfectionnisme et la méthode de collecte de données (Web ou en personne) ont fait l'objet d'analyses de modération en mode étude. Cela signifie que les catégories d'une variable ont été combinées afin de calculer une seule taille d'effet pour chacune des études et ainsi limiter la duplication des données (Borenstein et al., 2009).

### **Méta-régression**

Les variables modératrices ayant des valeurs continues avec des données disponibles pour toutes les études, soit l'année de publication et la proportion de femmes dans l'échantillon, ont été soumises à une analyse de méta-régression. La méta-régression consiste à explorer si une association linéaire existe entre la variable modératrice et les résultats des études et d'en déterminer l'ampleur et la direction, sans toutefois établir de causalité (Baker et al., 2009). Ces variables caractérisent les études plutôt que les participants (Borenstein et al., 2009).

### **Biais de publication**

Le biais de publication a été évalué par l'examen visuel du diagramme en entonnoir (*funnel plot*). Dans ce diagramme, chacun des points représente une taille d'effet pour une étude donnée. Les tailles d'effet les plus précises sont situées dans la partie supérieure et restreinte de l'entonnoir alors que celles qui sont les moins précises sont situées dans la partie inférieure et plus large (Duval & Tweedie, 2000). L'assomption derrière une méta-analyse est que les tailles d'effet des études sont symétriquement distribuées autour de la moyenne réelle. C'est pourquoi, lorsque la dispersion des corrélations dans l'entonnoir est asymétrique, la présence d'un biais de publication est constatée (Borenstein et al., 2009). Par la suite, afin de corriger l'asymétrie du diagramme en entonnoir, la procédure de *trim and fill* a été utilisée. En redistribuant les corrélations de chacune des études, une corrélation globale a été calculée, compensant le biais observé (Duval & Tweedie, 2000). Dans le but de confirmer l'examen visuel du diagramme en entonnoir, un score Z de Fisher

a été calculé pour chacune des études. La distribution des scores Z permettait de valider la présence de données extrêmes dans la distribution lorsqu'un score était situé au-delà de l'intervalle -3.29 à 3.29 (Tabachnick et al., 2007).

### **Duplication des participants**

Considérant qu'un questionnaire mesurait plusieurs dimensions du perfectionnisme chez un même participant, la séparation des échantillons selon les dimensions du perfectionnisme a provoqué une duplication des participants. Cette duplication est appuyée par les aspects théoriques du perfectionnisme concernant l'évaluation de plusieurs dimensions du perfectionnisme chez un même participant à l'aide d'un seul instrument de mesure (p. ex., Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Langlois et al., 2010). De plus, le regroupement selon les deux dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes), tel que présenté dans la section suivante, appuie également la duplication des participants (Bieling et al., 2004; Frost et al., 1993; Prud'homme et al., 2017; Slaney et al., 2001; Stoeber & Otto, 2006).

### **Regroupement des questionnaires de perfectionnisme sous deux dimensions**

Dans le but de documenter les associations positives et négatives de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes, les différentes conceptualisations ont été regroupées selon ces dimensions communes. Les instruments de mesure inclus dans la méta-analyse étaient : la *Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt and Flett *Multidimensional Perfectionism Scale*; Hewitt & Flett, 1991), la *Frost Multidimensional*

*Perfectionism Scale* (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*; Frost et al., 1990), la *Dyadic Almost Perfect Scale* (DAPS; Shea et al., 2006), la *Almost Perfect Scale – Revised* (APS-R; Slaney et al., 2001) et le *Questionnaire de perfectionnisme-révisé* (QP-R; Langlois et al., 2010).

La recherche de hauts standards regroupe le perfectionnisme orienté vers soi et le perfectionnisme orienté vers les autres de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale*, les standards personnels et l'organisation de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* ainsi que les standards élevés et l'ordre de l'APS-R et de la DAPS (Bieling et al., 2004; Frost et al., 1993; Slaney et al., 2001; Stumpf & Parker, 2000). Les préoccupations perfectionnistes regroupent le perfectionnisme socialement prescrit de la *Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale*, les préoccupations concernant les erreurs, le doute à propos de l'action, la critique parentale et les attentes parentales de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* ainsi que la dimension *discrepancy* de l'APS-R et de la DAPS (Bieling et al., 2004; Cox et al., 2002; Frost et al., 1993; Prud'homme et al., 2017; Slaney et al., 2001; Stumpf & Parker, 2000). D'ailleurs, Stoeber et Otto (2006) suggèrent également de regrouper les différentes conceptualisations du perfectionnisme sous la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes de cette manière. Finalement, le QPR est un questionnaire de perfectionnisme en deux dimensions (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) et n'a donc pas été modifié.

## Résultats

Au total, 2342 études ont été recensées et 17 études ont été incluses. Elles représentaient 25 échantillons indépendants et 82 corrélations. Les échantillons variaient entre 18 et 382 participants pour un total de 3336 participants inclus. Les études ont été publiées entre 1995 et 2019. Le Tableau 1 représente les caractéristiques sociodémographiques de chacune des études. Le Tableau 2 représente les caractéristiques et les corrélations utilisées pour chacun des échantillons indépendants. À la suite des évaluations de qualité des articles, la majorité des études partageaient les limites suivantes : des échantillons non stratifiés (1), une absence de contrôle des variables confondantes (2), un taux de réponse non rapporté ou faible (3) et une gestion inadéquate du taux d'attrition (4).

### Association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale

La combinaison des corrélations suggère une association significative, négative et de faible ampleur ( $r = -0.105$ ; 95% [IC]:  $[-0.159, -0.049]$ ;  $p < 0.001$ ;  $k = 25$ ) entre le perfectionnisme, toutes dimensions du perfectionnisme confondues, et la satisfaction conjugale. Le diagramme en forêt à la Figure 3 représente la dispersion des corrélations et la pondération des études par rapport à la corrélation globale.

**Tableau 1***Caractéristiques des 25 échantillons indépendants*

Études retenues	Pays	<i>N</i>	Âge moyen (années)	Taille d'effet (corrélation)	Mesure du perfectionnisme	Mesure de la qualité de la relation intime	Type de relation intime	Durée moyenne de la relation intime (année)	Score de qualité sur 10
Arcuri, 2013 (Men)	Canada	113	24,60	0,170	DAPS Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	PRQCI	Relation intime	3,5	7
Arcuri, 2013 (Women)	Canada	113	24,60	0,170	DAPS Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	PRQCI	Relation intime	3,5	7
Broerman, 2015	États-Unis	79	19,50	-0,279	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale PI	RRF	Relation intime	1,16	6
DiBartolo & Barlow, 1996 (Men)	États-Unis	18	45,00	-0,110	Frost Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	20,16	5
DiBartolo & Barlow, 1996 (Women)	États-Unis	18	45,00	-0,700	Frost Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	20,16	5
Dimitrovsky et al., 2002 (Pregnant)	Israël	100	27,01	-0,071	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	N/A	6
Dimitrovsky et al., 2002 (Non-pregnant)	Israël	50	27,01	-0,214	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	N/A	6
Egan et al., 2015	Australie	222	24,45	-0,100	Frost Multidimensional Perfectionism Scale	RDAS	Relation intime	3,57	6
Flett et al., 2001	Canada	91	19,64	-0,071	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Fréquentation	1,44	6

**Tableau 1***Caractéristiques des 25 échantillons indépendants (suite)*

Études retenues	Pays	<i>N</i>	Âge moyen (années)	Taille d'effet (corrélation)	Mesure du perfectionnisme	Mesure de la qualité de la relation intime	Type de relation intime	Durée moyenne de la relation intime (année)	Score de qualité sur 10
Fons-Scheyd, 2007	États-Unis	219	22,64	-0,031	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale DAPS	RAS	Relation intime	2,38	6
Franze, 2005	États-Unis	272	19,53	-0,252	APS-R DAPS	RAS	Relation intime	N/A	7
Fritts, 2012	États-Unis	549	30,56	-0,525	DAPS	RAS	Relation intime	7,10	6
Gagné, 2015 (Men)	Canada	52	30,51	0,012	QP-R	EAD	Cohabitation	7,84	8
Gagné, 2015 (Women)	Canada	139	30,51	-0,236	QP-R	EAD	Cohabitation	7,92	8
Haring et al., 2003 (Men)	Canada	76	29,00	-0,169	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	2,22	7
Haring et al., 2003 (Women)	Canada	76	29,00	-0,303	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	2,22	7
Hewitt et al., 1995 (Men)	Canada	83	43,00	0,077	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	16,28	7
Hewitt et al., 1995 (Women)	Canada	83	43,00	-0,071	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Mariage	16,28	7
Kim et al., 2011	États-Unis	223	36,40	-0,027	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	RDAS	Mariage	9,97	7

**Tableau 1***Caractéristiques des 25 échantillons indépendants (suite)*

Études retenues	Pays	N	Âge moyen (années)	Taille d'effet (corrélation)	Mesure du perfectionnisme	Mesure de la qualité de la relation intime	Type de relation intime	Durée moyenne de la relation intime (année)	Score de qualité sur 10
Makris, 1999	États-Unis	112	18,50	0,000	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Relation intime	1,43	6
Mosher, 2000 (Men)	Canada	119	21,65	-0,017	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Relation intime	2,08	8
Mosher, 2000 (Women)	Canada	119	21,65	-0,084	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	DAS	Relation intime	2,08	8
Shea et al., 2006 (Men)	États-Unis	128	22,95	-0,021	APS-R DAPS	RAS	Relation intime	2,80	7
Shea et al., 2006 (Women)	États-Unis	261	22,95	-0,013	APS-R DAPS	RAS	Relation intime	2,80	7
Trub et al., 2018	États-Unis	382	38,70	-0,175	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	RDAS	Mariage et cohabitation	13,1	6

*Note.* DAPS = Dyadic Almost Perfect Scale; Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale = Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale; PI = Perfectionist Inventory; Frost Multidimensional Perfectionism Scale = Frost Multidimensional Perfectionism Scale; APS-R = Almost Perfect Scale – revised; QP-R = Questionnaire de perfectionnisme – révisé; PRQCI = Perceived relationship quality components inventory; RRF = Relationship rating form; DAS = Dyadic Adjustment Scale; RAS = Relationship Assessment Scale; EAD = Échelle d'ajustement dyadique; RDAS = Revised Dyadic Adjustment Scale

**Tableau 2**

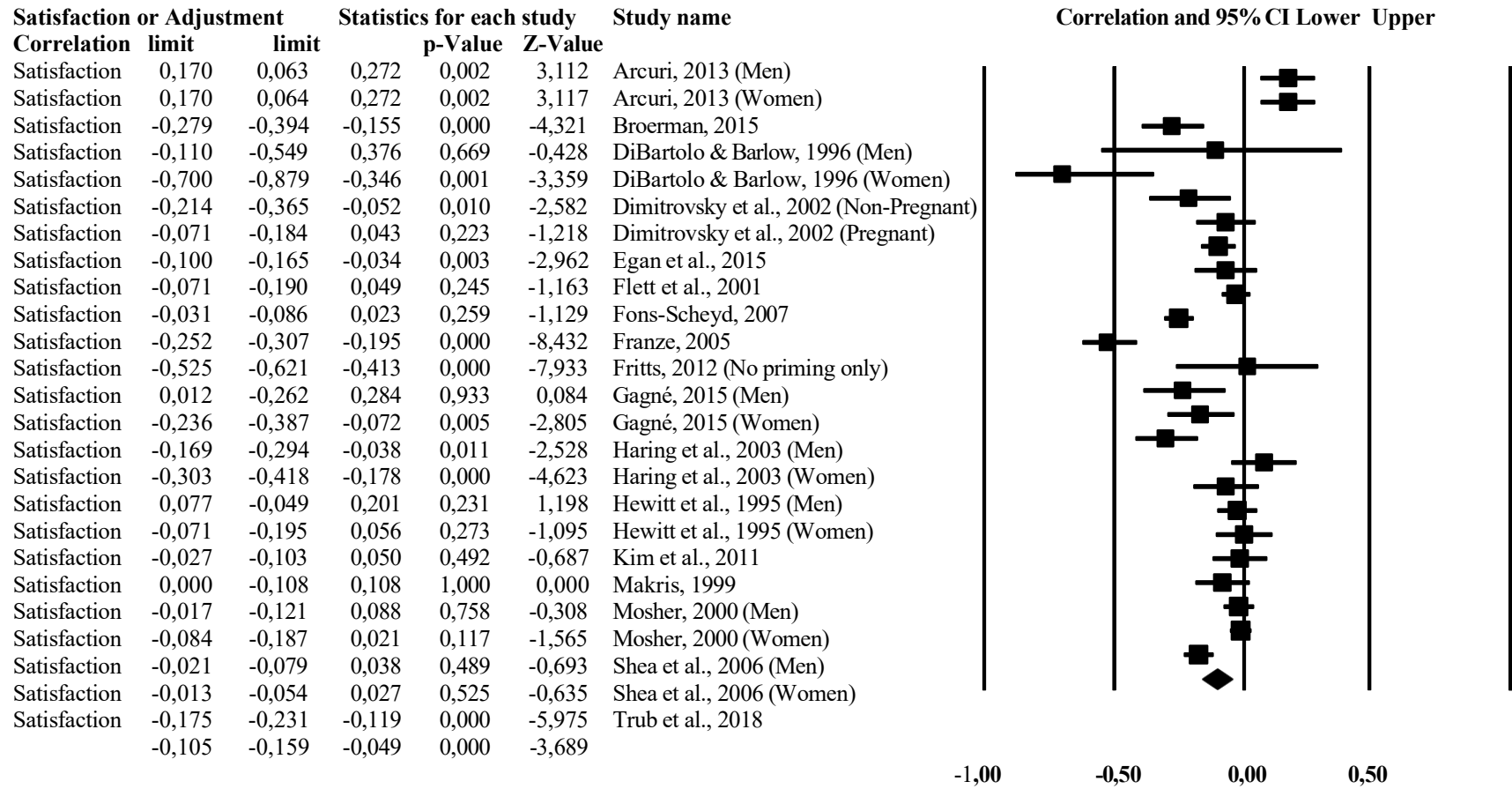
*Statistiques concernant l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale*

Modérateurs	Intervalle de confiance à 95%				Hétérogénéité Q	Contraste Q' ( $p$ )	Pente
	K	Corrélation	Limite inférieure	Limite supérieure			
Toutes les études	25	-0,105**	-0,159	-0,049	201,388**		
Dimensions du perfectionnisme						19,724**	
Préoccupations perfectionnistes	32	-0,197	-0,283**	-0,108			
Recherche de hauts standards	48	0,018	-0,011	0,046			
Pays	25					3,226	
Canada	11	-0,046	-0,139	0,047			
États-Unis	11	-0,160**	-0,244	-0,073			
Un ou deux membres du couple	25					1,128	
Deux membres	10	-0,062	-0,176	0,055			
Un membre	15	-0,133**	-0,195	-0,070			
Questionnaire de perfectionnisme	82					3,757	
APS-R	9	-0,014	-0,097	0,070			
DAPS	15	-0,052	-0,239	0,139			
Frost Multidimensional Perfectionism Scale	6	-0,136*	-0,252	-0,017			
Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale	49	-0,082*	-0,129	-0,036			
Type de couple	25					0,984	
Fréquentation	13	-0,081*	-0,157	-0,004			
Mariage	12	-0,135**	-0,209	-0,060			
Méthode collecte de données	25					5,816	
À la maison	8	-0,080*	-0,149	-0,011			
En laboratoire	7	-0,093	-0,201	0,017			
En ligne	7	-0,095	-0,258	-0,073			
Conceptualisation perfectionnisme	25					0,086	
Multidimensionnelle	23	-0,102**	-0,159	-0,045			
Année de publication							-0,0033*
Proportion de femmes							-0,0008*

*Note.* \*  $p < 0,05$ . \*\*  $p < 0,000$

**Figure 3**

*Diagramme en forêt pour toutes les conceptualisations du perfectionnisme combinées*

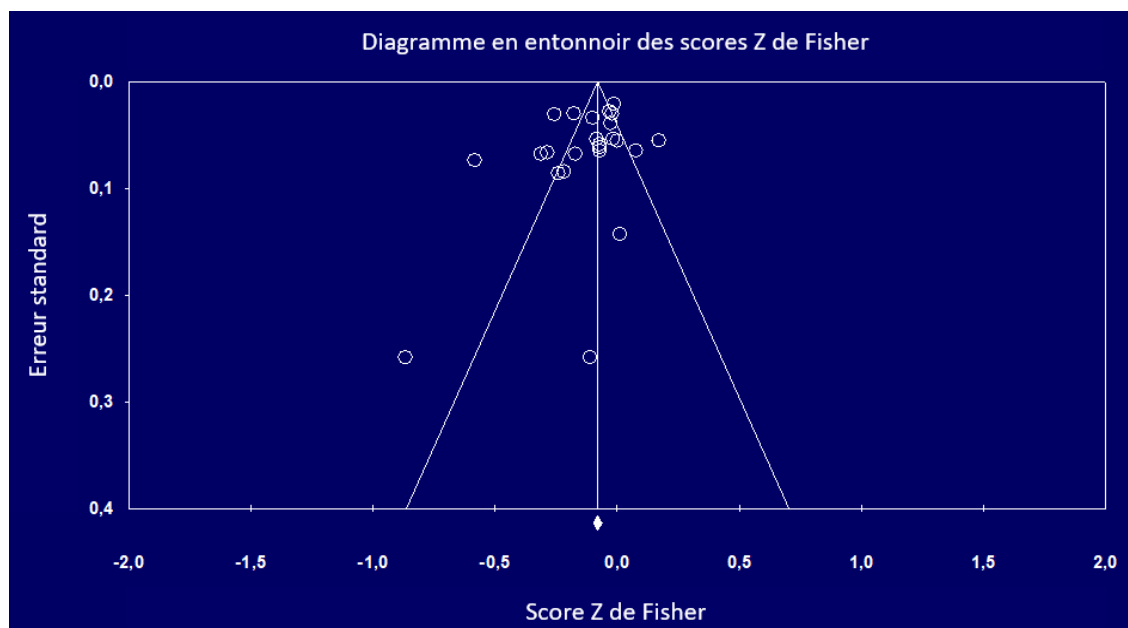


### Biais de publication, hétérogénéité et données extrêmes

L'analyse visuelle du diagramme en entonnoir a révélé la présence d'un biais de publication mineur en raison d'une légère asymétrie (voir Figure 4). Cependant, la procédure de Duval et Tweedies a plutôt suggéré l'absence de biais de publication. Les scores Z de Fisher ont également indiqué l'absence de biais de publication (Tabachnick et al., 2007). La valeur d'hétérogénéité ( $Q$ ) étant significative et la valeur  $I^2$  étant élevée ( $Q = 201.388$ ;  $p < 0.001$ ;  $I^2 = 88\%$ ), les analyses de modération ont été jugées pertinentes (Higgins et al., 2003).

**Figure 4**

*Diagramme en entonnoir et répartition des scores Z de Fisher*



### **Regroupement des questionnaires de perfectionnisme sous deux dimensions**

Après avoir regroupé les dimensions du perfectionnisme selon la nomenclature en deux dimensions, l'association entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale était significative, négative et d'ampleur moyenne ( $r = -0.197$ ; 95% [IC]: [-0.283,-0.108];  $p < 0.001$ ;  $k = 32$ ) alors que la recherche de hauts standards n'était pas significativement associée à la satisfaction conjugale ( $r = 0.018$ ; 95% [IC]: [-0.011,0.046];  $p > 0.05$ ;  $k = 48$ ).

### **Effets de modération**

Les résultats des analyses de modération ont révélé une différence significative ( $Q' = 19.724$ ;  $p = 0.000$ ) entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Ce résultat suggère que l'utilisation de cette conceptualisation bidimensionnelle du perfectionnisme modère l'association entre le perfectionnisme, toutes conceptualisations confondues, et la satisfaction conjugale. C'est donc dire que la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes modèrent différemment l'association et qu'ils devraient être considérés distinctement. Les résultats des analyses de modération étaient non significatifs en ce qui a trait à la conceptualisation du perfectionnisme (unidimensionnel, bidimensionnel ou multidimensionnel) ( $Q' = 0.086$ ;  $p > 0.05$ ), le pays d'origine de l'étude ( $Q' = 3.226$ ;  $p > 0.05$ ), le recrutement d'un ou des deux membres du couple ( $Q' = 1.128$ ;  $p > 0.05$ ), le questionnaire de perfectionnisme utilisé ( $Q' = 3.757$ ;  $p > 0.05$ ), le type de relation intime ( $Q' = 0.984$ ;  $p > 0.05$ ) et la méthode de collecte de données ( $Q' = 5.816$ ;  $p > 0.05$ ).

### **Méta-régression**

Les résultats des méta-régressions ont suggéré que l'année de publication était un modérateur significatif de l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (pente = -0.0033;  $p < 0.05$ ) (voir Tableau 2). Plus une étude était récente et plus la taille d'effet était négative et d'ampleur importante. La proportion de femmes était également un modérateur significatif de cette association (pente = -0.0008;  $p < 0.01$ ). Plus la proportion de femmes était grande et plus la corrélation était négative et de grande ampleur.

### **Discussion**

L'objectif principal de la présente étude était d'examiner l'ampleur et le sens de l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale à l'aide d'une méta-analyse. Cette méta-analyse visait également à mettre en évidence l'association négative entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale ainsi que l'association positive de la recherche de hauts standards avec la satisfaction conjugale. La force de ces associations a été évaluée en regroupant les divers questionnaires de perfectionnisme sous ces deux dimensions. De plus, des analyses de modération tentaient d'identifier des modérateurs significatifs de l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

Les résultats mettent en évidence une association significative, négative et de faible ampleur entre le perfectionnisme, toutes conceptualisations confondues, et la satisfaction

conjugale. Cela signifie que plus le trait de perfectionnisme d'un participant est élevé et plus il est insatisfait de son couple. Ce résultat permet de statuer clairement que le perfectionnisme est négativement associé à la satisfaction conjugale. Par conséquent, il faut rappeler que ce résultat concerne la conceptualisation globale du perfectionnisme qui englobe autant les aspects positifs que négatifs du perfectionnisme. Ceci semble indiquer que les conséquences négatives du perfectionnisme surpassent ses apports positifs. Par conséquent, ce résultat suggère qu'il est avisé de considérer indépendamment les deux dimensions du perfectionnisme afin de mieux discerner les dimensions à travailler en psychothérapie. Pour ce faire, le contrôle de la covariance s'impose, puisque ces deux dimensions du perfectionnisme sont fortement corrélées (Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006).

D'ailleurs, les résultats de la méta-analyse ont permis de mettre en évidence une association significative, négative et d'ampleur modérée entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale. Ce résultat concorde avec ceux d'autres études qui suggèrent que les préoccupations perfectionnistes sont liées à un fonctionnement moins optimal (Dunkley et al., 2005; Mackinnon et al., 2012; Miquelon et al., 2005; Stoeber & Otto, 2006). Cette dimension distinguerait la forme clinique et malsaine du perfectionnisme de la saine poursuite de l'excellence (recherche de hauts standards) (Stoeber & Otto, 2006). Les individus présentant des préoccupations perfectionnistes élevées seraient plus motivés par la peur de ne pas atteindre la perfection que le désir de donner le meilleur d'eux-mêmes. Ils se concentreraient davantage sur les

efforts à donner afin d'atteindre la perfection plutôt que sur l'appréciation du travail accompli (Stoeber & Otto, 2006). Les cognitions négatives associées à cette façon d'aborder les standards élevés et les relations interpersonnelles pourraient favoriser une perception négative du couple.

En effet, les individus présentant des traits perfectionnistes ruminent davantage, comme le suggère la théorie des cognitions perfectionnistes (*Perfectionism cognition theory*; Flett et al., 2016; Xie et al., 2019). Principalement, la rumination se caractérise par des pensées persistantes, intrusives et répétitives concernant des expériences antérieures désagréables et, plus particulièrement, sur les émotions négatives rattachées à ces expériences (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Le perfectionnisme orienté vers soi et socialement prescrit sont positivement associés à la rumination et cette dernière est positivement associée à la détresse psychologique (Xie et al., 2019). Ceci étant dit, il est possible qu'un individu associe sa détresse psychologique à son insatisfaction conjugale à force de ruminer les conflits, les expériences désagréables et les émotions négatives au sein de son couple (Mackinnon et al., 2012). De cette façon, la rumination pourrait mener l'individu à revivre répétitivement les expériences et les émotions négatives vécues dans son couple, augmenter sa détresse psychologique et diminuer sa satisfaction conjugale.

De plus, les individus présentant de fortes préoccupations perfectionnistes ont tendance à vivre plus de conflits avec leur partenaire, puisqu'ils vivent davantage d'expériences négatives (p. ex., émotions désagréables) et moins d'expériences positives

dans leur couple (p. ex., intimité et émotions agréables; Mackinnon et al., 2012). Ceci s'expliquerait par le fait que les préoccupations perfectionnistes sont associées à des conflits plus hostiles et désagréables ainsi qu'à des comportements comme la critique et le rejet lors des conflits (Mackinnon et al., 2012). Ceci augmenterait les symptômes dépressifs ainsi que les expériences négatives et, par le fait même, le nombre de conflits au quotidien (Mackinnon et al., 2012). Les peurs de ne pas en faire assez, de commettre des erreurs ou de décevoir l'autre pourrait expliquer cette association (Frost et al., 1990; Gaudet, 2019; Hewitt & Flett, 1991; Speirs Neumeister et al., 2015), puisqu'elles augmenteraient le nombre d'expériences négatives et diminueraient les expériences positives ainsi que la satisfaction conjugale.

En ce qui concerne l'association entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale, les résultats révèlent une association non significative. Ce résultat appuie ceux d'autres études qui mettent en évidence l'ambiguïté entourant les bienfaits de la recherche de hauts standards sur le fonctionnement (Stoeber & Otto, 2006). Ce résultat pourrait s'expliquer par la covariance entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes qui n'était pas contrôlée dans les études incluses dans la méta-analyse. Il s'avère donc difficile de clarifier l'association unique de la recherche de hauts standards avec la satisfaction conjugale, puisque les deux dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) sont fortement corrélées (Stoeber & Gaudreau, 2017).

En ce qui a trait aux analyses de modération, les résultats révèlent que la proportion de femmes dans l'échantillon modère légèrement et négativement l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, ce qui indique que plus le nombre de femmes dans l'échantillon est grand et plus l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale est négative. Ces résultats concordent avec ceux d'une méta-analyse où la proportion de femmes modère l'association entre la satisfaction conjugale et la rupture (Le et al., 2010). Il serait possible de croire que les différences entre les genres puissent expliquer ce résultat. Toutefois, une méta-analyse révèle qu'il n'y a aucune différence entre les genres concernant les niveaux de perfectionnisme (Smith et al., 2019).

C'est pourquoi cet effet modérateur pourrait mieux s'expliquer par la différence entre les femmes et les hommes dans la reconnaissance de la détresse psychologique et la réaction à celle-ci. En effet, les hommes ont tendance à avoir des scores de détresse psychologique plus faibles que les femmes (Boyer et al., 1993). Les femmes peuvent avoir tendance à communiquer leurs difficultés afin d'augmenter l'intimité interpersonnelle alors que les hommes peuvent avoir tendance à diminuer l'intimité interpersonnelle afin d'éviter de partager leurs difficultés et préserver leur besoin d'autonomie (Basow & Rubenfeld, 2003). Cet effet de modération jouerait un rôle important lorsque la proportion d'hommes est plus grande, puisque la taille d'effet pourrait être sous-estimée. Les futures études devraient s'assurer d'avoir des proportions d'hommes et de femmes similaires afin de clarifier les différences entre les genres.

Ensuite, les résultats des analyses de modération ont également révélé que plus une étude était récente et plus l'association rapportée était négative et de grande ampleur. Certains changements dans les rôles sociaux et dans les relations homme/femme pourraient expliquer ces résultats, notamment les taux de divorces qui ont augmenté aux États-Unis entre 1970 et 2007 (Røsand et al., 2014). Les préjugés négatifs entourant le divorce lors des années 70 rendaient un individu moins enclin à exprimer son insatisfaction conjugale afin d'éviter de subir des préjudices sociaux (England, 2016; Røsand et al., 2014). La société aurait changé et serait plus ouverte aux ruptures, si l'on se fie, entre autres, au développement de programmes et de lois afin de soutenir les familles monoparentales (Røsand et al., 2014). Ces changements pourraient favoriser l'expression des insatisfactions conjugales et augmenter la force de l'association au fil du temps. De plus, comme soulevé dans une méta-analyse, le niveau de perfectionnisme augmente au fil du temps (Curran & Hill, 2019). Par la même occasion, cette augmentation du niveau de perfectionnisme pourrait amplifier la force des associations entre le perfectionnisme et des indicateurs de fonctionnement comme la satisfaction conjugale.

### **Limites**

Cette méta-analyse comprend certaines limites. D'une part, il faut considérer qu'elle est constituée d'études dans lesquelles la covariance entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes n'a pas été contrôlée. Le contrôle de la covariance a pour but de faire ressortir l'association unique de chacune des dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) avec les

variables du fonctionnement en retirant le chevauchement présent entre les dimensions du perfectionnisme (Stoeber & Gaudreau, 2017). Par exemple, dans une recension des études sur le perfectionnisme, 6 études sur 15 ont suggéré une corrélation positive et significative entre la recherche de hauts standards et des caractéristiques positives du fonctionnement (Stoeber & Otto, 2006). Une fois la covariance contrôlée, le nombre d'études suggérant une association positive était de 10 sur 15 (Stoeber & Otto, 2006). Afin de contrôler la covariance dans cette méta-analyse, les données auraient dû être disponibles pour l'entièreté des études incluses. Puisque ce n'était pas le cas, cette limite n'a pas pu être comblée.

Ainsi, dans la présente méta-analyse, l'association entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale peut être sous-estimée, puisqu'elle comprend une partie de l'association négative des préoccupations perfectionnistes avec la satisfaction conjugale plutôt que de représenter uniquement l'association entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale. Cela dit, certains suggèrent que le contrôle de la covariance ne soit pas une représentation juste des deux dimensions du perfectionnisme. La recherche de hauts standards résiduelle pourrait représenter davantage une forme de dépassement de soi consciencieux (*conscientious achievement striving*) que des ambitions perfectionnistes (Hill, 2017). C'est pourquoi les futures études devront présenter les corrélations bivariées et les corrélations partielles afin d'observer les effets de la covariance sur les associations entre les dimensions du perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Stoeber & Gaudreau, 2017).

D'autre part, une seule étude incluse fait l'usage d'un questionnaire de perfectionnisme qui cible spécifiquement la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes (Gagné, 2015). L'utilisation d'une telle mesure permettrait de clarifier plus précisément et directement les différences entre ces deux dimensions du perfectionnisme comparativement au regroupement théorique utilisé dans cette méta-analyse. Une autre option serait de viser un ensemble de mesures du perfectionnisme pour créer un score composite de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes (Dunkley et al., 2014).

De plus, les études incluses dans la méta-analyse sont corrélationnelles et ne permettent pas d'identifier des liens de causalité. Puis, la majorité des études ont été menées avec des échantillons de jeunes adultes hétérosexuels universitaires et ne comprennent pas ou peu d'individus ayant une orientation sexuelle différente qu'hétérosexuelle. Ainsi, les prochaines études devraient viser des recrutements favorisant la diversité des orientations sexuelles afin de s'assurer que les associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale soient les mêmes. Finalement, cette méta-analyse a été menée en septembre 2019. Elle ne comprend donc pas les études les plus récentes sur le sujet.

### **Implications**

D'une part, cette méta-analyse a permis de clarifier l'association entre les deux dimensions du perfectionnisme (préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts

standards) et la satisfaction conjugale en indiquant que ce sont avant tout les préoccupations perfectionnistes qui sont liées à l'insatisfaction conjugale. Ce lien s'ajoute à d'autres indicateurs négatifs du fonctionnement associés aux préoccupations perfectionnistes, comme la détresse psychologique, la dépression et l'anxiété (Flett et al., 2002; Frost & DiBartolo, 2002; Hewitt & Flett, 1991; Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Otto, 2006). D'autre part, la présente étude ne soutient pas l'association positive de la recherche de hauts standards avec la satisfaction conjugale mais propose que les futures études présentent les corrélations bivariées et partielles afin de clarifier les associations entre la recherche de hauts standards, le fonctionnement et la satisfaction conjugale.

Au niveau clinique, les résultats suggèrent aux intervenants de mesurer le niveau de préoccupations perfectionnistes des membres du couple qui consulte. Cela pourrait enrichir leur compréhension du fonctionnement psychologique et conjugal et éventuellement les inciter à le considérer dans le plan d'intervention. En thérapie de couple, l'évaluation de traits perfectionnistes permettrait de mener des interventions personnalisées chez les adultes aux prises avec des difficultés relationnelles. En effet, les personnes qui présentent des traits de perfectionnisme élevés ont tendance à éviter la honte, la culpabilité ou le rejet dans le but de protéger leur estime personnelle (Gaudet, 2019). Pour ces individus, les conflits peuvent s'avérer plus intenses et plus chargés émotionnellement. Lors d'expériences négatives, l'accumulation des émotions engendrée

par l'évitement porterait l'individu à critiquer plutôt qu'à adopter une gestion saine des conflits (Mackinnon et al., 2012).

D'ailleurs, une méta-analyse suggère que le perfectionnisme soit positivement corrélé à la rumination et que la rumination est un médiateur entre le perfectionnisme et la détresse psychologique (Xie et al., 2019). À cet effet, la théorie des cognitions perfectionnistes (TCP) suggère que les ruminations perfectionnistes soient un médiateur important entre le perfectionnisme et la détresse psychologique (Cox & Chen, 2015; Flett et al., 2016; Nepon et al., 2011; Xie et al., 2019). Dans un premier temps, les ruminations concernant des erreurs, des événements passés ou des comparaisons sociales contribueraient à l'augmentation et au maintien du stress et de la détresse des perfectionnistes (Flett et al., 2016). Dans un second temps, ce serait la tendance à s'évaluer soi-même négativement et la peur qu'autrui nous évalue négativement qui seraient à l'origine des ruminations (Xie et al., 2019). Alors, il est possible de croire que la réduction des ruminations associées au perfectionnisme pourrait améliorer la satisfaction conjugale en diminuant la détresse psychologique et émotionnelle, l'épuisement mental et physique, la dépression ainsi que l'anxiété (Gaudet, 2019; Gaudreau & Thompson, 2010; Mackinnon et al., 2012; Stoeber & Otto, 2006; Xie et al., 2019). C'est pourquoi les futures études devraient considérer la rumination comme médiateur.

D'un point de vue pratique, la thérapie conjugale comportementale intégrative (TCCI), une pratique basée sur les données probantes, propose un modèle d'intervention

visant à améliorer la communication entre les partenaires dyadiques afin d'augmenter la satisfaction conjugale et réduire la détresse psychologique (Lebow et al., 2012; Mondor et al., 2019). De plus, la TCCI considère que l'attachement et les traits de personnalité jouent un rôle primordial dans la satisfaction conjugale comme montré dans les travaux de Karney et Bradbury (1995). Ainsi, certaines combinaisons de styles d'attachement et des traits de personnalité engendrent des difficultés à communiquer menant à des conflits conjugaux, une diminution de la satisfaction conjugale et une augmentation de la détresse (Mondor et al., 2019). Les futures études devraient analyser les associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale à l'aide d'un modèle théorique reconnu dans le domaine du couple comme le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation (VSA) proposé par Karney et Bradbury. Le modèle VSA prend en compte plusieurs variables qui sont intégrées dans la TCCI comme le perfectionnisme en tant que trait de personnalité, l'attachement, la communication et la satisfaction conjugale.

### **Conclusion**

En résumé, les résultats proposent que plus les préoccupations perfectionnistes sont élevées et moins les individus sont satisfaits de leur couple. La recherche de hauts standards n'est par ailleurs pas liée significativement à la satisfaction conjugale. Ceci semble suggérer la pertinence de considérer le rôle du perfectionnisme dans le cadre de la thérapie de couple ou de la thérapie individuelle axée sur les difficultés relationnelles et l'augmentation de la satisfaction conjugale.

Puisque la présente étude ne permet pas de statuer sur les liens de causalité, il devient pertinent de poursuivre les recherches afin de clarifier davantage l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale ainsi que la possibilité d'une influence réciproque. Il serait intéressant de s'attarder aux effets limitatifs du perfectionnisme sur une intervention conjugale ou sur l'augmentation des risques de conflits conjugaux si le perfectionnisme n'est pas ciblé en thérapie de couple.

## Références

Les références avec un astérisque (\*) sont incluses dans la méta-analyse

- Akkol, S. (2017). *The effects of early maladaptive schemas on partners' marital satisfaction: The mediating roles of schema coping styles and perceived partner responsiveness* [Thèse de doctorat]. Middle East Technical University, Turquie. <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12620792/index.pdf>
- \*Arcuri, A. (2013). Dyadic perfectionism, communication patterns and relationship quality in couples. [Thèse de doctorat]. Université de Windsor, ON. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/4940>
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(1), 125-132. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.1.125>
- Baker, W. L., White, C. M., Cappelleri, J. C., Kluger, J., & Coleman, C. I. (2009). Understanding heterogeneity in meta-analysis: The role of meta-regression. *International Journal of Clinical Practice*, 63(10), 1426-1434. <https://doi.org/10.1111/j.1742-1241.2009.02168.x>
- Basow, S. A., & Rubenfeld, K. (2003). "Troubles talk": Effects of gender and gender-typing. *Sex Roles*, 48(3), 183-187. <https://doi.org/10.1023/A:1022411623948>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Borenstein, M., Hedges, L. Higgins, J., & Rothstein, H. (2009). *Introduction to meta-analysis* (1<sup>re</sup> éd.). Wiley.
- Borenstein, M., Hedges, L. Higgins, J., & Rothstein, H. (2014). *Comprehensive meta-analysis* (Version 3.3.070) [Logiciel]. Biostat. <https://meta-analysis.com>
- Boyer, R., Prévaille, M., Légaré, G., & Valois, P. (1993). La détresse psychologique dans la population du Québec non institutionnalisée : résultats normatifs de l'enquête Santé Québec. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 38(5), 339-343. <https://doi.org/10.1177/070674379303800510>
- \*Broerman, R. L. (2015). *Mediators and moderators of the relationships between perfectionism and psychological distress*. [https://ecommons.udayton.edu/graduate\\_theses/1060/](https://ecommons.udayton.edu/graduate_theses/1060/)

- Christian, C., Bridges-Curry, Z., Hunt, R. A., Ortiz, A. M. L., Drake, J. E., & Levinson, C. A. (2021). Latent profile analysis of impulsivity and perfectionism dimensions and associations with psychiatric symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 283, 293-301. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.076>
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
- Cox, S. L., & Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 231-240. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12079>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- \*DiBartolo, P. M., & Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior*, 25(6), 581-588. <https://doi.org/10.1007/BF02437840>
- \*Dimitrovsky, L., Levy-Shiff, R., & Schattner-Zanany, I. (2002). Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: Their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 631-646. <https://doi.org/10.1080/00223980209604824>
- Donnellan, M. B., Conger, R. D., & Bryant, C. M. (2004). The big five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38(5), 481-504. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.01.001>
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 616-633. <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2005). Specific perfectionism components versus self-criticism in Predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008>
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: A simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463. <https://doi.org/10.1111/j.0006-341x.2000.00455.x>

- \*Egan, S. J., Vinciguerra, T., & Mazzucchelli, T. G. (2015). The role of perfectionism, agreeableness, and neuroticism in predicting dyadic adjustment. *Australian Journal of Psychology*, *67*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12038>
- England, P. (2016). Sometimes the social becomes personal: Gender, class, and sexualities. *American Sociological Review*, *81*(1), 4-28. <https://doi.org/10.1177/0003122415621900>
- Faragher, E. B., Cass, M., & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: A meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, *62*(2), 105-112. <https://doi.org/10.1136/oem.2002.006734>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- \*Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *20*(4), 289-311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4>
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *20*(1), 33-47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. Dans F. M. Sirois & D. S. Molnar (Éds), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 121-155). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6)
- \*Fons-Scheyd, A. L. (2007). *Further validation of a measure of dyadic perfectionism* [Thèse de doctorat]. University of Houston, TX, États-Unis. <https://www.proquest.com/openview/16baf37ddf75c9834257862f25c1e6fa/1?cbl=18750&pq-origsite=gscholar>
- \*Franze, S. E. (2005). *Perfectionism as a mediator between parent-child interactions and attachment style in adult romantic relationships* [Thèse de doctorat]. The Pennsylvania State University, PA, États-Unis. <https://www.globethesis.com/?o=1&title=Perfectionism+as+a+mediator+between+parent-child+interactions+and+attachment+style+in+adult+romantic+relationships&gtid=1455390005492133>

- \*Fritts, B. E. (2012). *An examination of relationship quality from an attachment perspective: Empathy and relationship perfectionism as mediating factors* [Thèse de doctorat]. University of Missouri-Kansas City, KS, États-Unis. <https://mospace.umsystem.edu/xmlui/handle/10355/14175>
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 341-371). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-014>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- \*Gagné, C. (2015). *Facteurs psychologiques reliés à la satisfaction conjugale et l'ajustement parental lors de l'arrivée d'un enfant* [Thèse de doctorat]. Université de Sherbrooke, QC. <http://hdl.handle.net/11143/8035>
- Gaudet, V. (2019). Les motivations au perfectionnisme dans les troubles alimentaires [Thèse de doctorat]. Université du Québec à Trois-Rivières, QC. <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8822/>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences, 102*, 74-78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Günaydin, H. D. (2022). Marital satisfaction in relation to big five, punitiveness, unrelenting standard and self-compassion. *The American Journal of Family Therapy, 50*(1), 94-112. <https://doi.org/10.1080/01926187.2021.2021830>
- \*Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family, 65*(1), 143-158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

- \*Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology, 9*(3), 335-347. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>
- Higgins, J. P. T., & Thompson, S. G. (2002). Quantifying heterogeneity in a meta-analysis. *Statistics in Medicine, 21*(11), 1539-1558. <https://doi.org/10.1002.sim.1186>
- Higgins, J. P. T., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ, 327*(7414), 557-560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- Hill, A. P. (2017). Real and imagined perils: A reply to Stoeber and Gaudreau (2017). *Personality and Individual Differences, 108*, 220-224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.026>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. Norton.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaser, A., Keddy, S., & Hill, T. (2022). The prevalence of perfectionism and positive mental health in undergraduate students. *Healthy Populations Journal, 2*(1). <https://doi.org/10.15273/hpj.v2i1.10904>
- Khawaja, N. G., & Armstrong, K. A. (2005). Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample. *Australian Journal of Psychology, 57*(2), 129-138. <https://doi.org/10.1080/10519990500048611>
- \*Kim, L. M., Johnson, J. L., & Ripley, J. (2011). A « perfect » storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction. *Individual Differences Research, 9*(4), 199-209.
- Landa, C. E., & Bybee, J. A. (2007). Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. *Developmental Psychology, 43*(1), 83-93. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.1.83>
- Langlois, F., Roy, P., & Vanasse, J.-P. (2010, Septembre). *Confirmatory analysis of the Perfectionism Questionnaire (shorter form)*. Communication présentée à l'Annual convention of the European Association for the Advancement of Behavioral cognitive Therapy (EABCT), Milano, Italie. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23413.12000>

- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships, 17*(3), 377-390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family therapy, 38*(1), 145-168. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical meta-analysis*. Sage Publications.
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morúa, W., & Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 543-549. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.543>
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 215-225. <https://doi.org/10.1037/a0027402>
- \*Makris, G. S. (1999). *The interplay among perfectionism, relationship standards, and relationship satisfaction* (1999-95018-141) [ProQuest Information & Learning].
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 124-127. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.004>
- McShall, J. R., & Johnson, M. D. (2015). The association between relationship distress and psychopathology is consistent across racial and ethnic groups. *Journal of Abnormal Psychology, 124*(1), 226-231. <https://doi.org/10.1037/a0038267>
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(7), 913-924. <https://doi.org/10.1177/0146167204272298>
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 848-852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>

- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L., & Sadava, S. (2020). A person-oriented approach to multidimensional perfectionism: Perfectionism profiles in health and well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*(1), 127-142. <https://doi.org/10.1177/0734282919877754>
- Mondor, J., Wright, J., & Eid, P. (2019). Psychothérapie de couple. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (735-764). Presses de l'Université du Québec.
- \*Mosher, S. W. (2000). *Personality orientation, quality of communication, and coping with interpersonal discord in monogamous dyadic relationships* (2002-95020-265) [ProQuest Information & Learning].
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(4), 297-308. <https://doi.org/10.1037/a0025032>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 284-291. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.284>
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... McKenzie, J. E. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, Article n160. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Prud'homme, J., Dunkley, D. M., Bernier, E., Berg, J.-L., Ghelerter, A., & Starrs, C. J. (2017). Specific perfectionism components predicting daily stress, coping, and negative affect six months and three years later. *Personality and Individual Differences, 111*, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.034>

- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140-187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M. F., & Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor-partner analysis. *Contemporary Family Therapy, 41*, 293-303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>
- Røsand, G. M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Røysamb, E., & Tambs, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health, 12*, 1-13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-66>
- Røsand, G.-M. B., Slinning, K., Røysamb, E., & Tambs, K. (2014). Relationship dissatisfaction and other risk factors for future relationship dissolution: A population-based study of 18,523 couples. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 49*(1), 109-119. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0681-3>
- Ross, K. M., Ranby, K. W., Wooldridge, J. S., Robertson, C., & Lipkus, I. M. (2016). Effects of physical and mental health on relationship satisfaction: A dyadic, longitudinal examination of couples facing prostate cancer. *Psycho-oncology, 25*(8), 898-904. <https://doi.org/10.1002/pon.3931>
- \*Shea, A. J., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The Dyadic Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 107-125. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909793>
- Sironic, A., & Reeve, R. A. (2015). A combined analysis of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), and Almost Perfect Scale–Revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment, 27*(4), 1471-1483. <https://doi.org/10.1037/pas0000137>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development, 34*(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 23*(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>

- Speirs Neumeister, K. L., Fletcher, K. L., & Burney, V. H. (2015). Perfectionism and achievement motivation in high-ability students: An examination of the  $2 \times 2$  model of perfectionism. *Journal for the Education of the Gifted*, 38(3), 215-232. <https://doi.org/10.1177/0162353215592502>
- Spineli, L. M., & Pandis, N. (2020). Exploring heterogeneity in meta-analysis: Subgroup analysis. Part 1. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 158(2), 302-304.e1. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2020.04.002>
- Stephenson, J. (2017). Explaining the forest plot in meta-analyses. *Journal of Wound Care*, 26(11), 611-612. <https://doi.org/10.12968/jowc.2017.26.11.611>
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00141-5)
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Pearson.
- Tilden, T., Ulvenes, P., Zahl-Olsen, R., Hoffart, A., Johnson, S. U., Wampold, B. E., & Håland, Å. T. (2021). Predicting change through individual symptoms and relationship distress: A study of within-and between-person processes in couple therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(5), 1275-1284. <https://doi.org/10.1002/cpp.2575>
- Totonchi, M., & Hassan, S. A. (2018). Perfectionism and dyadic relationship: A systematic review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(14), 472-485. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v7-i14/3683>

- \*Trub, L., Powell, J., Biscardi, K., & Rosenthal, L. (2018). The “good enough” parent: Perfectionism and relationship satisfaction among parents and nonparents. *Journal of Family Issues*, 39(10), 2862-2882. <https://doi.org/10.1177/0192513X18763226>
- Whisman, M. A., du Pont, A., Rhee, S. H., Spotts, E. L., Lichtenstein, P., Ganiban, J. M., Reiss, D., & Neiderhiser, J. M. (2018). A genetically informative analysis of the association between dyadic adjustment, depressive symptoms, and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 237, 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.105>
- Wittenborn, A. K., Liu, T., Ridenour, T. A., Lachmar, E. M., Mitchell, E. A., & Seedall, R. B. (2019). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 395-409. <https://doi.org/10.1111/jmft.12350>
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

## **Article scientifique 2**

Exploration du rôle médiateur de la communication dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale

**Exploration du rôle médiateur de la communication dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale**

Alexandre Gauthier-Maltais<sup>1</sup> et Frédéric Langlois<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca](mailto:Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca)

<sup>2</sup> Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Frederic.Langlois@uqtr.ca](mailto:Frederic.Langlois@uqtr.ca)

Les auteurs n'ont aucun conflit d'intérêts à déclarer.

La correspondance pour cet article devra être adressée à M. Alexandre Gauthier-Maltais, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3. Adresse courriel : [Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca](mailto:Alexandre.Gauthier-Maltais@uqtr.ca)

### Résumé

Le perfectionnisme est associé à plusieurs psychopathologies et à différentes difficultés interpersonnelles. Du point de vue relationnel, le couple n'est pas épargné des effets négatifs du perfectionnisme, puisque cette tendance chez l'un des partenaires est associée à l'insatisfaction conjugale des deux partenaires. Toutefois, même si la relation positive entre le perfectionnisme et l'insatisfaction conjugale est connue, d'autres variables pouvant jouer un rôle dans cette association sont peu connues. La communication entre les partenaires amoureux représente une des variables déterminantes de la satisfaction conjugale. Cette étude vise à déterminer si elle joue un rôle de médiation entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Des modèles de médiation transversaux sont testés auprès de 593 femmes francophones âgées en moyenne de 24,27 ans, hétérosexuelles (77,1 %) et cohabitant avec leur partenaire (73,7 %). Un premier modèle acheminatoire confirme le rôle médiateur de la communication négative entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Un second modèle révèle que les liens de médiation de la communication entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale ne sont plus significatifs lorsque l'attachement – un prédicteur reconnu de la satisfaction conjugale – est introduit. Cette étude suggère que les liens de médiation de la communication prédisent différemment la variance de la satisfaction conjugale lorsque l'attachement est pris en compte. Les implications cliniques et les limites de l'étude sont discutées.

## **Introduction**

Durant les trois dernières décennies, le perfectionnisme aurait augmenté significativement au sein de la population étudiante (Curran & Hill, 2019). Le perfectionnisme est un trait de personnalité caractérisé par la recherche de perfection ou l'absence de défaut, l'entretien de standards de performance élevés et l'évaluation de soi en fonction de ces standards (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). Ce trait comprend deux dimensions, soit la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes (Bieling et al., 2004; Dunkley et al., 2012; Frost et al., 1993; Stoeber & Otto 2006). La recherche de hauts standards est une prédisposition à viser la perfection et à entretenir des standards élevés envers soi-même (Gaudreau, 2015). Les préoccupations perfectionnistes représentent une perception sociale qui porte à croire qu'autrui exerce sur soi une pression à être parfait, à s'évaluer en fonction d'attentes sociales élevées et à douter de sa capacité à les atteindre (Gaudreau, 2015).

La recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes présentent des associations opposées avec le fonctionnement personnel et relationnel (Flett et al., 2002; Frost & DiBartolo, 2002; Gaudreau & Thompson, 2010; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). De manière générale, la recherche de hauts standards est liée négativement à des indicateurs de fonctionnement relationnels malsains comme la peur de la dépendance, la peur de la proximité, la peur de perdre son partenaire et les difficultés relationnelles, alors que les préoccupations perfectionnistes sont liées positivement à ces mêmes indicateurs (Dunkley et al., 2012; Stoeber & Otto, 2006). Ainsi, le perfectionnisme peut

affecter la vie sociale et plus spécifiquement les relations amoureuses (Stoeber & Otto, 2006). Les interactions sociales négatives sont plus fréquentes chez les individus présentant de fortes préoccupations perfectionnistes (Prud'homme et al., 2017).

En effet, une méta-analyse révèle un lien négatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Gauthier-Maltais et al., 2024). Plus précisément, cette étude démontre que les préoccupations perfectionnistes sont corrélées à une plus faible satisfaction conjugale, alors que la recherche de hauts standards n'est pas corrélée significativement à la satisfaction conjugale (Gauthier-Maltais et al., 2024). La satisfaction conjugale se définit par l'évaluation subjective de son couple, en tenant compte des aspects positifs et négatifs de celui-ci (Gadassi et al., 2016; Spanier, 1976). Une faible satisfaction conjugale est associée à la détresse psychologique et aux symptômes dépressifs (Overbeek et al., 2006; Rodríguez-González et al., 2019). Plus la satisfaction conjugale est grande et plus les ajustements psychologiques et sociaux face au stress sont élevés (Alves et al., 2018; Brandão et al., 2020; Wittenborn et al., 2019). Le couple ne serait donc pas à l'abri des interactions sociales négatives associées au perfectionnisme, puisqu'il constitue la relation la plus importante pour la majorité des adultes (Vollmann et al., 2019). Toutefois, les mécanismes sous-jacents à cette relation et les variables confondantes qui peuvent influencer ce lien demeurent inconnus.

Parmi toutes les variables pouvant jouer un rôle dans cette relation, il s'avère justifié d'approcher les variables déjà reconnues comme centrales à la satisfaction conjugale. Or,

la communication s'avère un médiateur connu et important entre les vulnérabilités personnelles et la satisfaction conjugale, ce qui explique pourquoi elle se retrouve fréquemment dans les études sur le couple (Bradbury & Karney, 1993; Jones et al., 2018; Karney & Bradbury, 1995). Le patron de communication demande/retrait est le plus destructeur et dysfonctionnel au sein d'un couple, ce qui est démontré autant dans les études observationnelles que dans les études autorapportées (Arcuri, 2013; Cornelius & Alessi, 2007; Domingue & Mollen, 2009; Lafontaine et al., 2015; Opel, 2008).

Le patron demande/retrait consiste à créer une distance avec son partenaire ou, à l'inverse, le poursuivre pour tenter de s'en rapprocher (Christensen, 1987). Tandis qu'un des partenaires exprime plus d'attentes envers l'autre partenaire et la relation (p. ex., passer plus de temps ensemble ou recevoir plus d'affection), l'autre peut éviter la discussion ou nier que la situation lui dérange afin de ne pas aggraver les conflits. Cette divergence dans les besoins relationnels occasionne des interactions demandes/retraits lors d'échanges conflictuels (Christensen et al., 2006). L'appellation demande/retrait vient donc du constat qu'un des partenaires insiste pour discuter, alors que l'autre se retire (Christensen, 1987; Christiansen et al., 2006).

Trois méta-analyses démontrent un lien significatif entre la communication et la satisfaction conjugale (Kanter et al., 2021; Karney & Bradbury, 1995; Mallory, 2022). La communication demande/retrait distingue les couples en détresse et insatisfaits de ceux qui ne sont pas en détresse et qui sont satisfaits de leur couple (Cornelius & Alessi, 2007;

Opel, 2008). Plus le score demande/retrait est élevé, plus la satisfaction conjugale est faible, et ce, sans égard à l'orientation sexuelle (Kurdek, 1998). Ce constat se généralise aussi dans différentes cultures (individualistes et collectivistes) et dans différents pays (Amérique du Nord, Amérique du Sud, Europe et Asie) (Christensen et al., 2006; Karakose & Ledermann, 2023). Puisque la communication demande/retrait est une variable qui prédit la variance de la satisfaction conjugale, elle pourrait donc possiblement jouer un rôle médiateur dans la relation entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

### **Le perfectionnisme intégré dans un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation**

Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation (Karney & Bradbury, 1995) est l'un des modèles théoriques empiriquement validés les plus utilisés pour étudier les dynamiques dyadiques, puisqu'il explique le fonctionnement individuel, les différences entre les couples et les changements à long terme à l'intérieur du couple (Karney & Bradbury, 1995). Il stipule qu'un individu porte ses vulnérabilités sous forme de traits de personnalité (p. ex., le perfectionnisme) et de représentations de soi et des autres (p. ex., le style d'attachement et les modèles internes opérants; Karney & Bradbury, 1995; Mikulincer & Shaver, 2017). Ces vulnérabilités sont stables et acquises tôt dans la vie (Cox & Enns, 2003; Karney & Bradbury, 1995; Rice & Aldea, 2006). Par la suite, les événements stressants et les circonstances à un moment précis influencent le couple (p. ex., une maladie chronique chez l'un des partenaires; Langer et al., 2008). Les partenaires utilisent donc des mécanismes d'adaptation, comme le patron de communication demande/retrait,

afin de faire face au stress et aux circonstances (Karney & Bradbury, 1995; Mikulincer & Shaver, 2017). Par conséquent, les liens entre les vulnérabilités, les facteurs de stress et les mécanismes d'adaptation influencent la satisfaction conjugale (Bradbury & Karney, 1993; Karney & Bradbury, 1995; Lussier et al., 2019).

À notre connaissance, le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation (Karney & Bradbury, 1995) n'a jamais été utilisé afin d'explorer les associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Un tel modèle permettrait de considérer le perfectionnisme comme une vulnérabilité et la communication comme un mécanisme d'adaptation pour prédire la satisfaction conjugale. Par la même occasion, le fait d'utiliser un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation permettrait de comparer la force prédictive du perfectionnisme à d'autres vulnérabilités connues pouvant affecter la satisfaction conjugale. Or, l'attachement pourrait s'avérer une excellente variable de comparaison, puisqu'elle a été largement démontrée comme étant une vulnérabilité prédictrice de la satisfaction conjugale.

L'attachement à l'âge adulte constitue un solide prédicteur de la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995; Mikulincer & Shaver, 2017). La conceptualisation la plus récente de l'attachement dans les relations intimes se caractérise par deux dimensions : l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité (Lafontaine et al., 2015; Lussier et al., 2019; Mikulincer & Shaver, 2017). Cette structure en deux dimensions a été démontrée autant chez les hommes que les femmes, chez les couples hétérosexuels et

homosexuels et dans les populations cliniques et générales adultes (Lafontaine et al., 2015). Ces dimensions de l'attachement sont négativement corrélées à la satisfaction conjugale, l'évitement de l'intimité y étant plus fortement lié (Li & Chan, 2012; Vollmann et al., 2019).

D'une part, l'anxiété d'abandon représente une peur de l'abandon et du rejet de son partenaire, en raison d'une autoévaluation négative de soi et d'une anticipation voulant que le partenaire pourrait s'avérer difficilement disponible en cas de besoin (Mikulincer & Shaver, 2017; Vollmann et al., 2019). Les individus qui manifestent une forte anxiété d'abandon recherchent l'attention ainsi que le soutien de leur partenaire et veulent être excessivement proches de cette personne (Mikulincer & Shaver, 2017). L'anxiété d'abandon mène à des stratégies d'hyperactivation du système d'attachement, afin de réguler les émotions. Ces stratégies se manifestent par des demandes répétitives d'être pris en charge et des comportements excessifs de rapprochement (Vollmann et al., 2019).

D'autre part, l'évitement de l'intimité consiste en une évaluation négative d'autrui qui engendre un inconfort avec la proximité et l'intimité. Elle implique des stratégies de désactivation du système d'attachement, afin de réguler les émotions, une autosuffisance excessive et le déni de ses besoins de proximité, par exemple (Vollmann et al., 2019). Ces stratégies visent par ailleurs l'évitement des pensées relatives aux émotions et l'inhibition des réactions émotionnelles, afin de ne pas engendrer le rejet du partenaire (Mikulincer & Shaver, 2017).

Le partenaire ayant un niveau élevé d'anxiété d'abandon réagit aux conflits interpersonnels par le blâme, la critique et des comportements coercitifs, ce qui diminue d'autant plus la satisfaction conjugale (Feeney & Karantzas, 2017; Mikulincer & Shaver, 2017). Ces comportements caractérisent une communication axée sur la demande (Christensen, 1987). Pour sa part, un évitement de l'intimité élevé favorise l'évitement, le désengagement émotionnel et physique, les gestes défensifs et la réduction du soutien envers le partenaire, afin de préserver son indépendance et le contrôle de la situation (Feeney & Karantzas, 2017; Mikulincer & Shaver, 2017). Ces comportements qualifient une communication axée sur le retrait et diminuent la satisfaction conjugale (Christensen, 1987; Karney & Bradbury, 1995). Ainsi, afin de comparer la force des associations du perfectionnisme avec la satisfaction conjugale à celles de l'attachement, le même indicateur de fonctionnement dyadique devrait être pris en compte, soit la communication demande/retrait. À notre connaissance, aucune étude n'a testé la force des associations du perfectionnisme avec la satisfaction conjugale dans un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation en présence de l'attachement et avec la communication comme médiateur. Cette étude serait donc la première à le faire.

### **Chevauchement entre le perfectionnisme et l'attachement**

Les études démontrent que les préoccupations perfectionnistes sont positivement corrélées à l'anxiété d'abandon et à l'évitement de l'intimité (Barnes & Caltabiano, 2017; Boone, 2013; Chen et al., 2015; Dakanalis et al., 2014; Gnilka et al., 2013, 2016; Ko et al., 2019; Lopez et al., 2006, 2011). D'une part, les perfectionnistes craignent d'être

abandonnés et rejetés si la perfection n'est pas atteinte ou si des imperfections sont dévoilées ou deviennent visibles (Hewitt et al., 2017; Mikulincer & Shaver, 2017). D'autre part, tout comme les individus ayant une anxiété d'abandon élevée, les perfectionnistes présentant de fortes préoccupations perfectionnistes tentent de paraître parfaits, afin d'établir la proximité et d'obtenir l'acceptation d'autrui au moyen d'une réassurance excessive. De plus, les préoccupations perfectionnistes peuvent mener les individus à se montrer hostiles, à rejeter ou à éviter les relations sociales et à neutraliser leurs émotions, afin de préserver leur indépendance et leur autonomie, tout comme les individus démontrant un fort évitement de l'intimité (Ko et al., 2019; Mackinnon et al., 2012; Mikulincer & Shaver, 2017).

Bien que le besoin d'atteindre la perfection se retrouve également dans la recherche de hauts standards (Hewitt et al., 2017), les corrélations entre la recherche de hauts standards et l'attachement ne sont pas clairement établies. Parfois, les corrélations s'avèrent non-significatives (Barnes & Caltabiano, 2017; Boone, 2013; Gnilka et al., 2013, 2016; Lopez et al., 2006, 2011; Prud'homme et al., 2017), alors que d'autres études suggèrent des corrélations positives (Barnes & Caltabiano, 2017; Boone, 2013; Chen et al., 2015; Ko et al., 2019) ou négatives (Gnilka et al., 2013, 2016; Rice & Mirzadeh, 2000). Or, aucune étude, à notre connaissance, ne semble avoir ciblé ces variables dans un modèle prédisant la variance de la satisfaction conjugale et permettant de comparer leurs capacités prédictives.

### **Les lacunes actuelles dans l'étude du lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale**

Même si une méta-analyse met en évidence la corrélation modérée et négative entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale et une absence d'association significative avec la recherche de hauts standards (Gauthier-Maltais et al., 2024), l'approfondissement des mécanismes et des variables confondantes derrière ces associations est nécessaire. L'étude de la communication comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale s'avère une première variable de choix, puisque son rôle médiateur a déjà été démontré dans les modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation visant la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995).

Il a été démontré que les préoccupations perfectionnistes sont positivement associées à l'évitement, au blâme, à la critique, à l'hostilité envers autrui et à la colère alors que la recherche de hauts standards ne l'est pas (Hewitt & Flett, 1991; Prud'homme et al., 2017; Shafran & Mansell, 2001). En revanche, les études qui testent le lien entre le perfectionnisme et la communication dans le couple utilisent la conceptualisation du perfectionnisme d'Hewitt et Flett (1991), qui met l'accent sur la composante interpersonnelle du perfectionnisme, plutôt que sur la composante intrapersonnelle des préoccupations perfectionnistes, et ne mesure pas la communication demande/retrait directement (Flett et al., 1991, 1996, 1997, 2001). À notre connaissance, aucune étude n'a ciblé les deux dimensions du perfectionnisme avec la communication demande/retrait dans un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation.

Par ailleurs, la covariance entre les deux dimensions du perfectionnisme n'est pas contrôlée dans les études comprises dans la méta-analyse ayant démontré le lien entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale. Puisque les deux dimensions du perfectionnisme corrélaient fortement (Gauthier-Maltais et al., 2024; Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006), le contrôle de la covariance permettrait de mettre en évidence l'apport unique de chacune des dimensions au fonctionnement conjugal.

### **Objectifs de l'étude**

Cette étude vise l'examen des liens entre les dimensions du perfectionnisme, la communication de type demande/retrait et la satisfaction conjugale. Les relations sont testées à l'aide de corrélations bivariées et partielles ainsi que de modèles acheminatoires exploratoires. Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation est reconnu pour expliquer les variations de la satisfaction conjugale d'un individu, entre les individus et entre les couples. Dans un premier modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation, les deux dimensions du perfectionnisme sont considérées comme des vulnérabilités, alors que la communication, une variable d'adaptation, représente un médiateur du lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Dans un second modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation, l'attachement est ajouté comme vulnérabilité, afin de déterminer si le perfectionnisme conserve une capacité prédictive significative lorsqu'une variable reconnue pour prédire la satisfaction conjugale est ajoutée au modèle.

Il est attendu que les corrélations bivariées impliquant les préoccupations perfectionnistes soient associées à un fonctionnement moins optimal, soit des corrélations positives avec l'évitement de l'intimité, l'anxiété d'abandon et la communication demande/retrait, et une corrélation négative avec la satisfaction conjugale. En ce qui a trait aux corrélations bivariées de la recherche de hauts standards, une absence de relation est attendue avec l'attachement, la communication et la satisfaction conjugale. Il est également attendu que les corrélations partielles contrôlant la covariance entre les dimensions du perfectionnisme révèlent plus fortement les effets négatifs des préoccupations perfectionnistes sur le fonctionnement. De plus, il est attendu que les bienfaits de la recherche de hauts standards sur le fonctionnement soient mis en évidence par des corrélations partielles négatives avec l'attachement et la communication demande/retrait et une corrélation partielle positive avec la satisfaction conjugale. Enfin, en ce qui concerne les modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation, il est attendu que la communication constitue un médiateur significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale dans les deux modèles. Finalement, il est attendu que les liens entre les dimensions du perfectionnisme et la satisfaction conjugale restent inchangés après l'ajout de l'attachement au modèle.

## **Méthode**

### **Participants**

Au départ, des hommes et des femmes ont été recrutés. Toutefois, seulement quinze hommes ont participé sur un échantillon de 608 personnes; ils ont donc été retirés en raison

de la disparité avec la taille d'échantillon des femmes. En effet, le petit échantillon masculin rendait les résultats non généralisables, et les analyses manquaient de puissance; l'échantillon final est donc composé uniquement de femmes. Les participantes devaient répondre à toutes les questions, afin d'être comprises dans l'étude. Il n'y a donc aucune donnée manquante. Le Tableau 1 présente les statistiques descriptives de l'échantillon. Les 593 femmes sont âgées en moyenne de 24,27 ans et leur âge varie entre 18 et 64 ans. La majorité sont hétérosexuelle (77,10 %) et cohabite avec leur partenaire (73,70 %).

**Tableau 1***Caractéristiques sociodémographiques (n = 593)*

Caractéristiques	N	%
Langue maternelle français		
Oui	586	98,80
Orientation sexuelle		
Hétérosexuelle	457	77,10
Bisexuelle	115	19,40
Autre	21	3,50
Statut de la relation intime actuelle		
En couple	367	61,90
Conjointe de fait, fiancée ou mariée	207	34,90
Autre	19	3,20
Cohabitation avec le partenaire		
Non	156	26,30
Durée de la relation intime		
Moins de 2 ans	168	28,30
Entre 2 ans et moins de 5 ans	252	42,50
Plus de 5 ans	174	29,30
Avez-vous des enfant(s)		
Oui	116	19,60
Occupation principale		
Étudiante à temps plein	202	34,10
Travailleuse à temps plein	187	31,60
Travailleuse et étudiante à temps partiel	98	16,50
Sans emploi ou en recherche d'emploi	106	17,80
Revenu annuel		
0 à 19 999 \$	461	77,70
20 000 à 39 999 \$	105	17,70
40 000 \$ et plus	27	4,60

## **Procédure**

Les participantes ont été recrutées du 10 février 2020 au 25 février 2020 au moyen d'une publicité placée sur la plateforme Facebook. Cette publicité informait les adultes (18 ans et plus) francophones et en couple d'une étude sur le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Un lien les dirigeait vers l'étude. Elles devaient donner leur consentement éclairé, afin de remplir anonymement les questionnaires. Aucune compensation n'était offerte et la durée de l'étude était de 20 à 30 minutes. Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de l'Université du Québec à Trois-Rivières. À la suite d'une analyse des risques, le comité a déterminé que l'étude était sécuritaire pour les participantes. Le numéro du certificat éthique est le CER-19-263-07.25.

## **Instruments de mesures**

Le *Questionnaire de perfectionnisme-révisé* est une version courte du questionnaire de Rhéaume et al. (1995) (QPR; Langlois et al., 2010). Ce questionnaire mesure les dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes). Il comprend 20 items sur une échelle de Likert en 5 niveaux, allant de *Ne me décrit pas du tout* (1) à *Me décrit tout à fait* (5). Sept items mesurent la recherche de hauts standards, « Je ne peux rester longtemps sans me fixer des objectifs élevés à atteindre », par exemple. Les 13 autres items mesurent les préoccupations perfectionnistes, par exemple : « Peu importe combien j'en fais, ce n'est jamais assez pour moi » Dans cette étude, la consistance interne de la recherche de hauts standards est de 0,83 et de 0,94 pour les préoccupations perfectionnistes.

Le *Questionnaire sur les expériences amoureuses version courte* (QEA; Lafontaine et al., 2015) permet de mesurer les dimensions de l'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité). Ce questionnaire est composé de 12 items sur une échelle de Likert en 7 points allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Fortement en accord* (7). Dans cette étude, la consistance interne est de 0,81 pour l'anxiété d'abandon et de 0,82 pour l'évitement de l'intimité. Les consistances internes sont semblables à celles obtenues par Lafontaine et ses collègues (2015). Les seuils cliniques afin d'identifier les attachements non sécurisants sont de 3,50 pour l'anxiété d'abandon et de 2,50 pour l'évitement de l'intimité (Brassard et al., 2012).

Le *Questionnaire sur la communication* (QC; Christensen, 1987; traduit et adapté par Lussier, 1995) détermine la perception d'une participante concernant les interactions de son couple lors d'un conflit et d'une discussion portant sur un problème du couple. Ce questionnaire abrégé comprend 11 items qui évaluent les interactions demandes/retraits entre les partenaires sur une échelle de Likert de 1 à 9. Le score total demande/retrait fait référence à la perception du répondant concernant la présence de demande et de retrait dans sa relation intime, tant de sa part que de la part du partenaire, sans être en mesure d'identifier le rôle que le répondant joue dans le patron de communication. Un faible score demande/retrait indique des interactions positives, alors qu'un score élevé indique des interactions négatives. Seul le score total demande/retrait est utilisé dans cette étude, et son coefficient alpha est de 0,62. Ce coefficient de corrélation pourrait s'expliquer par le nombre restreint d'items de la version abrégée qui pourrait créer une instabilité du

coefficient d'une étude à l'autre et par l'échantillon composée entièrement de femmes en comparaison avec celui obtenu dans une étude sur les propriétés psychométriques du même questionnaire à partir d'un échantillon de couples mariés, soit 0,71 (Futris, Campbell, Nielsen & Burwell, 2010). Ainsi, la validité des résultats impliquant ce questionnaire est plus faible considérant que le questionnaire ne semble pas mesurer avec précision le construit.

Finale­ment, l'*Échelle d'ajustement dyadique* (ÉAD; Spanier, 1976; traduite par Baillargeon et al., 1986) détermine la satisfaction conjugale globale. Elle est composée de 32 items se répondant sur une échelle de Likert variant de 0 à 5 ou 7, selon les items. Dans cette étude, seul le score total est utilisé et il varie entre 0 et 151. Un score de 100 et plus identifie les participantes satisfaites de leur couple. La consistance interne du score globale de satisfaction conjugale est de 0,93. Cette consistance interne est semblable à celle obtenue par Sabourin et al., (1991).

### **Analyses statistiques**

Les analyses ont été menées à l'aide des logiciels SPSS et Amos. Des corrélations bivariées ont été effectuées pour mesurer la force des associations entre les variables. Des corrélations partielles ont également été réalisées pour contrôler la covariance entre les dimensions du perfectionnisme et faire ressortir la contribution unique de chaque dimension dans l'explication de la variance des autres variables, tel que recommandé par Stoeber et Gaudreau (2017). Les modèles de médiation (Vulnérabilité–Stress–Adaptation)

sont testés au moyen de deux modèles acheminatoires. Dans les modèles de médiation à deux variables indépendantes ou plus, des régressions partielles mesurent la contribution unique de chacune des variables à la variable expliquée (Garson, 2013). Dans un premier modèle, les deux dimensions du perfectionnisme jouent le rôle de variable de vulnérabilité, la communication demande/retrait est une variable médiatrice (variable d'adaptation) et la satisfaction conjugale est la variable dépendante. Le second modèle ajoute les dimensions de l'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) comme vulnérabilités afin de comparer leurs forces prédictives avec celles du perfectionnisme.

Les indices d'adéquation du modèle ne sont pas calculés, puisque tous les liens sont testés et qu'il n'y a aucun degré de liberté. La méthode par rééchantillonnage (*bootstrap*) permet d'analyser la force et la significativité des effets directs et indirects. Cette méthode estime les paramètres d'une population à partir des moyennes d'une multitude de petits échantillons tirés des données collectées. La taille des corrélations est qualifiée selon les recommandations d'une méta-analyse sur les tailles d'effets dans les études des différences individuelles en sciences sociales, soit 0,10 étant faible, 0,20 étant moyenne et 0,30 étant forte (Gignac & Szodorai, 2016).

## **Résultats**

### **Corrélations bivariées et partielles**

Le Tableau 2 présente la matrice des corrélations bivariées ainsi que les moyennes et les écarts-types des variables. Les moyennes de recherche de hauts standards (24,92) et

des préoccupations perfectionnistes (40,03) suggèrent que les niveaux de perfectionnisme dans les deux dimensions sont comparables à ceux des échantillons des personnes qui consultent en clinique externe de psychiatrie (Langlois et al., 2007). La moyenne d'anxiété d'abandon (4,94) est supérieure au seuil clinique de 3,5, ce qui indique que l'échantillon est globalement composé de participantes manifestant un attachement préoccupé (Brassard et al., 2012). La moyenne de satisfaction conjugale est de 105, ce qui signifie que les femmes de l'échantillon sont globalement satisfaites de leur couple.

Les corrélations bivariées indiquent que les dimensions du perfectionnisme entretiennent une forte association positive entre elles. D'un autre côté, les préoccupations perfectionnistes ne sont pas significativement corrélées à la satisfaction conjugale. Les préoccupations perfectionnistes sont positivement et faiblement corrélées à l'évitement de l'intimité. Les corrélations entre les préoccupations perfectionnistes et la communication demande/retrait ainsi que l'anxiété d'abandon sont fortes et positives. Pour sa part, la recherche de hauts standards est positivement et faiblement corrélée à la satisfaction conjugale et à l'anxiété d'abandon. Les corrélations de la recherche de hauts standards avec la communication et l'évitement de l'intimité sont non-significatives. Enfin, la satisfaction conjugale est négativement et fortement corrélée au total demande/retrait et à l'évitement de l'intimité.

**Tableau 2***Matrice de corrélations bivariées et statistiques descriptives (n = 593)*

Variables	M	ÉT	1	2	3	4	5	6
1. Score total ÉAD	104,9 9	22,4 8	-					
2. Total demande/retrait	26,04	9,61	-0,36**	-				
3. Recherche de hauts standards	24,92	5,92	0,11**	-0,02	-			
4. Préoccupations perfectionnistes	40,03	13,5 6	0,04	0,10*	0,63**	-		
5. Évitement de l'intimité	2,24	1,10	-0,42**	0,31**	-0,04	0,13*	-	
6. Anxiété d'abandon	4,94	1,27	-0,07	0,29**	0,10*	0,32*	0,13*	-

*Note.* ÉAD = Échelle d'ajustement dyadique.

\* $p < 0,05$ . \*\*  $p < 0,01$ .

Le Tableau 3 présente les corrélations partielles entre le perfectionnisme et les variables du fonctionnement dyadique. Les corrélations partielles impliquant la recherche de hauts standards contrôlent les préoccupations perfectionnistes, alors que les corrélations partielles des préoccupations perfectionnistes avec les variables du fonctionnement dyadique contrôlent la recherche de hauts standards. Les résultats révèlent des corrélations partielles faibles et négatives entre la recherche de hauts standards et l'évitement de l'intimité, l'anxiété d'abandon et le score demande/retrait, alors que la corrélation partielle avec la satisfaction conjugale est positive et faible.

**Tableau 3**

*Corrélations partielles en contrôlant l'effet de chacune des dimensions du perfectionnisme en fonction de l'attachement, de la communication et de la satisfaction conjugale*

Dimension du perfectionnisme	Évitement de l'intimité	Anxiété d'abandon	Demande/retrait	ÉAD
Recherche de hauts standards	-0,16*	-0,14*	-0,11*	0,11*
Préoccupations perfectionnistes	0,21*	0,34*	0,15*	-0,04

*Note.* ÉAD = Échelle d'ajustement dyadique; la recherche de hauts standards est contrôlée dans les corrélations des préoccupations perfectionnistes et les préoccupations perfectionnistes sont contrôlées dans les corrélations de la recherche de hauts standards.  
\*  $p < 0,05$

La corrélation partielle entre les préoccupations perfectionnistes et l'anxiété d'abandon est forte et positive. La corrélation partielle entre les préoccupations perfectionnistes et l'évitement de l'intimité est moyenne et positive, alors que celle avec le score demande/retrait est faible et positive. La corrélation partielle entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale est non-significative. Ainsi, les corrélations partielles révèlent les associations positives de la recherche de hauts standards avec un meilleur fonctionnement dyadique et les associations négatives des préoccupations perfectionnistes avec un moins bon fonctionnement dyadique.

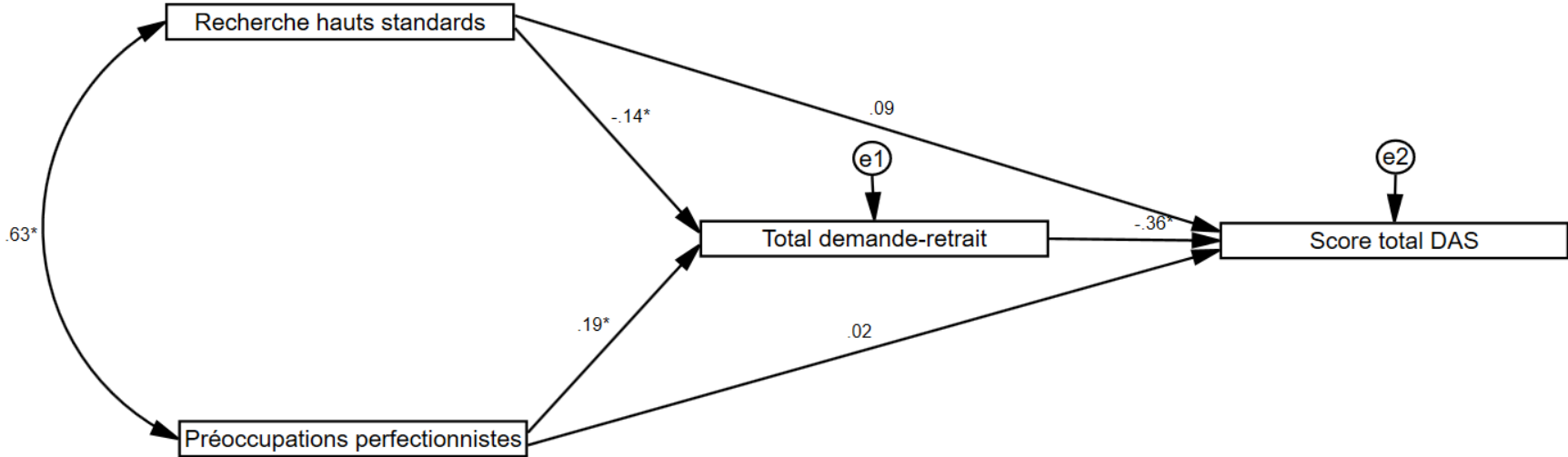
### **Analyses acheminatoires**

La distribution des données est normale pour toutes les variables. Le premier modèle acheminatoire (voir Figure 1) révèle des liens directs non-significatifs entre les préoccupations perfectionnistes, la recherche de hauts standards et la satisfaction

conjugale (préoccupations perfectionnistes  $\beta = 0,02$ , IC 95% [-0,08; 0,11],  $p = 0,767$ ; recherche de hauts standards  $\beta = 0,09$ , IC 95% [-0,01; 0,19],  $p = 0,08$ ). De faibles liens directs sont observés entre le perfectionnisme et le total demande/retrait (préoccupations perfectionnistes  $\beta = 0,19$ , IC 95% [0,08; 0,30],  $p = 0,001$ ; recherche de hauts standards  $\beta = -0,14$ , IC 95% [-0,24; -0,03],  $p = 0,01$ ). Un lien direct fort et négatif est présent entre le total demande/retrait et la satisfaction conjugale ( $\beta = -0,36$ , IC95% [-0,43; -0,29],  $p = 0,001$ ). Les liens de médiation obtenus par la méthode de rééchantillonnage sont significatifs, mais faibles (préoccupations perfectionnistes  $\beta = -0,07$ , IC 95% [-0,12; -0,03],  $p = 0,001$ ; recherche de hauts standards  $\beta = 0,05$ , IC 95% [0,01; 0,09],  $p = 0,01$ ). Le score total de communication demande/retrait constitue un médiateur significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale

**Figure 1**

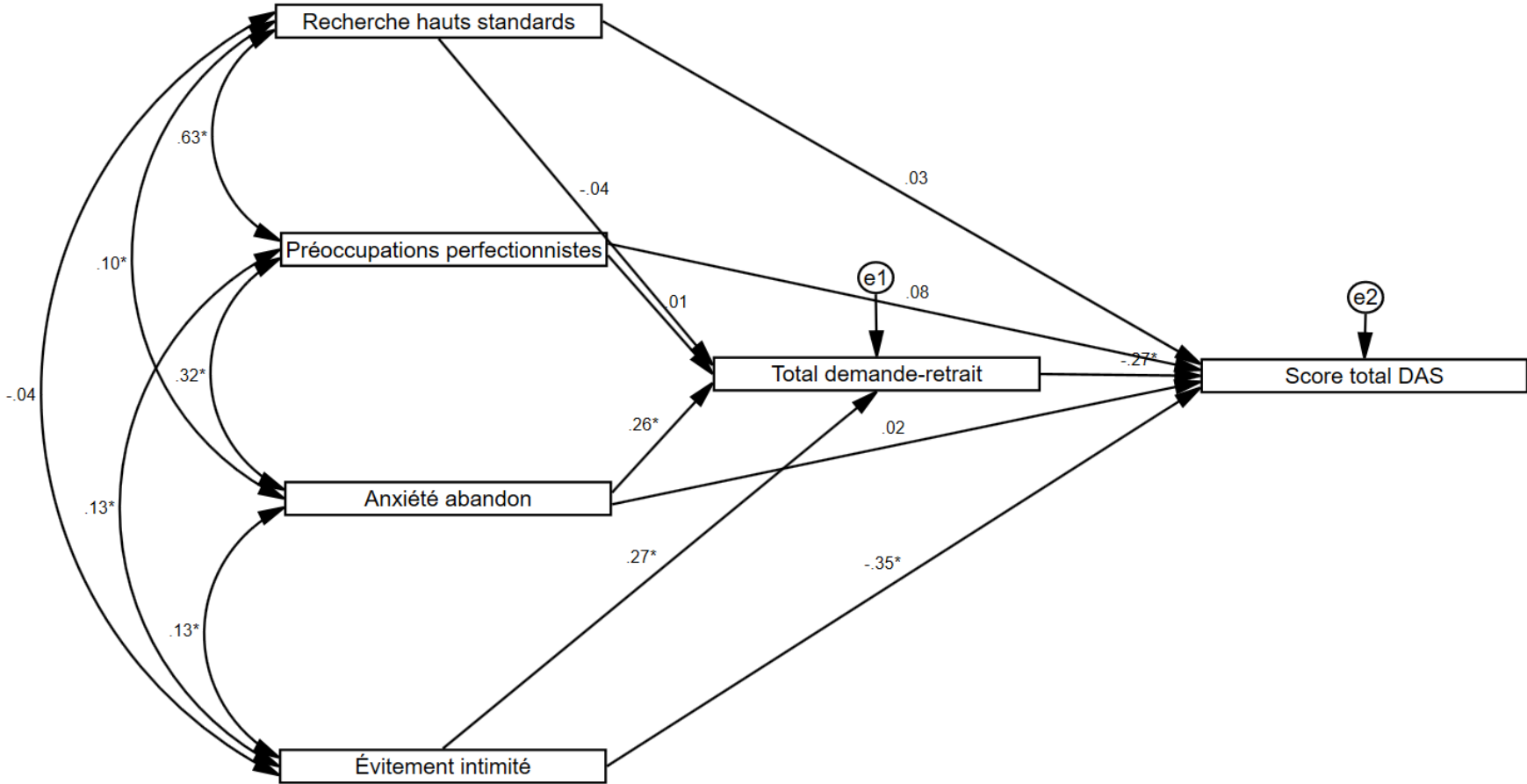
*Le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation du perfectionnisme*



Le deuxième modèle acheminatoire (voir Figure 2) révèle que les liens directs des dimensions du perfectionnisme et de l'anxiété d'abandon avec la satisfaction conjugale sont non-significatifs (préoccupations perfectionnistes  $\beta = 0,08$ , IC 95% [-0,02; 0,18],  $p = 0,10$ ; recherche de hauts standards  $\beta = 0,03$ , IC 95% [-0,06; 0,12],  $p = 0,56$ ; anxiété d'abandon  $\beta = 0,02$ , IC 95% [-0,06; 0,10],  $p = 0,59$ ). Le lien direct entre l'évitement de l'intimité et la satisfaction conjugale est fort et négatif (évitement de l'intimité  $\beta = -0,35$ , IC 95% [-0,43; -0,27,  $p = 0,001$ ]). Les liens directs entre le perfectionnisme et le total demande/retrait sont non-significatifs (préoccupations perfectionnistes  $\beta = 0,01$ , IC 95% [-0,10; 0,11],  $p = 0,94$ ; recherche de hauts standards  $\beta = -0,04$ , IC 95% [-0,14; 0,07],  $p = 0,44$ ). Les liens directs entre l'attachement et le score demande/retrait sont moyens et positifs (anxiété d'abandon  $\beta = 0,26$ , IC 95% [0,18; 0,33],  $p = 0,001$ ; évitement de l'intimité  $\beta = 0,27$ , IC 95% [0,20; 0,34],  $p = 0,001$ ). Le lien direct entre le total demande/retrait et la satisfaction conjugale est moyen et négatif ( $\beta = -0,27$ , IC 95% [-0,34; -0,20],  $p = 0,001$ )

Figure 2

Modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation du perfectionnisme avec l'attachement



Des liens de médiation significatifs émergent entre l'attachement et la satisfaction conjugale, ce qui suggère que le total demande/retrait forme un médiateur significatif de ces associations (anxiété d'abandon  $\beta = -0,07$ , IC 95% [-0,10; -0,04],  $p = 0,001$ ; évitement de l'intimité  $\beta = -0,07$ , IC 95% [-0,10; -0,05],  $p = 0,001$ ). Pour le perfectionnisme, les liens de médiation sont désormais non-significatifs (préoccupations perfectionnistes  $\beta = 0,00$ , IC 95% [-0,03; 0,03],  $p = 0,94$ ; recherche de hauts standards  $\beta = 0,01$ , IC 95% [-0,02; 0,04],  $p = 0,43$ ).

### **Discussion**

L'objectif de cette étude consiste à explorer les liens entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale au moyen de corrélations bivariées et partielles et à tester l'effet médiateur de la communication de type demande/retrait à l'aide de modèles acheminatoires inspirés du modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation (Karney & Bradbury, 1995). Les résultats seront discutés dans le même ordre de présentation que les analyses statistiques.

En appui avec les études précédentes (Gaudreau & Thompson, 2010; Langlois et al., 2010; Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006), les résultats suggèrent qu'il existe une forte corrélation positive entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes, indiquant que plus les participantes visent de hauts standards, plus elles ont tendance à être préoccupées et à craindre l'erreur ou de ne pas atteindre leurs standards. Des corrélations partielles ont permis de porter une attention aux

liens distincts qu'entretiennent les dimensions du perfectionnisme avec les autres variables. Ainsi, le lien positif entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale indique que, pour un même niveau de préoccupations perfectionnistes, les individus ayant un niveau plus élevé de recherche de hauts standards sont plus satisfaits de leur couple. La corrélation partielle entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale est, pour sa part, non-significative, soulignant que, pour un même niveau de recherche de hauts standards, les différents niveaux de préoccupations perfectionnistes des individus ne sont aucunement liés à leur satisfaction conjugale.

Ces résultats vont à l'encontre de ceux découlant de la méta-analyse de Gauthier-Maltais et ses collègues (2024), qui soulignent l'absence de corrélation entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale ainsi que la présence d'une corrélation négative entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale. L'absence de contrôle de la covariance entre les dimensions du perfectionnisme dans les études comprises dans la méta-analyse pourrait expliquer cette différence (Gauthier-Maltais et al., 2024).

D'une part, les préoccupations perfectionnistes présentent une forte corrélation partielle positive avec l'anxiété d'abandon, une corrélation partielle positive de taille moyenne avec l'évitement de l'intimité et une faible corrélation partielle positive avec la communication demande/retrait. Toutefois, à l'inverse des attentes initiales, les préoccupations perfectionnistes ne sont pas liées à la satisfaction conjugale. Ainsi, cette

étude appuie en partie l'hypothèse voulant que les préoccupations perfectionnistes soient liées à certaines sphères négatives du fonctionnement, soit l'insécurité d'attachement et l'utilisation de patrons négatifs de communication (Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006). Les préoccupations perfectionnistes pourraient pousser les individus à cacher leurs imperfections, en raison de leur peur d'être abandonnés et rejetés par autrui s'ils ne sont pas parfaits ou s'ils échouent (Hewitt et al., 2017).

Le besoin de perfection présent dans les préoccupations perfectionnistes pourrait augmenter l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité, ce qui pourrait rendre les interactions sociales difficiles, en raison de la rigidité du perfectionniste (Hewitt et al., 2006, 2018). Les préoccupations perfectionnistes pourraient rendre les individus anxieux et évitants dans leurs liens d'attachement, ce qui appuierait les liens négatifs entre les préoccupations perfectionnistes et le fonctionnement.

D'autre part, les corrélations partielles révèlent que la recherche de hauts standards est négativement et faiblement corrélée à l'évitement de l'intimité, à l'anxiété d'abandon et au score de communication demande/retrait. La corrélation partielle entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale est positive et faible. Ces résultats appuient les études qui suggèrent que la recherche de hauts standards est associée positivement à des indicateurs de fonctionnement positif lorsque la covariance est contrôlée (Hewitt & Flett, 1991; Prud'homme et al., 2017; Shafran & Mansell, 2001; Stoeber & Otto, 2006).

Entretenir des exigences élevées envers soi et pour son couple (p. ex., devenir un meilleur partenaire amoureux), le désir de se surpasser et l'appréciation des efforts soutenus pourraient constituer des facteurs de protection favorisant un meilleur fonctionnement au sein de son couple et pour soi-même. En effet, la recherche de hauts standards est associée à un plus faible niveau d'évitement de l'intimité, d'anxiété d'abandon et de communication de type demande/retrait, en plus d'être associée à une satisfaction conjugale plus élevée.

Le premier modèle acheminatoire démontre que les préoccupations perfectionnistes prédisent la satisfaction conjugale par le lien de médiation de la communication demande/retrait, mais que le lien direct est non-significatif. Le faible lien négatif entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale passe entièrement par la communication. Les résultats suggèrent que plus les participantes présentent de fortes préoccupations perfectionnistes, plus elles ont une communication de type demande/retrait élevée et plus elles sont insatisfaites de leur couple. Bien qu'une méta-analyse démontre un lien direct négatif entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale (Gauthier-Maltais et al., 2024), aucune des études incluses dans cette méta-analyse n'utilise un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation prenant en considération la présence de médiateurs et notamment l'effet médiateur de la communication.

Pour sa part, la recherche de hauts standards prédit positivement la satisfaction conjugale par le lien de médiation négatif du score demande/retrait. Le lien direct entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale est non-significatif. Le lien entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale est donc entièrement médié par la communication demande/retrait. Cela signifie que plus les participantes visent de hauts standards, moins elles présentent un score demande/retrait élevé et meilleure est leur satisfaction conjugale. Ce résultat appuie l'hypothèse voulant que la recherche de hauts standards soit associée à un meilleur fonctionnement interpersonnel (Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006).

La présente étude démontre que la communication demande/retrait semble jouer un rôle de médiateur entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. En général, dans les modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation, la communication représente un médiateur important entre les vulnérabilités et la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995). Même si les liens sont faibles, cette étude suggère que l'évaluation des habiletés de communication des partenaires amoureux doit être prise en considération, afin de comprendre les effets du perfectionnisme sur la relation de couple. En thérapie, si le perfectionnisme est ciblé afin d'augmenter la satisfaction conjugale, le thérapeute devrait évaluer la présence des interactions de type demande/retrait dans le couple et dans la relation thérapeutique, afin d'optimiser l'efficacité de ses interventions et la progression du traitement.

Les résultats du deuxième modèle acheminatoire révèlent que le perfectionnisme n'explique plus significativement la variance de la satisfaction conjugale lorsque l'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) est intégré au modèle. Les préoccupations perfectionnistes et la recherche de hauts standards sont liées à la communication par leur composante relationnelle, soit la peur de décevoir autrui, des exigences élevées envers les autres et son couple, l'anticipation de représailles si les attentes ne sont pas atteintes et une insécurité d'abandon (Ko et al., 2019; Mikulincer & Shaver, 2017). Cependant, le questionnaire de perfectionnisme utilisé dans cette étude mesure les composantes intrapersonnelles plutôt que ces composantes interpersonnelles, ce qui pourrait avoir diminué l'ampleur des associations et la part de variance expliquée de la communication par le perfectionnisme (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Vollmann et al., 2019). L'attachement constituant un concept interpersonnel, ses composantes relationnelles pourraient donc être associées plus fortement à la communication que les composantes intra personnelles du perfectionnisme. Cela pourrait expliquer pourquoi, lorsque la covariance entre les composantes intrapersonnelles du perfectionnisme et l'attachement est contrôlée, le perfectionnisme n'entretient plus de lien significatif.

Par ailleurs, la littérature suggère qu'il existe un lien direct significatif entre l'anxiété d'abandon et la satisfaction conjugale, mais la présente étude n'appuie pas ce lien (Candel & Trulic, 2019; Domingue & Mollen, 2009; Hadden et al., 2014; Li & Chan, 2012). Les résultats du 2<sup>e</sup> modèle Vulnérabilité-Stress-Adaptation révèlent que trois associations

directes sur une possibilité de quatre sont non-significatives, dont celle impliquant l'anxiété d'abandon. Ceci suggère que la communication demande/retrait pourrait expliquer une grande part de la variance de la satisfaction conjugale en présence de perfectionnisme et d'anxiété d'abandon. Ceci pourrait signifier que le mécanisme d'adaptation de la communication demande/retrait pourrait mieux expliquer les variances de la satisfaction conjugale en présence d'anxiété d'abandon que l'anxiété d'abandon elle-même. Ainsi, ce résultat appuie les études qui rapportent que la communication demande/retrait est un médiateur significatif entre l'attachement et la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995).

Dans le même ordre d'idée, le contrôle de la covariance entre le perfectionnisme et l'attachement pourrait également expliquer, en partie, l'association non-significative entre l'anxiété d'abandon et la satisfaction conjugale. D'abord, il faut souligner le fait que la moyenne des préoccupations perfectionnistes (40,03) du présent échantillon féminin s'avère supérieure à la moyenne des échantillons cliniques présentant des troubles anxieux (Langlois et al., 2007). Ensuite, le seuil clinique de l'anxiété d'abandon se situe à 3,5, et la moyenne de l'échantillon est de 4,94 (Brassard et al., 2012). Cela semble indiquer que les femmes de l'échantillon sont anxieuses, autant face à leur couple que par rapport à l'erreur et les résultats de la présente étude doivent considérer cette observation.

D'une part, l'anxiété d'abandon et les préoccupations perfectionnistes sont associées au blâme, à l'agressivité, à la colère et à la critique, ce qui caractérise la communication

demande/retrait (Blankstein & Lumley, 2008; Gilbert et al., 2006; Gresham et al., 2016; Lussier et al., 2019; Lyn & Burton, 2005; Zimmer-Gembeck et al., 2016). De plus, la corrélation entre les préoccupations perfectionnistes et l'anxiété d'abandon est élevée. Ce résultat, jumelé avec les scores élevés d'anxiété d'abandon et de préoccupations perfectionnistes de l'échantillon, suggère que ce pourrait être avant tout la peur de ne pas être à la hauteur de son couple, de son partenaire, ou la peur de ne pas être un bon partenaire qui pourraient être associées à la communication demande/retrait. Par le fait même, le niveau élevé d'anxiété de l'échantillon pourrait donc être lié à plus de demande/retrait, ce qui pourrait renforcer cette relation au point de créer une médiation complète et de réduire le lien direct qui existe entre l'anxiété d'abandon et la satisfaction conjugale, lorsque la covariance avec les préoccupations perfectionnistes est contrôlée.

D'autre part, les résultats répliquent aussi ceux des études qui suggèrent que les insécurités d'attachement sont liées au style de communication demande/retrait (Karney & Bradbury, 1995; Li & Chan, 2012). Les individus présentant un attachement sécurisé (faibles scores d'évitement de l'intimité et d'anxiété d'abandon) se dévoilent plus émotionnellement et utilisent davantage la communication directe et mutuelle constructive (faible score demande/retrait), puisqu'ils croient posséder de bonnes habiletés interpersonnelles (Domingue & Mollen, 2009; Johnson, 2003; Mikulincer & Shaver, 2017). Les individus qui présentent des scores élevés sur les dimensions de l'attachement (attachement insécurisant) ont tendance à demander, critiquer, agresser verbalement, ignorer, éviter ou se retirer des discussions, ce qui augmente leur score

demande/retrait (Domingue & Mollen, 2009; Johnson, 2003; Mikulincer & Shaver, 2017). Ces résultats appuient donc à nouveau l'importance de prendre en considération le rôle médiateur de la communication entre l'attachement et la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995).

De plus, les résultats répliquent ceux des études qui démontrent que la communication demande/retrait est reliée négativement à la satisfaction conjugale (Kanter et al., 2021; Karney & Bradbury, 1995). La communication demande/retrait réduit l'expression émotionnelle et ne permet pas la résolution de conflits, ce qui engendre une accumulation des conflits non-résolus et des émotions négatives, comme la frustration au sein du couple, ce qui entraîne une diminution de la satisfaction conjugale (Largo-Wight et al., 2005). Les individus ayant de faibles scores demande/retrait parlent de leurs émotions et utilisent une approche constructive pour résoudre les conflits, ce qui augmente la satisfaction conjugale (Egeci & Gencoz, 2011). La diminution de la communication demande/retrait permet ainsi de prévenir la détresse conjugale en thérapie de couple (Johnson & Bradbury, 2015).

En contrepartie, cette étude comporte certaines limites. D'abord, l'échantillon est composé uniquement de femmes; les résultats ne sont donc pas généralisables à la population générale. Les futures études devront recruter des hommes, afin de déterminer si les mêmes patrons de relations existent entre les différentes variables. Malgré qu'une méta-analyse n'indique aucune différence entre les hommes et les femmes sur les dimensions du perfectionnisme (Smith et al., 2019), le fait que les hommes évitent

d'avantage et parlent moins de leurs émotions que les femmes, pourrait constituer une variable confondante en contexte conjugal (Vogel et al., 1999). Par ailleurs, la moyenne de satisfaction conjugale de l'échantillon est élevée. Pour cette raison, l'étude mériterait d'être répliquée auprès de couples en thérapie ou en détresse conjugale, puisque les relations entre le perfectionnisme et la pathologie sont plus importantes dans les échantillons cliniques (Limburg et al., 2017).

Une autre limite de l'étude est liée à la nature autorapportée des données d'un seul membre du couple. Le recrutement de couples permet d'analyser les données selon le modèle d'interdépendance acteur-partenaire (*Actor-Partner-Interdependence-Model*; Cook & Kenny, 2005) et de déterminer si le perfectionnisme influence les variables du fonctionnement dyadique du participant (effet acteur) et celles de son partenaire (effet partenaire) simultanément. Ces différents points de vue permettent une collecte de données plus exhaustive pouvant faire ressortir les effets du perfectionnisme.

Puis, selon le modèle de médiation du stress, un stress significatif accentue les effets négatifs des préoccupations perfectionnistes sur la communication, en raison de l'évitement (score demande/retrait plus élevé), ce qui diminue la satisfaction conjugale (Blankstein & Lumley, 2008; Chang et al., 2004). Un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation complet prend en considération la présence de stressseurs personnels et relationnels, alors qu'aucune mesure de stress n'a été utilisée dans cette étude. Il serait donc pertinent de répliquer l'étude en utilisant une mesure du stress, afin d'obtenir un

modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation complet et de pouvoir déterminer si le stress amplifie les liens qui existent entre les préoccupations perfectionnistes, la communication et la satisfaction conjugale. Enfin, il importe de dire que le caractère transversal de l'étude ne nous permet pas de statuer réellement sur le sens des relations. De futures études devraient tester le même modèle avec un minimum de trois temps de mesures.

D'ailleurs, les futures études devraient examiner les relations entre la recherche de hauts standards, les préoccupations perfectionnistes et d'autres médiateurs pouvant influencer le fonctionnement dyadique. La perception des habiletés de résolution de problèmes interpersonnels et le type d'approche face aux conflits sont à considérer, puisqu'ils sont associés au perfectionnisme et influencent la communication. La gestion de la honte peut également constituer une variable médiatrice pertinente, car la honte est une émotion présente chez les perfectionnistes et les individus présentant un attachement insécurisant (Chen et al., 2015; Mikulincer & Shaver, 2017). Ces caractéristiques individuelles pourraient faire ressortir les mécanismes se trouvant entre le perfectionnisme, dans sa conceptualisation intra individuelle (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes), et la satisfaction conjugale.

Par ailleurs, le perfectionnisme pourrait constituer un mécanisme d'adaptation permettant aux individus manifestant une anxiété d'abandon de s'adapter au stress (Hewitt, 2020). En effet, une peur que les attentes du partenaire ne soient pas atteintes ou que la situation ne soit pas parfaite (préoccupations perfectionnistes) pourrait se

manifester en présence d'anxiété d'abandon sous la forme de demandes de réassurance excessives (Mikulincer & Shaver, 2017). Par exemple, un individu pourrait constamment demander à son partenaire si tout va bien ou s'il a besoin de quelque chose pour diminuer son anxiété d'abandon. Le besoin sous-jacent à ses demandes excessives pourrait être le besoin de perfection et de paraître parfait face à autrui, afin d'éviter l'abandon de son partenaire (Hewitt, 2020; Mikulincer & Shaver, 2017). Cela suggère que les futures études devraient incorporer le perfectionnisme comme médiateur entre l'attachement et la satisfaction conjugale dans des modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation.

En conclusion, bien que les liens soient faibles, cette étude suggère tout de même d'accorder une attention clinique à l'attachement et au perfectionnisme dans l'analyse du fonctionnement conjugale. Les liens directs et indirects de l'évitement de l'intimité suggèrent qu'il doit former une cible thérapeutique à prioriser. Les résultats appuient l'importance du patron de communication demande/retrait déjà soulevé dans les études sur la satisfaction conjugale (Kanter et al., 2021; Karney & Bradbury, 1995; Mallory, 2022). D'après ces études, diminuer les interactions demande/retrait par le développement d'une communication ouverte et axée sur les émotions s'avère un facteur de protection qui augmente la satisfaction conjugale.

De plus, cette étude n'établit pas que le perfectionnisme soit une variable directement reliée à la satisfaction conjugale : (1) l'étude révèle uniquement des liens indirects des dimensions du perfectionnisme avec la satisfaction conjugale par l'intermédiaire de la

communication demande/retrait; et (2) ces liens de médiation sont de faible ampleur; 3) ils disparaissent lorsque l'attachement est inséré dans le modèle. Toutefois, dans une méta-analyse sur le lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale (Gauthier-Maltais et al., 2024), la majorité des études incluses utilisent la conceptualisation interpersonnelle du perfectionnisme d'Hewitt et Flett (1991) qui incorpore les composantes sociales du perfectionnisme. Comme la communication et la satisfaction conjugale sont des variables interpersonnelles intégrant des aspects relationnels, la conceptualisation du perfectionnisme d'Hewitt et Flett (1991) pourrait être plus fortement associée à ces variables dans un contexte conjugal. Par exemple, le perfectionnisme orienté vers les autres mène au blâme et à la critique (Smith et al., 2016), ce qui caractérise la communication demande/retrait. C'est pourquoi les prochaines études sur le perfectionnisme et la satisfaction conjugale devraient faire l'usage de cette conceptualisation plutôt qu'une conceptualisation axée sur les composantes intrapersonnelles du perfectionnisme.

Les résultats de la présente étude soutiennent donc la pertinence de considérer le perfectionnisme, mais la faible ampleur des associations rappelle que l'attachement et la communication constituent des variables à prioriser, afin de bien cerner la satisfaction conjugale dans un échantillon de femmes. D'autres études réalisées sur différentes populations seront nécessaires afin de clarifier la nature des associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale ainsi que les mécanismes sous-jacents à cette relation.

## Références

- Alves, S., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2018). Dyadic coping and dyadic adjustment in couples with women with high depressive symptoms during pregnancy. *Journal of Reproductive & Infant Psychology*, 36(5), 504-518. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1490496>
- Arcuri, A. (2013). Dyadic perfectionism, communication patterns and relationship quality in couples. [Thèse de doctorat]. Université de Windsor, ON. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/4940>
- 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(1), 25-34. <https://doi.org/10.1037/h0079949>
- Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 177-184. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Blankstein, K. R., & Lumley, C. H. (2008). Multidimensional perfectionism and ruminative brooding in current dysphoria, anxiety, worry, and anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3), 168-193. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0068-z>
- Boone, L. (2013). Are attachment styles differentially related to interpersonal perfectionism and binge eating symptoms? *Personality and Individual Differences*, 54(8), 931-935. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.006>
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (1993). Longitudinal study of marital interaction and dysfunction: Review and analysis. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 15-27. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90005-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90005-7)

- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., Pires, M., & Nunes, O. (2020). Dyadic coping, marital adjustment and quality of life in couples during pregnancy: An actor-partner approach. *Journal of Reproductive & Infant Psychology*, 38(1), 49-59. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1578950>
- Brassard, A., Péloquin, K., Lussier, Y., Sabourin, S., Lafontaine, M-F., & Shaver, P. R. (2012, Juillet). *Romantic attachment in the clinical and general population: Norms and cut-off scores for the ECR*. Communication soumise au Congrès biennuel de l'International Association for Relationship Research, Chicago, IL.
- Candel, O.-S., & Turluc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93-102. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.001>
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. Dans K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Éds), *Understanding major mental disorder: The contribution of family interaction research* (pp. 250-265). Family Process Press.
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1029-1044. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00311.x>
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cornelius, T. L., & Alessi, G. (2007). Behavioral and physiological components of communication training: Does the topic affect outcome? *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 608-620. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00395.x>

- Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Relative stability of dimensions of perfectionism in depression. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue canadienne des sciences du comportement*, 35(2), 124-132. <https://doi.org/10.1037/h0087194>
- Cross, C. A., & Hansen, N. E. (2000). Clarifying the experience of shame: The role of attachment style, gender, and investment in relatedness. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 897-907. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00148-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00148-8)
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., Riva, G., & Clerici, M. (2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research*, 215(1), 176-184. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.039>
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678-696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>
- Dunkley, D. M., Berg, J.-L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>
- Egeci, I. S., & Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.453>
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Brunshot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 245-275. <https://doi.org/10.1007/BF02238139>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M., & Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 28-37. <https://doi.org/10.1037/0008-400X.29.1.28>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism and self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, *6*(5), 147-160.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *20*(4), 289-311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4>
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *20*(1), 33-47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 341-371). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-014>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *14*(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Futris, T. G., Campbell, K., Nielsen, R. B., & Burwell, S. R. (2010). The Communication Patterns Questionnaire-Short Form : A Review and Assessment. *The Family Journal*, *18*(3), 275-287. <https://doi.org/10.1177/1066480710370758>
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E., & Janssen, E. (2016). Perceived partner responsiveness mediates the association between sexual and marital satisfaction: A daily diary study in newlywed couples. *Archives of Sexual Behavior*, *45*(1), 109-120. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0448-2>
- Garson, G. D. (2013). *Path analysis*. Statistical Associates Publishing Asheboro.
- Gaudreau, P. (2015). Self-assessment of the four subtypes of perfectionism in the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *84*, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.039>

- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gauthier-Maltais, A., Heins, M.-P., Viens, N., Bussi eres,  .L., & Langlois, F. (2024). Associations entre perfectionnisme et satisfaction conjugale : une m eta-analyse. *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, 2(28), 30-66.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74-78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Gilbert, P., Irons, C., Olsen, K., Gilbert, J., & McEwan, K. (2006). Interpersonal sensitivities: Their links to mood, anger and gender. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(1), 37-51. <https://doi.org/10.1348/147608305X43856>
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 91(1), 78-86. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x>
- Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Moate, R. M. (2016). Adult attachment, multidimensional perfectionism, and the alliances among counselor supervisees. *Journal of Counseling and Development*, 94(3), 285-296. <https://doi.org/10.1002/jcad.12085>
- Gresham, D., Melvin, G. A., & Gullone, E. (2016). The role of anger in the relationship between internalising symptoms and aggression in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2674-2682. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0435-4>
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42-58. <https://doi.org/10.1177/1088868313501885>
- Hewitt, P. L. (2020). Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne*, 61(2), 101-110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F., Kealy, D., & Zhang, L. C. (2018). Perfectionism in the therapeutic context: The perfectionism social disconnection model. Dans J. Stoeber (Éd.), *The psychology of perfectionism* (pp. 306-329). Routledge.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. Dans T. E. Ellis (Éd.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215-235). American Psychological Association.
- Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2015). Contributions of social learning theory to the promotion of healthy relationships: Asset or liability? *Journal of Family Theory and Review*, *7*(1), 13-27. <https://doi.org/10.1111/jftr.12057>
- Johnson, S. M. (2003). Attachment theory: A guide for couple therapy. Dans S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Éds), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 103-123). Guilford Press.
- Jones, A. C., Robinson, W. D., & Seedall, R. B. (2018). The role of sexual communication in couples' sexual outcomes: A dyadic path analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, *44*(4), 606-623. <https://doi.org/10.1111/jmft.12282>
- Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2021). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, *84*(2), 533-551. <https://doi.org/10.1111/jomf.12804>
- Karakose, S., & Ledermann, T. (2023). Let's talk, honey: An analysis of associations between communication patterns and dyadic adjustment in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *0*(0), 1-22. <https://doi.org/10.1177/02654075231153668>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, *118*(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

- Ko, A., Hewitt, P. L., Cox, D., Flett, G. L., & Chen, C. (2019). Adverse parenting and perfectionism: A test of the mediating effects of attachment anxiety, attachment avoidance, and perceived defectiveness. *Personality and Individual Differences, 150*, Article 109474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.017>
- Kurdek, L. A. (1998). Relationship outcomes and their predictors: Longitudinal evidence from heterosexual married, gay cohabiting, and lesbian cohabiting couples. *Journal of Marriage and Family, 60*(3), 553-568. <https://doi.org/10.2307/353528>
- Lafontaine, M. F., Brassard, A., Lussier, Y., Valois, P., Shaver, P. H., & Johnson, S. M. (2015). Selecting the best items for a short-form experiences in Close Relationships Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 32*(2), 140-154. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000243>
- Langer, A., Lawrence, E., & Barry, R. A. (2008). Using a vulnerability-stress-adaptation framework to predict physical aggression trajectories in newlywed marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(5), 756-768. <https://doi.org/10.1037/a0013254>
- Langlois, F., Rhéaume, J., Lapointe, B. M.-L., Boucher, O., Ladouceur, R., Bouvette, A., & Blondeau, J. (2007, Avril). Le questionnaire du perfectionnisme : analyse de la validité de construit auprès de patients anxieux et dépressifs. Communication présentée au Congrès annuel de l'Association Canadienne des Troubles Anxieux, Montréal, Québec.
- Langlois, F., Roy, P., & Vanasse, J.-P. (2010, Septembre). *Confirmatory analysis of the Perfectionism Questionnaire (shorter form)*. Communication présentée à l'Annual convention of the European Association for the Advancement of Behavioral cognitive Therapy (EABCT), Milano, Italie. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23413.12000>
- Largo-Wight, E., Peterson, P. M., & Chen, W. W. (2005). Perceived problem solving, stress, and health among college students. *American Journal of Health Behavior, 29*(4), 360-370. <https://doi.org/10.5993/ajhb.29.4.8>
- Li, T., & Chan, D. K.-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology, 42*(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>

- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Bush-King, I., & McDermott, R. C. (2011). A latent class analysis of dyadic perfectionism in a college sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(1), 32-51. <https://doi.org/10.1177/0748175610391610>
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morúa, W., & Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 543-549. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.543>
- Lussier, Y. (1995). *Traduction du Communication Patterns Questionnaire*. [Document inédit]. Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Lussier, Y., Bélanger, C., & Sabourin, S. (2019). *Les fondements de la psychologie du couple*. Presses de l'Université du Québec.
- Lyn, T. S., & Burton, D. L. (2005). Attachment, anger and anxiety of male sexual offenders. *Journal of Sexual Aggression, 11*(2), 127-137. <https://doi.org/10.1080/13552600500063682>
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 215-225. <https://doi.org/10.1037/a0027402>
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 36*(3), 358-371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2017). *Attachment in Adulthood, Second Edition: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Opel, K. C. (2008). *Attachment and demand/withdraw behavior in couple interactions: The moderating role of conflict level* [Thèse de doctorat]. University of Maryland, MD. <https://drum.lib.umd.edu/handle/1903/8321>
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 284-291. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.284>

- Prud'homme, J., Dunkley, D. M., Bernier, E., Berg, J.-L., Ghelerter, A., & Starrs, C. J. (2017). Specific perfectionism components predicting daily stress, coping, and negative affect six months and three years later. *Personality and Individual Differences, 111*, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.034>
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995, July). *Functional and dysfunctional perfectionism: Construct validity of a new instrument*. In World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Copenhagen, Denmark.
- Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 205-213. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.205>
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238-250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M. F., & Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor-partner analysis. *Contemporary Family Therapy, 41*, 293-303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality, 64*, 90-101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.012>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 23*(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family, 38*(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences, 104*, 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Heesacker, M. (1999). Dating relationships and the demand/withdraw pattern of communication. *Sex Roles, 41*(3), 297-306. <https://doi.org/10.1023/A:1018862414176>
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11-12), 3875-3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Wei, M. F., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591-601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- Wittenborn, A. K., Liu, T., Ridenour, T. A., Lachmar, E. M., Mitchell, E. A., & Seedall, R. B. (2019). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of Marital and Family Therapy, 45*(3), 395-409. <https://doi.org/10.1111/jmft.12350>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Nesdale, D., Webb, H. J., Khatibi, M., & Downey, G. (2016). A longitudinal rejection sensitivity model of depression and aggression: Unique roles of anxiety, anger, blame, withdrawal and retribution. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(7), 1291-1307. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0127-y>

## **Discussion générale**

L'objectif de cette thèse consistait à approfondir la nature des associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale à l'aide de deux études. La première étude visait à clarifier l'ampleur et le sens de l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale à l'aide d'une méta-analyse. Elle visait également à mettre en évidence l'association négative entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale ainsi que l'association positive entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale. Enfin, cette étude visait à explorer le rôle de modérateurs dans l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Cette première étude met en évidence plusieurs résultats intéressants.

D'abord, cette méta-analyse révèle que, toutes dimensions confondues, le perfectionnisme et la satisfaction conjugale sont négativement et faiblement associés. De plus, les résultats démontrent que les préoccupations perfectionnistes sont négativement et moyennement associées à la satisfaction conjugale, alors que la recherche de hauts standards n'y est pas significativement associée. Les analyses par sous-groupes suggèrent que les liens de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes avec la satisfaction conjugale sont significativement différents.

Pour arriver à cette démonstration, les sous-échelles des différents questionnaires de perfectionnisme ont été regroupées sous les dimensions de la recherche de hauts standards

et des préoccupations perfectionnistes, selon la méthode proposée par plusieurs chercheurs (Bieling et al., 2004; Cox et al., 2002; Frost et al., 1993; Prud'homme et al., 2017; Slaney et al., 2001; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000). Enfin, les résultats suggèrent que l'année de publication et la proportion de femmes dans l'échantillon constituent des modérateurs significatifs de l'association entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Ainsi, plus une étude est récente ou plus le nombre de femmes dans l'échantillon est grand, plus le lien négatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale est fort.

La seconde étude visait, quant à elle, à répliquer les corrélations bivariées obtenues dans la première étude, à calculer les corrélations partielles des dimensions du perfectionnisme afin de pallier la limite des études antérieures et approfondir différentes associations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale à l'aide du modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation. Ce modèle est reconnu et grandement utilisé afin d'expliquer les fluctuations de la satisfaction conjugale dans le couple. Il stipule que chacun des partenaires possède des vulnérabilités qui interagissent avec les mécanismes d'adaptation du couple face au stress de la vie, faisant ainsi fluctuer leur satisfaction conjugale. Dans cette étude, les modèles Vulnérabilité–Stress–Adaptation étaient composés d'équations structurales insérées dans des devis corrélationnels et transversaux. Dans les deux modèles testés dans cette étude, les dimensions du perfectionnisme jouaient le rôle de vulnérabilités et la communication demande/retrait constituait un mécanisme d'adaptation.

Voici donc les résultats saillants de cette deuxième étude et les comparaisons avec ceux de la première étude.

### **Résultats contradictoires entre les études**

De manière surprenante, les corrélations bivariées entre les dimensions du perfectionnisme et la satisfaction conjugale vont à l'encontre de celles obtenues dans la méta-analyse. Précisément, la corrélation bivariée entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction conjugale est non-significative, alors que celle entre la recherche de hauts standards et la satisfaction conjugale est positive. Il aurait été plausible de croire que l'absence de contrôle de la covariance entre les dimensions du perfectionnisme dans la méta-analyse puisse expliquer les différences entre les corrélations des deux études. Toutefois, les corrélations partielles de la seconde étude, contrôlant la covariance entre les dimensions du perfectionnisme, sont les mêmes que les corrélations bivariées, soit une corrélation partielle non-significative en ce qui a trait aux préoccupations perfectionnistes et une corrélation partielle positive et de même ampleur concernant la recherche de hauts standards. Or, les différentes mesures de perfectionnisme utilisées dans les deux études pourraient mieux expliquer la disparité des résultats.

Il faut d'abord rappeler que la seconde étude utilise un questionnaire de perfectionnisme ciblant directement les deux dimensions du perfectionnisme, alors que la méta-analyse regroupe une multitude de sous-échelles de perfectionnisme sous les dimensions de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes. Les

mesures comprises dans la méta-analyse ciblent parfois des aspects développementaux, intra individuels ou interpersonnels du perfectionnisme, alors que le *Questionnaire de perfectionnisme révisé* (Langlois et al., 2010) se concentre uniquement sur des manifestations intra individuelles du perfectionnisme. De plus, une seule des 17 études comprises dans la méta-analyse utilise le même questionnaire de perfectionnisme que la seconde étude (Gagné, 2015).

De cette manière, les corrélations révélées par la méta-analyse suggèrent plutôt qu'en considérant simultanément les aspects développementaux, intra individuels et interpersonnels du perfectionnisme, les préoccupations perfectionnistes sont négativement corrélées à la satisfaction conjugale, tandis que la recherche de hauts standards n'est pas corrélée à la satisfaction conjugale. Dans le même ordre d'idée, les corrélations bivariées et partielles de la seconde étude suggèrent davantage que les composantes intra individuelles en lien avec la recherche de hauts standards seraient corrélées à une meilleure satisfaction conjugale, alors que les composantes intra individuelles en lien avec les préoccupations perfectionnistes ne seraient pas significativement corrélées à la satisfaction conjugale.

À l'instar de ces résultats, il convient de s'interroger sur la possibilité que les dimensions interpersonnelles et développementales du perfectionnisme soient plus fortement associées à l'insatisfaction conjugale que les dimensions intrapersonnelles, lesquelles semblent davantage liées à la satisfaction conjugale. Cette hypothèse est

appuyée par le fait que les études incluses dans la méta-analyse mobilisent principalement des conceptualisations interpersonnelles ou développementales, tandis que la seconde étude repose sur une conceptualisation intrapersonnelle. Ce qui semble suggérer la comparaison des résultats des deux études est que, lorsque les composantes interpersonnelles, intrapersonnelles et développementales sont considérées simultanément, les conséquences négatives du perfectionnisme sur la satisfaction conjugale sont peut-être plus grandes que les conséquences positives.

Bien que la satisfaction conjugale soit avant tout un concept interpersonnel, les composantes développementales du perfectionnisme comprennent aussi des dimensions interpersonnelles, notamment la critique parentale et les exigences parentales exercées sur un individu, par exemple (Frost et al., 1990). Les modèles plus interpersonnels du perfectionnisme considèrent les relations sociales comme une composante centrale (Hewitt et Flett, 1991; Hewitt, 2020). Il n'est donc pas surprenant que les composantes interpersonnelles et développementales du perfectionnisme soient corrélées plus fortement au concept interpersonnel de la satisfaction conjugale que les composantes intrapersonnelles. Ce serait donc la pression de performer dans ses relations sociales et le désir de paraître parfait aux yeux d'autrui qui pourraient être corrélés à l'insatisfaction conjugale. C'est possiblement pourquoi le dépassement de soi ne semblerait pas suffisant pour surpasser les conséquences négatives des composantes sociales et développementales du perfectionnisme.

Cependant, les composantes intrapersonnelles du perfectionnisme sont faiblement corrélées à la satisfaction conjugale. Ainsi, un perfectionniste ayant une recherche de hauts standards élevée dont le couple lui permet d'être le meilleur de lui-même et d'atteindre ses exigences aurait une meilleure satisfaction conjugale. Toutefois, une part importante de la satisfaction conjugale repose sur une autre personne et sur une relation commune. Le fait d'être pleinement épanouie dans son couple selon ses propres exigences ne constitue qu'une partie de la satisfaction conjugale, qui est déterminée également par des critères reposants sur le couple, sur le partenaire, sur les projets communs et sur des valeurs communes, par exemple.

Ensuite, les échantillons compris dans la méta-analyse sont constitués parfois d'hommes ou de femmes, d'individus ou de couples. L'échantillon de la seconde étude n'est composé que de femmes. Ainsi, les différences entre les compositions des échantillons des deux études pourraient potentiellement expliquer cette disparité entre les corrélations bivariées, mais également les résultats inattendus des corrélations partielles. Ainsi, il pourrait y avoir plus d'effets confondants dans la méta-analyse puisque plus de variables sont en interaction (général x clinique; hommes x femmes). L'échantillon plus homogène de la seconde étude (femme de la population générale) pourrait avoir augmenté la puissance statistique facilitant, par la même occasion, la détection d'effet significatif. En revanche, il n'est pas possible d'affirmer que les corrélations de la deuxième étude sont généralisables aux hommes ou que les corrélations seraient de plus grandes ampleurs ou non-significatives avec plus d'hommes. De surcroit, les corrélations obtenues dans la

méta-analyse semblent mieux se généraliser à la population générale, en raison de la diversité des échantillons. Les résultats de la seconde étude font ressortir d'autres suggestions intéressantes.

### **Importance de la communication comme mécanisme d'adaptation**

Dans un premier temps, le premier modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation de la seconde étude visait à clarifier si la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes prédisent directement et indirectement, par l'entremise de la communication demande/retrait, la variance de la satisfaction conjugale. Or, les résultats révèlent des liens directs non-significatifs entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale. Cependant, les liens indirects entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale suggèrent que la communication forme un mécanisme médiateur dans les associations de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes avec la satisfaction conjugale. Ces résultats mettent en évidence que, de manière transversale, plus un individu présenterait une forte recherche de hauts standards, moins il aurait tendance à adopter une communication demande/retrait et meilleure serait sa satisfaction conjugale. Les liens indirects indiquent également que plus un individu manifesterait de grandes préoccupations perfectionnistes, plus il aurait tendance à adopter une communication demande/retrait et à être insatisfait de son couple.

De manière hypothétique et cohérente avec le modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation, la communication pourrait représenter le mécanisme d'adaptation des

perfectionnistes face aux attentes irréalistes et à l'imperfection dans le couple, en permettant aux perfectionnistes de s'approcher des exigences élevées ou de s'éloigner de l'échec. Ainsi, les individus présentant une forte recherche de hauts standards et de faibles préoccupations perfectionnistes pourraient avoir tendance à communiquer plus efficacement avec leur partenaire, en parlant de soi et de ses émotions, ce qui leur permettrait d'acquérir les connaissances et le savoir-faire leur permettant de s'approcher et d'atteindre de plus hauts standards de performance.

À l'inverse, les individus ayant de fortes préoccupations perfectionnistes et une faible recherche de hauts standards pourraient plutôt demander à leur partenaire de changer ou éviteraient de discuter des inconforts lorsque leurs attentes irréalistes ne seraient pas atteintes, afin de s'éloigner de l'échec. Par conséquent, critiquer, blâmer ou demander au partenaire de changer pourraient permettre d'éviter d'aborder ses propres imperfections et les émotions négatives qui y sont rattachées (sentiment d'échec, peur de l'échec, honte, stress, etc.) en parlant de celles des autres. La deuxième étude suggère donc que la communication est une variable importante pour comprendre les liens entre le perfectionnisme et la perception des femmes à l'égard de leur satisfaction conjugale. Des études observationnelles pourraient cibler plus spécifiquement et directement la nature des comportements de communications des perfectionnistes en couple.

### **Pertinence du perfectionnisme dans la satisfaction conjugale**

Dans un second temps, le deuxième modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation visait à clarifier si les dimensions du perfectionnisme expliquaient toujours une part de la variance de la satisfaction conjugale, en tenant compte d'un facteur de vulnérabilité très présent dans une relation de couple, soit l'attachement amoureux. Les résultats révèlent que les dimensions du perfectionnisme ne prédisent plus significativement la satisfaction conjugale une fois l'attachement considéré dans le modèle. De plus, l'anxiété d'abandon qui est reconnue pour prédire négativement et directement la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995) ne prédit qu'indirectement la satisfaction conjugale par l'intermédiaire de la communication. Ce résultat appuie les études qui révèlent que l'anxiété d'abandon n'est pas directement associée à la satisfaction conjugale lorsqu'un patron de communication dysfonctionnel médie l'association avec la satisfaction conjugale. La forte covariance entre l'anxiété d'abandon et les préoccupations perfectionnistes pourrait également expliquer en partie ces résultats.

D'abord, le *Questionnaire de perfectionnisme révisé* (Langlois et al., 2010) concerne principalement les manifestations cognitives du perfectionnisme, soit le discours interne et les processus intraindividuels. Cela suggère que les cognitions perfectionnistes caractérisant les préoccupations perfectionnistes pourraient se retrouver en partie dans les cognitions rattachées à l'anxiété d'abandon. Les individus manifestant une anxiété d'abandon élevée pourraient avoir tendance à croire que leur partenaire pourrait rompre s'ils ne se situent pas à la hauteur de leurs attentes. Ainsi, des composantes

interpersonnelles ou des conceptualisations plus complètes du perfectionnisme auraient possiblement plus de chances d'être significativement associées à la satisfaction conjugale. Puisque les composantes intrapersonnelles du perfectionnisme ne prédisent plus la satisfaction conjugale en présence de l'attachement, la question se pose : le perfectionnisme doit-il être cliniquement considéré pour améliorer la satisfaction conjugale?

### **Considérations cliniques**

En premier lieu, la première étude confirme la présence d'un lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale, en clarifiant que ce serait avant tout les préoccupations perfectionnistes qui seraient associées à une diminution de la satisfaction conjugale. Si d'autres études cliniques appuyaient ces résultats, il pourrait être intéressant de s'attarder au niveau de préoccupations perfectionnistes d'un individu, afin d'évaluer le degré auquel il pourrait inconsciemment rechercher l'acceptation et éviter le rejet, en omettant, consciemment ou non, des détails qu'il pourrait juger compromettant pour ses relations thérapeutiques et amoureuses (Hewitt, 2020).

D'une part, l'un des partenaires amoureux pourrait volontairement éviter d'aborder ses comportements répréhensibles, afin d'éviter le rejet de l'autre partenaire, en ne lui dévoilant pas ses imperfections. Ceci pourrait augmenter la frustration du partenaire qui souhaite que certaines situations ou comportements changent, puisque l'autre partenaire serait en déni de ses erreurs et de ses imperfections. Il pourrait donc devenir difficile

d'avoir des discussions constructives pour enrayer le problème, ce qui pourrait engendrer des conflits. D'autre part, le partenaire qui ne voudrait pas paraître imparfait pourrait mettre le blâme sur l'autre partenaire afin de justifier ses comportements ou le critiquer pour mettre l'attention sur l'autre, et parler de ses comportements à lui. Encore une fois, ces comportements rendraient une communication constructive difficile. Ces deux cas de figure pourraient faire diminuer la satisfaction conjugale en compliquant la résolution des conflits ainsi que l'expression des émotions, la frustration s'accumulant chez les deux partenaires.

Dans un contexte thérapeutique, cette tendance à ne pas dévoiler ses imperfections pourrait limiter la portée des interventions ou mettre prématurément un terme au suivi, afin que le client préserve son image parfaite de lui-même. Par conséquent, le succès thérapeutique pourrait résider dans la capacité du thérapeute à observer les processus relationnels du client dans les micro-événements et dans l'ici et maintenant. Le thérapeute pourrait d'abord travailler les stratégies de défense du client visant à préserver une image parfaite de lui-même et ensuite mettre l'accent sur les comportements interpersonnels nuisibles, de manière empathique et bienveillante, afin de mieux les comprendre et pouvoir contribuer à les modifier (Hewitt, 2020). Tout au long du traitement, le client pourrait apprendre à tolérer l'anxiété et la peur du rejet qui accompagneraient le dévoilement personnel authentique et sincère. Il pourrait internaliser les nouvelles interactions sociales créées à travers le lien thérapeutique, afin d'amoindrir l'impact négatif de certaines blessures d'attachement, réduire ses préoccupations perfectionnistes

et ainsi améliorer sa satisfaction conjugale en éprouvant le sentiment d'être un meilleur partenaire amoureux.

Avec l'appui empirique de futures études, ces suggestions d'interventions pourraient éventuellement s'adapter à la thérapie de couple. Par exemple, le thérapeute pourrait faciliter l'expression des émotions et des besoins perfectionnistes des membres du couple, en favorisant la prise de conscience de la dynamique relationnelle et du rôle de chacun des partenaires dans cette dynamique (Hewitt, 2020). Au fil des rencontres, les membres du couple développeraient des comportements plus flexibles face à la peur du rejet et par rapport à leurs besoins d'appartenance, de cohésion et d'estime personnelle, autrement que par la quête de perfection. À son rythme, le couple serait amené à transférer les apprentissages qui sont vécus dans la relation thérapeutique à leur couple, poussant les partenaires à se faire davantage confiance et à mieux gérer l'anxiété d'abandon qui se manifeste lorsqu'ils se sentent imparfaits ou qu'ils ont l'impression de ne pas être à la hauteur des attentes.

En second lieu, les résultats de la seconde étude révèlent que le perfectionnisme et l'attachement sont fortement corrélés. Les insécurités d'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) seraient, avant tout, associées aux préoccupations perfectionnistes. Cette forte association pourrait se caractériser par la peur d'être rejeté en cas d'imperfection ou si les exigences du partenaire ne sont pas atteintes (Hewitt et al., 2017; Mikulincer & Shaver, 2017). C'est donc dire que certaines caractéristiques sont

également distinctes aux insécurités d'attachement ainsi qu'au perfectionnisme et elles sont difficilement départageables en raison de la nature des analyses et des modèles statistiques présentés dans la deuxième étude.

Ainsi, la variance étant partiellement partagée entre plusieurs variables, il n'est donc pas possible d'identifier les composantes communes et distinctes entre le perfectionnisme et l'attachement. Par conséquent, si des analyses factorielles venaient à appuyer un chevauchement conceptuel et à identifier les composantes communes entre le perfectionnisme et l'attachement, il pourrait s'avérer adéquat d'intervenir sur les préoccupations perfectionnistes en présence d'insécurité d'attachement, en aidant le client à conscientiser les différentes formes cognitives des préoccupations perfectionnistes dans les pensées, les schémas et le vocabulaire, par exemple. Dans la vie de tous les jours, ces cognitions pourraient se manifester de plusieurs manières.

D'abord, un partenaire pourrait développer la tendance à prendre en charge les besoins de l'autre partenaire, afin de s'assurer que tous ses besoins soient comblés. Les pensées rattachées à cette tendance pourraient se présenter sous différentes formes : mon partenaire se sent-il bien ou est-ce qu'il manque de quelque chose? que pourrais-je faire pour aider davantage l'autre personne ou pour qu'elle soit plus heureuse? est-ce que j'en fait suffisamment pour l'autre? ou que pourrais-je faire de plus pour elle? Ceci pourrait le mener à vouloir être excessivement proche de cette personne.

Le perfectionniste aurait alors tendance à adopter des stratégies d'hyperactivation afin de réguler ses émotions, en prenant en charge les besoins de l'autre. Le partenaire pourrait alors ressentir qu'il n'est pas en mesure d'avoir son espace et pourrait vouloir prendre ses distances avec le partenaire qui pourrait être qualifié de suffocant ou fusionnel. Le partenaire avec des préoccupations perfectionnistes pourrait alors ressentir du rejet et pourrait avoir tendance à s'hyperactiver et s'inquiéter davantage afin de tenter de se réguler émotionnellement, réduire ses inquiétudes et prévenir la séparation. Un cercle vicieux pourrait ainsi s'installer entre les partenaires.

La peur d'être abandonné par le partenaire en cas d'échec, d'imperfection ou si les exigences souhaitées ne sont pas atteintes, pourrait être verbalisée et travaillée en thérapie individuelle pour les conscientiser et aider les clients à se familiariser avec les différentes pensées et émotions rattachées à ces peurs. Ensuite, le client pourrait plus aisément nommer ses peurs ainsi que les émotions et les pensées rattachées au partenaire, afin de prendre conscience qu'il ne serait pas abandonné à la moindre imperfection ou au moindre échec et qu'il n'est pas nécessaire d'être parfait ou de combler tous les besoins du partenaire pour mériter son amour et être apprécié à sa juste valeur. Nommer et intervenir sur ces peurs en psychothérapie pourrait donc permettre de développer un attachement plus sécurisant avec le thérapeute et avec le partenaire amoureux, de réduire la communication demande/retrait ainsi que les préoccupations perfectionnistes et d'augmenter la satisfaction conjugale en surpassant l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité.

De plus, les résultats de la seconde étude révèlent également que l'attachement et la communication sont associés à la satisfaction conjugale. Puisque ce résultat réplique ceux de nombreuses études suggérant l'implication importante de ces variables dans la satisfaction conjugale (Bradbury & Karney, 1993; Karney & Bradbury, 1995), il devient primordial d'intervenir sur ces variables, afin de rendre positives les interactions entre partenaires et de réduire l'insatisfaction conjugale. D'ailleurs, la thérapie centrée sur les émotions identifie la communication demande/retrait comme le symptôme d'un attachement insécurisant (Domingue & Mollen, 2009). C'est pourquoi les interventions conjugales visent à clarifier le cycle d'interactions négatives du couple, à mettre l'accent sur les émotions, sur les besoins ainsi que sur les attentes des partenaires, en s'assurant qu'ils les expriment adéquatement et acceptent ceux de leur partenaire. Ces interventions visent à favoriser le développement d'un attachement sécurisant (faible anxiété d'abandon et évitement de l'intimité), en aidant les partenaires à se percevoir mutuellement comme soutenant et sensible (faible communication demande/retrait) (Domingue & Mollen, 2009).

En dernier lieu, le perfectionnisme peut interférer avec la recherche d'aide, le commencement, le maintien et les bienfaits d'un traitement psychologique (Chen et al., 2015; Hewitt, 2020; Hewitt et al., 2008; Zuroff et al., 2000). En effet, le perfectionnisme socialement prescrit (associé aux préoccupations perfectionnistes) et le besoin de paraître parfait sont associés à une perception négative de la recherche d'aide professionnelle, à la peur de la psychothérapie et des thérapeutes, à une augmentation de l'anxiété lors des

rencontres d'évaluation et à de faibles bénéfices en thérapie de groupe et individuelle (Chen et al., 2015; Hewitt, 2020; Hewitt et al., 2008; Zuroff et al., 2000). Bien que les résultats suggèrent qu'il est préférable d'intervenir avant tout sur l'attachement, en raison de liens forts avec la communication et la satisfaction conjugale, il faut se rappeler que le perfectionnisme est significativement corrélé à l'attachement. D'une part, la recherche de hauts standards est négativement corrélée à l'anxiété d'abandon et à l'évitement de l'intimité. D'autre part, les préoccupations perfectionnistes sont positivement corrélées à l'anxiété d'abandon et à l'évitement de l'intimité.

Ainsi, le perfectionnisme et l'attachement sont des construits distincts qui pourraient partager certaines composantes communes comme le suggère la seconde étude. En contexte clinique, il apparaît pertinent d'examiner les dynamiques d'interaction entre le perfectionnisme et l'attachement, dans la mesure où ces dimensions psychologiques peuvent s'influencer mutuellement. Une approche thérapeutique intégrant ces deux dimensions pourrait contribuer à améliorer la communication au sein du couple, et, par le fait même, favoriser une plus grande satisfaction conjugale.

Avant tout, ce que les résultats de la deuxième étude révèlent est l'importance du patron de communication demande/retrait dans les dynamiques conjugales et dans la satisfaction conjugale. La deuxième étude réplique les résultats des études qui soulèvent le rôle médiateur important du patron de communication demande/retrait entre l'attachement et la satisfaction conjugale. Elle ajoute à notre compréhension des

dynamiques conjugales en révélant que la communication demande/retrait est également un mécanisme de médiation significatif entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

Le patron de communication demande/retrait est parmi les cibles d'intervention conjugale les plus fréquentes et les résultats de la deuxième étude appuient son importance afin d'améliorer la satisfaction conjugale. C'est pourquoi, en présence d'insécurité d'attachement et de perfectionnisme, le patron de communication demande/retrait constitue une cible d'intervention à privilégier puisqu'elle représente un mécanisme d'adaptation contribuant significativement à la satisfaction conjugale en présence de ces deux variables. Toutefois, certaines limites pourraient restreindre la portée des résultats de cette thèse et guider les prochaines études dans le domaine.

### **Limites et futures études**

Certains aspects de la méthodologie des deux études limitent les conclusions pouvant être tirées concernant l'association du perfectionnisme avec la satisfaction conjugale. Premièrement, la presque totalité des études comprises dans la méta-analyse et la deuxième étude font usage d'un devis transversal nous empêchant d'inférer sur la causalité et sur le sens des associations. Les rares études utilisant des devis longitudinaux ont de courts laps de temps entre les mesures, ce qui limite la quantification des changements à long terme (Smith et al., 2022). Pour la même raison, il n'est toujours pas possible de déterminer si le perfectionnisme est un facteur de risque à la psychopathologie ou plutôt

une conséquence de celle-ci, ou si l'influence est mutuelle (Smith et al., 2021). Les futures études devraient donc adopter des devis longitudinaux sur de longues périodes, afin de mieux comprendre l'évolution et le sens des relations entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale.

Pour ce faire, un devis longitudinal à trois temps de mesure à intervalle de six mois chacun évaluant le perfectionnisme, la communication demande/retrait et la satisfaction conjugale aux trois temps de mesure pourrait être utilisé, afin de révéler les effets de médiation à l'aide d'un modèle VSA. L'intervalle de six mois entre les mesures permettrait d'avoir un temps suffisamment long afin de déterminer si des changements significatifs sont présents et de minimiser la perte de participants au fil du temps. De plus, il serait intéressant de comparer un groupe en thérapie conjugale reconnue pour améliorer la satisfaction conjugale à un groupe en thérapie conjugale incorporant des interventions sur le perfectionnisme et à un groupe contrôle sur une liste d'attente pour une thérapie conjugale visant l'amélioration de la satisfaction conjugale. Ainsi, les effets confondants du temps seraient réduits (Smith et al., 2022).

Deuxièmement, les connaissances dans le domaine du perfectionnisme s'appuient principalement sur des questionnaires autorapportés (Sherry et al., 2013). Ainsi, les associations observées dans cette thèse pourraient avoir été affectées par un biais relatif à la perception de soi des perfectionnistes, à la tendance à être défensif, par exemple (Smith et al., 2022). Afin de pallier cette limite, il est suggéré d'utiliser des questionnaires auprès

d'informateurs tierces pour limiter l'image de perfection qu'un perfectionniste pourrait tenter de projeter (Vazire, 2006). D'ailleurs, une corrélation modérée entre les perceptions autorapportées et celles des informateurs tierces suggère que les données collectées par ces derniers ajoutent des informations pertinentes et supplémentaires aux données autorapportées (Sherry et al., 2013; Smith et al., 2022). Ces informations offriraient donc une vision complémentaire d'un même participant, ce qui pourrait augmenter la fiabilité des résultats (Sherry et al., 2013; Smith et al., 2022).

Par ailleurs, plus il y aurait d'informateurs, plus l'évaluation du trait de perfectionnisme et les données recueillies seraient fiables et précises (Vazire, 2006). En effet, les différents informateurs permettraient d'évaluer le trait de perfectionnisme dans de multiples contextes et situations. Par exemple, un partenaire amoureux observerait des comportements différents qu'un collègue de travail (Sherry et al., 2013). Alors que les données autorapportées nous renseignent sur les processus internes (p. ex., les pensées et les émotions), les données des informateurs nous renseignent sur les processus externes et les perceptions d'autrui d'un participant (Vazire, 2006). Cette méthode serait donc à considérer dans les prochaines études.

Troisièmement, les résultats des modèles VSA de la deuxième étude sont fondés sur un échantillon provenant de la population générale et qui ne reflète pas la réalité des échantillons cliniques. Le perfectionnisme est associé à différentes psychopathologies, ce qui pourrait amplifier les tailles d'effets des corrélations, en faisant ressortir les aspects

néfastes du perfectionnisme sur le fonctionnement. C'est pourquoi les futures études devraient reprendre les modèles de la deuxième étude, en réunissant un échantillon clinique consultant pour des troubles conjugaux.

Quatrièmement, le perfectionnisme regroupe plusieurs traits de personnalité représentant divers styles relationnels se manifestant dans les interactions sociales et avec soi (Hewitt, 2020). Bien que la conceptualisation du perfectionnisme d'Hewitt et Flett (1991) intègre les aspects sociaux du perfectionnisme, peu d'études portent sur le perfectionnisme dans son contexte social (Smith et al., 2022). Étudier le contexte social permettrait de mieux comprendre l'ampleur des difficultés interpersonnelles associées au perfectionnisme et dans quels environnements ces difficultés se manifestent et se développent. Pour considérer le contexte social, les devis méthodologiques doivent quantifier les effets du perfectionnisme sur les interactions sociales à travers les relations interpersonnelles, afin d'en mesurer les conséquences et les bienfaits au niveau social. Dans ce cas, la prise en compte du partenaire amoureux permettrait de pallier cette limite méthodologique. Ainsi, une méthode statistique appropriée s'impose.

Puisque le couple est une dyade, cela implique qu'un partenaire puisse influencer l'autre. Dans cette logique, cohabiter avec un individu anxieux, contrôlant et manifestant des stratégies d'hyperactivation (anxiété d'abandon) ou, au contraire, avec un individu se désactivant émotionnellement, se distançant et utilisant des stratégies de désactivation (évitement de l'intimité) exercerait inévitablement une influence sur les partenaires

dyadiques et leur satisfaction conjugale respective (Candel & Turliuc, 2019; Conradi et al., 2017; Mikulincer & Shaver, 2017).

La personnalité affecte, elle aussi, la perception des partenaires amoureux, mais également leurs interactions (Brock et al., 2016; McNulty et al., 2021). D'ailleurs, un trait de personnalité est associé à sa propre satisfaction conjugale (effet acteur), mais également à la satisfaction conjugale de l'autre partenaire (effet partenaire). Ce phénomène est appelé « l'interdépendance » (Kenny & Cook, 1999). Cette interdépendance survient lorsque les émotions, les pensées ou les comportements d'un partenaire affectent les émotions, les pensées ou les comportements de l'autre partenaire (effet partenaire) (Brock et al., 2016; Kenny, 2015).

Puisque le perfectionnisme est un trait de personnalité, il devient donc important de considérer son influence, non seulement sur l'individu lui-même, mais également sur le partenaire amoureux, dans un modèle tenant compte de cette interdépendance. Les analyses statistiques couramment utilisées assument l'indépendance des variables expliquées : elles assument que les variables ne sont pas corrélées. Les scores d'une dyade sont alors considérés comme complètement indépendants alors qu'ils sont en réalité corrélés (interdépendants) et qu'ils doivent être analysés en dyade plutôt qu'individuellement (Kenny, 1995).

Le modèle d'interdépendance acteur-partenaire (*actor-partner interdependence model*) est grandement utilisé pour étudier la communication, l'attachement, les relations intimes et pour évaluer l'efficacité des thérapies de couple (Kenny, 2015, 2018; Kenny & Cook, 1999; Kenny & Ledermann, 2010). Le modèle d'interdépendance acteur-partenaire est un modèle d'équation structurale qui comprend et évalue les deux partenaires dyadiques en un seul et même modèle afin d'estimer simultanément les effets acteurs et partenaires du couple, en tenant compte de l'interdépendance des données dyadiques (Brock et al., 2016; Kashy & Kenny, 1999; Kenny, 1996, 2015). Par conséquent, afin d'obtenir des estimations précises, les effets acteurs contrôlent les effets partenaires, et vice versa (Cook & Kenny, 2005; Kenny & Cook, 1999).

Le modèle d'interdépendance acteur-partenaire est important pour améliorer notre compréhension des dynamiques dyadiques, puisqu'il permet d'expliquer les relations intimes de manière plus complète et précise, grâce à une image plus globale des manifestations des traits de personnalité fondés sur différentes sources d'informations complémentaires et en considérant l'interdépendance des données dyadiques (Brock et al., 2016; Kenny, 2015). Ce modèle permet également l'utilisation de devis longitudinaux, afin de mesurer les influences bidirectionnelles de la dyade (Kenny & Cook, 1999). Dans les modèles longitudinaux, les effets acteurs estiment la stabilité d'une variable à travers le temps, alors que les effets partenaires estiment l'influence interpersonnelle (Kenny & Cook, 1999).

En résumé, le modèle d'interdépendance acteur-partenaire permettrait de pallier plusieurs limites de cette thèse. Entre autres, les données pourraient être collectées chez des couples consultant pour des troubles conjugaux, ce qui permettrait d'obtenir des données de plusieurs sources, soit des données autorapportées et celles du partenaire amoureux, et de collecter un échantillon clinique. De plus, le modèle d'interdépendance acteur-partenaire permettrait d'estimer les effets acteurs et partenaires ainsi que leurs influences bidirectionnelles, en considérant l'interdépendance des données dyadiques. Pallier ces limites permettrait possiblement d'effectuer une avancée significative des connaissances dans le domaine du perfectionnisme chez les couples. En définitive, ce modèle permettrait d'utiliser les conceptualisations les plus récentes du perfectionnisme et de l'étudier comme un trait de personnalité multifacettes dans son contexte social, à l'aide d'un devis longitudinal à plusieurs temps de mesures. D'ailleurs, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme (*Perfectionism Social Disconnection Model*) est l'une des conceptualisations récentes qui pourraient être utilisées dans les futures études.

### **Modèle du perfectionnisme pertinent pour la satisfaction conjugale**

Depuis le début de la réalisation des études de cette thèse, de nouveaux modèles de perfectionnisme ont vu le jour. L'un de ces modèles, « le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme », est considéré comme une innovation des modèles de compréhension du perfectionnisme qui pourrait expliquer les interactions du perfectionnisme avec le fonctionnement dyadique et la satisfaction conjugale et effectuer le lien entre l'attachement et le perfectionnisme.

Au départ, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme a été proposé pour répondre à deux grandes questions sur le perfectionnisme. La première question est : d'où vient le perfectionnisme ou comment se développe-t-il? Pour répondre à cette question, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme se penche sur le contexte social dans lequel se développe le perfectionnisme, en mettant l'accent sur les dynamiques relationnelles et en s'appuyant sur la théorie de l'attachement (Hewitt, 2020). Ce modèle s'appuie donc sur la théorie de la dynamique relationnelle (*dynamic-relational theory*), afin d'expliquer que le perfectionnisme se développerait comme un trait de personnalité multidimensionnel émergeant d'un contexte social et se manifestant dans différentes sphères psychologiques (multiniveaux; Hewitt, 2020; Hewitt et al., 2017). Ce modèle considère donc l'attachement comme un élément central contribuant aux difficultés interpersonnelles des perfectionnistes.

La seconde question est : quels sont les éléments permettant l'éclosion du perfectionnisme? Afin d'y répondre, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme tente de déterminer les rôles causaux et de maintien du perfectionnisme dans ses conséquences négatives, comme les psychopathologies, par exemple (Hewitt, 2020). C'est pourquoi, selon le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme, le perfectionnisme se développerait dans l'enfance à travers les liens d'attachement entretenus avec les figures de soins principales.

D'après ce modèle, ce serait donc à travers les expériences relationnelles et les liens d'attachement empreints d'asynchronismes entre l'enfant et les donneurs de soin principaux, la famille au sens plus élargie et les pairs, que se développerait le perfectionnisme (Hewitt, 2020). Ces asynchronismes se présenteraient sous forme d'échecs ou de réponses mésadaptées et incohérentes des figures d'attachement principales et des autres relations interpersonnelles aux besoins de l'enfant (p.ex. : un parent qui ignore un enfant qui demande du réconfort). Les asynchronismes s'accumuleraient et favoriseraient le développement et le maintien d'attitudes et de comportements perfectionnistes comme mécanisme permettant de paraître suffisamment à la hauteur pour obtenir l'acceptation d'autrui et éviter le rejet (Hewitt et al., 2017; Smith et al., 2022).

Ainsi, les asynchronismes entre l'enfant et les donneurs de soin principaux engendreraient progressivement chez l'enfant une anxiété d'attachement qui façonnerait les modèles internes opérants d'autrui menant à la perception que les autres sont rigides, non disponibles, critiques ou incapables de répondre à ses besoins (Hewitt, 2020). Ces schémas seraient associés à des états affectifs douloureux comme la honte, l'anxiété, la dépression ou la colère et seraient liés à des peurs ou à des expériences en lien avec l'humiliation, le rejet ou l'abandon (Hewitt et al., 2017). C'est pourquoi le perfectionnisme serait un mécanisme d'adaptation aux affects désagréables, schémas et liens d'attachement insatisfaisants. Dans cette optique, les comportements visant l'atteinte de la perfection permettraient d'éviter l'abandon et d'outrepasser le sentiment de ne pas

se trouver à la hauteur afin de développer une estime personnelle satisfaisante (Hewitt, 2020; Hewitt et al., 2017; Smith et al., 2022).

C'est pourquoi le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme se décrit en deux temps, soit le contexte relationnel menant au développement du perfectionnisme et le rôle du perfectionnisme comme causalité et maintien d'une variété de conséquences négatives causées par des déconnexions sociales subjectives et objectives (Smith et al., 2022). Les déconnexions sociales subjectives feraient référence à la perception du perfectionniste que les autres n'auraient pas d'intérêt à connecter avec lui et les jugeraient sévèrement, ce qui le rendrait hypersensible au rejet et à se percevoir comme inutile pour autrui (Cha, 2016; Chen et al., 2015; Flett et al., 2014). Pour leur part, les déconnexions sociales objectives feraient plutôt référence aux situations réelles de rejet vécues par le perfectionniste en raison de ses comportements répulsifs comme sa froideur, sa passive-agressivité, son hostilité et son besoin de réassurance excessif (Haring et al., 2003; Hewitt et al., 2003). Les déconnexions sociales subjectives et objectives fragiliseraient l'individu et le rendraient à risque de développer des problèmes de santé mentale et physique, en plus de difficultés relationnelles, et à accomplir ses objectifs (Hewitt, 2020).

De plus, chez les perfectionnistes, les besoins non-comblés seraient principalement les besoins d'appartenance, de cohésion et d'estime de soi (Hewitt, 2020). Le perfectionniste tenterait de combler ses besoins dans ses relations avec lui-même et avec les autres (Hewitt, 2020). Ainsi, les comportements perfectionnistes viseraient à éviter le

rejet d'autrui et à surpasser le sentiment d'insuffisance, afin de se construire une estime de soi (Hewitt, 2020; Hewitt et al., 2017). L'individu croirait que la perfection le protégerait du rejet et craindrait que, si l'autre connaissait ses défauts, il serait abandonné (Hewitt et al., 2017). Toutefois, les stratégies employées créeraient une déconnexion sociale, afin de protéger le perfectionniste des blessures d'attachement et du rejet (Hewitt, 2020). En pensant se protéger, la personne empirerait sa situation.

Le perfectionnisme deviendrait donc un mécanisme d'adaptation aux états affectifs, schémas et modèles internes opérants (attachement) visant à réparer une estime de soi fragile, au moyen de tentatives d'être ou de paraître parfait, afin d'obtenir l'acceptation et d'éviter le rejet (Hewitt et al., 2017; Smith et al., 2022). Toutefois, cette tendance augmenterait l'insécurité d'attachement qui se manifesterait par une rigidité et des interactions sociales mésadaptées causant la distanciation, l'aliénation et l'ennui chez autrui, ce qui favoriserait la déconnexion et le rejet tant redouté (Hewitt et al., 2006, 2018). Ces difficultés se manifesteraient inévitablement dans le couple, puisqu'il constitue l'une des relations les plus importantes chez la majorité des adultes (Vollmann et al., 2019).

C'est pourquoi il devient pertinent pour les futures études de conceptualiser un modèle Vulnérabilité–Stress–Adaptation s'appuyant sur le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme qui aborderait le perfectionnisme comme un mécanisme d'adaptation à l'attachement plutôt que comme une vulnérabilité personnelle. Ainsi, dans les analyses acheminatoires, le perfectionnisme constituerait un médiateur entre

l'attachement et la satisfaction conjugale, au même titre que la communication demande/retrait, qui permettrait aux perfectionnistes de s'adapter à l'anxiété d'abandon et à l'évitement de l'intimité.

Le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme pourrait donc s'avérer d'intérêt pour les thérapeutes individuels et de couples pour plusieurs raisons. Premièrement, le modèle s'appuie sur des données probantes démontrant l'importance des composantes relationnelles dans le concept du perfectionnisme, tant dans le développement du perfectionnisme, sa contribution aux relations avec soi et les autres ainsi que dans son association avec une multitude de difficultés interpersonnelles qui perturbent les connexions avec autrui (Hewitt et al., 2018). Ainsi, les préoccupations perfectionnistes et la recherche de perfection provoqueraient une distanciation entre le perfectionniste et les autres engendrant le rejet, l'isolement social, l'aliénation et une déconnexion sociale menant aux sentiments de solitude, d'être fondamentalement imparfait et de ne pas être à la hauteur (Hewitt et al., 2018). Ces données démontrent l'importance de comprendre les influences négatives du perfectionnisme sur les relations sociales, afin de permettre aux cliniciens d'évaluer ces comportements cruciaux dans les dynamiques relationnelles.

Deuxièmement, ces comportements entraîneront inévitablement des répercussions sur la relation et sur le processus thérapeutique (Hewitt et al., 2018). L'hypersensibilité du client face au rejet pourrait lui faire croire que la relation thérapeutique représente un abandon potentiel duquel il devrait se protéger en évitant de se dévoiler ou en ayant de la

difficulté à faire confiance au thérapeute. Si ces comportements ne sont pas investigués lors du suivi, cela pourrait compromettre la relation thérapeutique et l'efficacité du traitement en menant le thérapeute à adopter une posture défensive ou à se sentir inefficace dans ses interventions, ce qui pourrait l'amener à mettre fin au traitement (Hewitt et al., 2018).

Troisièmement, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme offre un cadre théorique afin que le thérapeute puisse reconnaître ses contre-transferts et trouver d'où ils viennent, afin d'y répondre différemment et d'ainsi réparer la relation thérapeutique (Hewitt et al., 2018). Cela pourrait aider un thérapeute à obtenir de meilleurs résultats thérapeutiques et une meilleure collaboration d'un client perfectionniste lorsqu'il aborde avec lui les comportements interpersonnels nuisibles.

Finalement, d'après ce modèle, le perfectionniste pourrait également entretenir des attentes irréalistes envers le processus d'évaluation, le traitement, le thérapeute et même envers lui-même. Ces attentes pourraient mener un client à ressentir qu'il a échoué avant même d'avoir essayé quelque chose et à manifester une variété de préoccupations (Hewitt et al., 2018), la peur que s'il n'est pas parfait le processus ne fonctionnera pas ou la peur d'être rejeté par le thérapeute en cas d'imperfection, par exemple.

C'est pourquoi, afin de traiter le perfectionnisme, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme propose d'aider le client à développer une conscience de ses

dynamiques relationnelles et d'identifier les patrons relationnels d'attachement sous-tendant le besoin de perfection. Ainsi, les déconnexions sociales et l'insatisfaction conjugale sont soulevées comme des conséquences du perfectionnisme. À partir de cette conscience des mécanismes relationnels, le thérapeute facilite chez son client le développement de stratégies saines, adaptatives et flexibles, afin de combler ses besoins d'appartenance et d'estime personnelle (Hewitt, 2020). Pour ce faire, le client s'appuie sur la relation thérapeutique, afin de vivre des expériences relationnelles et émotionnelles significatives, comme l'expression émotionnelle et le dévoilement de soi, pour favoriser des relations interpersonnelles plus satisfaisantes (Hewitt, 2020).

Au fur et à mesure que le traitement progresse, le client développe une panoplie de comportements en adéquation avec ses besoins intrinsèques, tout en tolérant l'anxiété et la peur du rejet qui accompagne cette nouvelle posture. Au fil du temps, le client internalise les nouvelles interactions sociales, afin de modifier son style d'attachement et l'appliquer à son couple et à ses relations sociales (Hewitt, 2020). Les relations interpersonnelles et l'attachement se situant au cœur des interventions, cette thérapie pourrait être adaptée aux thérapies de couple, si plus d'études dans ce domaine appuyaient les effets positifs de ces interventions à l'aide de modèles conjugaux. Le thérapeute pourrait être un observateur immédiat de la dynamique conjugale. Il pourrait ainsi faciliter la conscientisation de la dynamique et proposer des alternatives aux comportements nuisant à la satisfaction conjugale et à la communication dans le couple, en réduisant l'anxiété d'abandon, l'évitement de l'intimité et les préoccupations perfectionnistes. En

bref, le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme pourrait mieux répondre aux questions concernant le perfectionnisme dans le couple, puisqu'il intègre déjà plusieurs variables reconnues pour prédire la satisfaction conjugale.

Bien que cette thèse ait apporté plusieurs réponses à des questions importantes sur le lien entre le perfectionnisme et la satisfaction conjugale ainsi que les mécanismes impliqués, plusieurs questions demeurent sans réponse. D'autres projets de recherche pourraient donc contribuer à l'avancement des connaissances, tout comme l'a permis cette thèse. Nos prochaines études devraient donc valider si le perfectionnisme peut exercer une influence significative lorsqu'il médie le lien entre l'attachement et la satisfaction conjugale. Pour ce faire, une étude recrutant des couples permettrait de mesurer les influences dyadiques du perfectionnisme lorsqu'il est un médiateur entre l'attachement et la satisfaction conjugale. Ce modèle serait donc basé sur le modèle de déconnexion sociale du perfectionnisme qui stipule que le perfectionnisme se développe à l'enfance à la suite d'enjeux d'attachement ainsi que sur le modèle Vulnérabilité-Stress-Adaptation qui considérerait le perfectionnisme comme un mécanisme d'adaptation au stress généré par les enjeux d'attachement. Les analyses statistiques seraient basées sur le modèle d'interdépendance acteur-partenaire afin de considérer l'interdépendance sous-jacente aux données dyadiques. Un résultat significatif permettrait au perfectionnisme d'être considéré dans des programmes d'interventions visant l'amélioration de la satisfaction conjugale.

## **Références générales**

- Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00075828>
- Arcuri, A. (2013). *Dyadic perfectionism, communication patterns and relationship quality in couples*. [Thèse de doctorat]. Université de Windsor, ON. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/4940>
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(1), 125-132. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.1.125>
- 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(1), 25-34. <https://doi.org/10.1037/h0079949>
- Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 177-184. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>
- Barnett, M. D., & Johnson, D. M. (2016). The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles. *Personality and Individual Differences*, 94, 200-205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.017>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Boone, L. (2013). Are attachment styles differentially related to interpersonal perfectionism and binge eating symptoms? *Personality and Individual Differences*, 54(8), 931-935. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.006>
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (1993). Longitudinal study of marital interaction and dysfunction: Review and analysis. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 15-27. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90005-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90005-7)

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Dans J. A. Simpson & W. S. Rholes (Éds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.
- Brock, R. L., Dindo, L., Simms, L. J., & Clark, L. A. (2016). Personality and dyadic adjustment: Who you think your partner is really matters. *Journal of Family Psychology, 30*(5), 602-613. <https://doi.org/10.1037/fam0000210>
- Broerman, R. L. (2015). *Mediators and moderators of the relationships between perfectionism and psychological distress*. [https://ecommons.udayton.edu/graduate\\_theses/1060/](https://ecommons.udayton.edu/graduate_theses/1060/)
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy, 21*(3), 289-308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Candel, O.-S., & Turluc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences, 147*, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences, 88*, 148-159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.008>
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences, 76*, 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.001>
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. Dans K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Éds), *Understanding major mental disorder: The contribution of family interaction research* (pp. 250-265). Family Process Press.
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family, 68*(4), 1029-1044. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00311.x>
- Conradi, H. J., Noordhof, A., Dingemanse, P., Barelds, D. P. H., & Kamphuis, J. H. (2017). Actor and partner effects of attachment on relationship satisfaction and sexual satisfaction across the genders: An APIM approach. *Journal of Marital and Family Therapy, 43*(4), 700-716. <https://doi.org/10.1111/jmft.12222>

- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cornelius, T. L., & Alessi, G. (2007). Behavioral and physiological components of communication training: Does the topic affect outcome? *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 608-620. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00395.x>
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality Disorders, 6*(4), 343-359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*(3), 365-373. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., Riva, G., & Clerici, M. (2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research, 215*(1), 176-184. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.039>
- Davis, C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: An interactive model. *International Journal of Eating Disorders, 22*(4), 421-426. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199712\)22:4<421::aid-eat7>3.0.co;2-o](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199712)22:4<421::aid-eat7>3.0.co;2-o)
- Davis, W. E., Abney, S., Perekslis, S., Eshun, S.-L., & Dunn, R. (2018). Multidimensional perfectionism and perceptions of potential relationship partners. *Personality and Individual Differences, 127*, 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.039>
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(2), 193-214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- DiBartolo, P. M., & Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior, 25*(6), 581-588. <https://doi.org/10.1007/BF02437840>

- Dimaggio, G., Lysaker, P. H., Calarco, T., Pedone, R., Marsigli, N., Riccardi, I., Sabatelli, B., Carcione, A., & Paviglianiti, A. (2015). Perfectionism and personality disorders as predictors of symptoms and interpersonal problems. *American Journal of Psychotherapy, 69*(3), 317-330. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.3.317>
- Dimitrovsky, L., Levy-Shiff, R., & Schattner-Zanany, I. (2002). Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: Their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 136*(6), 631-646. <https://doi.org/10.1080/00223980209604824>
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(5), 678-696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(6), 608-614. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.608>
- Dunkley, D. M., Berg, J.-L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality, 80*(3), 633-663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology, 61*(4), 616-633. <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Egan, S. J., Vinciguerra, T., & Mazzucchelli, T. G. (2015). The role of perfectionism, agreeableness, and neuroticism in predicting dyadic adjustment. *Australian Journal of Psychology, 67*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12038>
- Fagard, R. H., Staessen, J. A., & Thijs, L. (1996). Advantages and disadvantages of the meta-analysis approach. *Journal of Hypertension, 14*(2), S9-S13. <https://doi.org/10.1097/00004872-199609002-00004>

- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry*, 77(1), 67-85. <https://doi.org/10.1521/psyc.2014.77.1.67>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism and self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 147-160.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Brunshot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 245-275. <https://doi.org/10.1007/BF02238139>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M., & Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 28-37. <https://doi.org/10.1037/0008-400X.29.1.28>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 20(4), 289-311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4>
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Fons-Scheyd, A. L. (2007). *Further validation of a measure of dyadic perfectionism* [Thèse de doctorat]. University of Houston, TX, États-Unis. <https://www.proquest.com/openview/16baf37ddf75c9834257862f25c1e6fa/1?cbl=18750&pq-origsite=gscholar>
- Franze, S. E. (2005). *Perfectionism as a mediator between parent-child interactions and attachment style in adult romantic relationships* [Thèse de doctorat]. The Pennsylvania State University, PA, États-Unis. <https://www.globethesis.com/?o=1&title=Perfectionism+as+a+mediator+between+parent-child+interactions+and+attachment+style+in+adult+romantic+relationships&gtid=1455390005492133>

- Freeston, M. H., & Plechaty, M. (1997). Reconsideration of the Locke-Wallace Marital Adjustment Test: Is it still relevant for the 1990s?. *Psychological Reports*, *81*(2), 419-434. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.81.2.419>
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 341-371). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-014>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *14*(1), 119-126, [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gagné, C. (2015). *Facteurs psychologiques reliés à la satisfaction conjugale et l'ajustement parental lors de l'arrivée d'un enfant* [Thèse de doctorat]. Université de Sherbrooke, QC. <http://hdl.handle.net/11143/8035>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *48*(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, *23*(2), 218-235. <https://doi.org/10.1177/0272431603023002005>
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, *91*(1), 78-86. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x>
- Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Moate, R. M. (2016). Adult attachment, multidimensional perfectionism, and the alliances among counselor supervisees. *Journal of Counseling and Development*, *94*(3), 285-296. <https://doi.org/10.1002/jcad.12085>
- Graham, J. M., Liu, Y. J., & Jeziorski, J. L. (2006). The Dyadic Adjustment Scale: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, *68*(3), 701-717. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00284.x>

- Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4), 307-322. <https://doi.org/10.1023/A:1022168715349>
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42-58. <https://doi.org/10.1177/1088868313501885>
- Hadian Hamedani, K., Majzoobi, M. R., & Forstmeier, S. (2024). The relationship between perfectionism and marital outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1456902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1456902>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33. <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>
- Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. <https://doi.org/10.1037/apl0000324>
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143-158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Hewitt, P. L. (2020). Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne*, 61(2), 101-110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1996). Personality traits and the coping process. Dans M. Zeidner & N. S. Endler (Éds), *Handbook of coping* (pp. 410-433). Wiley.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 335-347. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. Dans T. E. Ellis (Éd.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215-235). American Psychological Association.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F., Kealy, D., & Zhang, L. C. (2018). Perfectionism in the therapeutic context: The perfectionism social disconnection model. Dans J. Stoeber (Éd.), *The psychology of perfectionism* (pp. 306-329). Routledge.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(6), 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry*, *71*(2), 93-122. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.2.93>
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, *8*(4), 432-446. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *20*(3), 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(3), 235-270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Holland, A. S., & Roisman, G. I. (2008). Big Five personality traits and relationship quality: Self-reported, observational, and physiological evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, *25*(5), 811-829. <https://doi.org/10.1177/0265407508096697>
- Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2015). Contributions of social learning theory to the promotion of healthy relationships: Asset or liability? *Journal of Family Theory and Review*, *7*(1), 13-27. <https://doi.org/10.1111/jftr.12057>
- Jones, A. C., Robinson, W. D., & Seedall, R. B. (2018). The role of sexual communication in couples' sexual outcomes: A dyadic path analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, *44*(4), 606-623. <https://doi.org/10.1111/jmft.12282>

- Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2021). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 84*(2), 533-551. <https://doi.org/10.1111/jomf.12804>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kashy, D. A., & Kenny, D. A. (1999). The analysis of data from dyads and groups. Dans H. T. Reis & C. M. Judd (Éds), *Handbook of research methods in social psychology* (pp. 451-477). Cambridge University Press.
- Kenny, D. A. (1995). The effect of nonindependence on significance testing in dyadic research. *Personal relationships, 2*(1), 67-75. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00078.x>
- Kenny, D. A. (1996). Models of nonindependence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships, 13*(2), 279-294. <https://doi.org/10.1177/0265407596132007>
- Kenny, D. A. (2015). *Measuring model fit*. <https://davidakenny.net/cm/fit.htm>
- Kenny, D. A. (2018). Reflections on the actor-partner interdependence model. *Personal Relationships, 25*(2), 160-170. <https://doi.org/10.1111/pere.12240>
- Kenny, D. A., & Cook, W. (1999). Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal Relationships, 6*(4), 433-448. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00202.x>
- Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2010). Detecting, measuring, and testing dyadic patterns in the actor-partner interdependence model. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 359-366. <https://doi.org/10.1037/a0019651>
- Khawaja, N. G., & Armstrong, K. A. (2005). Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample. *Australian Journal of Psychology, 57*(2), 129-138. <https://doi.org/10.1080/10519990500048611>
- Kim, L. M., Johnson, J. L., & Ripley, J. (2011). A « perfect » storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction. *Individual Differences Research, 9*(4), 199-209.

- Ko, A., Hewitt, P. L., Cox, D., Flett, G. L., & Chen, C. (2019). Adverse parenting and perfectionism: A test of the mediating effects of attachment anxiety, attachment avoidance, and perceived defectiveness. *Personality and Individual Differences, 150*, Article 109474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.017>
- Kurdek, L. A. (1992). Dimensionality of the Dyadic Adjustment Scale: Evidence from heterosexual and homosexual couples. *Journal of Family Psychology, 6*(1), 22-35. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.6.1.22>
- Lafontaine, M. F., Brassard, A., Lussier, Y., Valois, P., Shaver, P. H., & Johnson, S. M. (2015). Selecting the best items for a short-form experiences in Close Relationships Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 32*(2), 140-154. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000243>
- Langer, A., Lawrence, E., & Barry, R. A. (2008). Using a vulnerability-stress-adaptation framework to predict physical aggression trajectories in newlywed marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(5), 756-768. <https://doi.org/10.1037/a0013254>
- Langlois, F., Roy, P., & Vanasse, J.-P. (2010, Septembre). *Confirmatory analysis of the Perfectionism Questionnaire (shorter form)*. Communication présentée à l'Annual convention of the European Association for the Advancement of Behavioral cognitive Therapy (EABCT), Milano, Italie. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23413.12000>
- Lee, Y. H. (2018). An overview of meta-analysis for clinicians. *The Korean Journal of Internal Medicine, 33*(2), 277-283. <https://doi.org/10.3904/kjim.2016.195>
- Li, T., & Chan, D. K.-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology, 42*(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living, 21*(3), 251-255. <https://doi.org/10.2307/348022>

- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Bush-King, I., & McDermott, R. C. (2011). A latent class analysis of dyadic perfectionism in a college sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(1), 32-51. <https://doi.org/10.1177/0748175610391610>
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morúa, W., & Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 543-549. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.543>
- Lussier, Y., Bélanger, C., & Sabourin, S. (2019). *Les fondements de la psychologie du couple*. Presses de l'Université du Québec.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 215-225. <https://doi.org/10.1037/a0027402>
- Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review, 31*(4), 967-989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Makris, G. S. (1999). *The interplay among perfectionism, relationship standards, and relationship satisfaction* (1999-95018-141) [ProQuest Information & Learning].
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 36*(3), 358-371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 124-127. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.004>
- McNulty, J. K., Meltzer, A. L., Neff, L. A., & Karney, B. R. (2021). How both partners' individual differences, stress, and behavior predict change in relationship satisfaction: Extending the Vulnérabilité–Stress–Adaptation model. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118*(27), Article e2101402118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2101402118>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 35*, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2017). *Attachment in Adulthood, Second Edition: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Mosher, S. W. (2000). *Personality orientation, quality of communication, and coping with interpersonal discord in monogamous dyadic relationships* (2002-95020-265) [ProQuest Information & Learning].
- Opel, K. C. (2008). *Attachment and demand/withdraw behavior in couple interactions: The moderating role of conflict level* [Thèse de doctorat]. University of Maryland, MD. <https://drum.lib.umd.edu/handle/1903/8321>
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 284-291. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.284>
- Prud'homme, J., Dunkley, D. M., Bernier, E., Berg, J.-L., Gheleterter, A., & Starrs, C. J. (2017). Specific perfectionism components predicting daily stress, coping, and negative affect six months and three years later. *Personality and Individual Differences, 111*, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.034>
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238-250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M. F., & Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor-partner analysis. *Contemporary Family Therapy, 41*, 293-303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>
- Sabourin, S., Lussier, Y., Laplante, B., & Wright, J. (1990). Unidimensional and multidimensional models of dyadic adjustment: A hierarchical reconciliation. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2*(3), 333-337. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.3.333>
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Shea, A. J., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The Dyadic Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 107-125. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909793>

- Sherry, S. B., Nealis, L. J., Macneil, M. A., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Smith, M. M. (2013). Informant reports add incrementally to the understanding of the perfectionism-depression connection: Evidence from a prospective longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 54*(8), 957-960. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.002>
- Shimotsu, S., & Mottet, T. P. (2009). The relationships among perfectionism, communication apprehension, and temperament. *Communication Research Reports, 26*(3), 188-197. <https://doi.org/10.1080/08824090903074381>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development, 34*(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016b). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality, 64*, 90-101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.012>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality, 86*(3), 522-542. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggeley, D. L. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne, 63*(1), 16-31. <https://doi.org/10.1037/cap0000288>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychology Review, 84*, Article 101982. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101982>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016a). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality, 30*(2), 201-212. <https://doi.org/10.1002/per.2053>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 23*(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>

- Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., & Saklofske, D. H. (2017). Self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism add incrementally to the prediction of suicide ideation beyond hopelessness: A meta-analysis of 15 studies. Dans U. Kumar (Éd.), *Handbook of suicidal behavior* (pp. 349-369). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-4816-6\\_19](https://doi.org/10.1007/978-981-10-4816-6_19)
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Spanier, G. B. (1985). Improve, refine, recast, expand, clarify: Don't abandon. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 1073-1074. <https://doi.org/10.2307/352354>
- Spanier, G. B. (1988). Assessing the strengths of the Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Family Psychology*, 2(1), 92-94. <https://doi.org/10.1037/h0080477>
- Spanier, G. B. (1989). *Dyadic Adjustment Scale*. Multi-Health Systems.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Spanier, G. B., & Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 44(3), 731-738. <https://doi.org/10.2307/351593>
- Stage, F. K., Carter, H. C., & Nora, A. (2004). Path analysis: An introduction and analysis of a decade of research. *The Journal of Educational Research*, 98(1), 5-13. <https://doi.org/10.3200/JOER.98.1.5-13>
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>

- Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W., Henderson, T. M., & Kent, D. N. (2017). Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences, 119*, 112-117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.008>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stoeber, J., Sherry, S. B., & Nealis, L. J. (2015). Multidimensional perfectionism and narcissism: Grandiose or vulnerable? *Personality and Individual Differences, 80*, 85-90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.027>
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Stricker, J., Buecker, S., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). Multidimensional Perfectionism and the big five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality, 33*(2), 176-196. <https://doi.org/10.1002/per.2186>
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences, 28*(5), 837-852. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00141-5)
- Terman, L. M., Bottenweiser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. McGraw-Hill.
- Totonchi, M., & Hassan, S. A. (2018). Perfectionism and dyadic relationship: A systematic review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 7*(14), 472-485. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v7-i14/3683>
- Trub, L., Powell, J., Biscardi, K., & Rosenthal, L. (2018). The “good enough” parent: Perfectionism and relationship satisfaction among parents and nonparents. *Journal of Family Issues, 39*(10), 2862-2882. <https://doi.org/10.1177/0192513X18763226>
- Vazire, S. (2006). Informant reports: A cheap, fast, and easy method for personality assessment. *Journal of Research in Personality, 40*(5), 472-481. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.003>
- Villeneuve, L., Trudel, G., Prévile, M., Dargis, L., Boyer, R., & Bégin, J. (2015). Dyadic Adjustment Scale: A validation study among older French-Canadians living in relationships. *Canadian Journal on Aging/ Revue canadienne du vieillissement, 34*(1), 26-35. <https://doi.org/10.1017/S0714980814000269>

- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Heesacker, M. (1999). Dating relationships and the demand/withdraw pattern of communication. *Sex Roles, 41*(3), 297-306. <https://doi.org/10.1023/A:1018862414176>
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner: *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11-12), 3875-3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Zeanah, C. H., Berlin, L. J., & Boris, N. W. (2011). Practitioner review: Clinical applications of attachment theory and research for infants and young children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 52*(8), 819-833. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02399.x>
- Zuroff, D. C., Blatt, S. J., Sotsky, S. M., Krupnick, J. L., Martin, D. J., Sanislow III, C. A., & Simmens, S. (2000). Relation of therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(1), 114-124. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.1.114>
- Zuroff, D. C., & Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences, 18*(2), 253-265. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00136-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00136-G)