

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

PLEINE CONSCIENCE SEXUELLE ET SATISFACTION CONJUGALE : LE RÔLE  
MÉDIATEUR DE LA SATISFACTION SEXUELLE AUPRÈS DES COUPLES

ESSAI DE 3<sup>e</sup> CYCLE PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION)

PAR  
SARAH GIROUX

JUIN 2025

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) (D.Ps.)

**Direction de recherche :**

---

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

**Jury d'évaluation :**

---

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

---

Yvan Lussier, Ph. D. Université du Québec à Trois-Rivières	évaluateur interne
---	--------------------

---

Noémie Bigras, Ph. D. Université du Québec en Outaouais	évaluatrice externe
--	---------------------

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. Le (les) article(s) a (ont) été rédigé(s) 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

En 2022, on estime que 61,44 millions d'Américains étaient mariés (Statista, 2024), et parmi ces couples, près de la moitié divorcera (French District, s.d.), ce qui peut entraîner des conséquences telles qu'une aggravation des symptômes anxieux, dépressifs et du risque de décès (Sbarra et al., 2011). Dans ce contexte, les études qui portent sur le couple ont cherché à mieux comprendre les facteurs favorisant un fonctionnement conjugal optimal en examinant des variables comme la satisfaction sexuelle et conjugale, ainsi que la pleine conscience sexuelle. Cette étude explore l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale, en examinant le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle. Un échantillon de couples, diversifié sur les plans de l'union et du genre ( $N = 354$ ;  $M = 31,51$  ans; 371 femmes; 323 hommes), a complété des questionnaires en ligne. Les résultats montrent que la pleine conscience sexuelle d'une personne est positivement reliée à sa propre satisfaction sexuelle et à celle de son partenaire, influençant ainsi la satisfaction conjugale du couple. La satisfaction sexuelle joue un rôle médiateur partiel dans la relation entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. Quatre effets indirects significatifs ont été identifiés : (1) la pleine conscience sexuelle est liée positivement à la satisfaction conjugale d'une personne via sa propre satisfaction sexuelle; (2) la pleine conscience sexuelle est liée positivement à la satisfaction conjugale d'une personne via la satisfaction sexuelle du partenaire; (3) la pleine conscience sexuelle est liée positivement à la satisfaction conjugale du partenaire via la satisfaction sexuelle de ce dernier; et (4) la pleine conscience sexuelle est liée positivement à la satisfaction conjugale du partenaire via la satisfaction conjugale d'une personne. Un lien

direct a également été trouvé entre la pleine conscience sexuelle d'une personne et sa propre satisfaction conjugale, mais pas avec celle de son partenaire. Ces résultats suggèrent que l'enseignement de la pleine conscience sexuelle pourrait améliorer la satisfaction sexuelle et conjugale, constituant ainsi un levier efficace pour les chercheurs et thérapeutes spécialisés en thérapie conjugale. Bien que cette étude exploratoire comporte certaines limites, elle apporte un soutien empirique à l'efficacité de la pleine conscience sexuelle pour favoriser un fonctionnement conjugal optimal.

*Mots clés :* Pleine conscience sexuelle, satisfaction conjugale, satisfaction sexuelle, pleine conscience, couple, sexualité.

## Table des matières

Sommaire .....	iv
Liste des tableaux .....	ix
Liste des figures .....	x
Remerciements .....	xi
Introduction générale .....	1
Satisfaction conjugale .....	5
Historique et définition de l'ajustement dyadique .....	5
Conséquences de la satisfaction conjugale .....	7
Modèle cognitivo-comportemental .....	8
Liens entre la satisfaction conjugale et sexuelle .....	9
Satisfaction sexuelle.....	11
Définition des activités sexuelles.....	13
Conséquences de la satisfaction sexuelle.....	15
Modèle d'échange interpersonnel de la satisfaction sexuelle (IEMSS).....	16
Déterminants de la satisfaction sexuelle .....	17
Pleine conscience .....	18
Liens entre la pleine conscience de trait et la satisfaction conjugale.....	21
Liens entre la pleine conscience de trait et la satisfaction sexuelle .....	22
Pleine conscience sexuelle .....	23
Historique de la pleine conscience sexuelle.....	24
Définition de la pleine conscience sexuelle .....	25

Bienfaits de la pleine conscience sexuelle .....	26
Liens entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale .....	27
Liens entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction sexuelle .....	27
Limites des études existantes et retombées de cet essai .....	29
Objectifs et hypothèses de recherche .....	31
Article scientifique – Pleine conscience sexuelle et satisfaction conjugale : le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle auprès des couples .....	33
Résumé .....	35
Introduction .....	36
Satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle .....	37
Pleine conscience et la pleine conscience sexuelle .....	38
Liens entre la pleine conscience sexuelle, la satisfaction sexuelle et la satisfaction conjugale .....	39
Rôle de la durée de la relation sur la satisfaction sexuelle et conjugale .....	42
Limites des études existantes et retombées de cet article .....	42
Objectifs et hypothèses de recherche .....	43
Méthode .....	44
Participants .....	44
Procédure .....	49
Instruments de mesure .....	51
Questionnaire sociodémographique .....	51
Satisfaction conjugale .....	51
Satisfaction sexuelle .....	52



Pleine conscience sexuelle.....	53
Stratégies d’analyses statistiques .....	54
Analyses préliminaires.....	54
Résultats .....	57
Analyses descriptives et corrélations bivariées.....	57
Modèle de médiation d’interdépendance acteur-partenaire.....	59
Discussion .....	62
Limites de cette étude et pistes de recherches futures .....	69
Conclusion .....	71
Références.....	72
Appendice. Questionnaire à cinq facettes de la pleine conscience sexuelle (FFMQ-S) – version française .....	79
Références générales.....	81

## Liste des tableaux

### Tableau

1	Caractéristiques de l'échantillon ( $N = 694$ ).....	46
2	Statistiques descriptives et matrice de corrélation entre les variables de l'étude.....	58
3	Modèle de médiation de l'interdépendance acteur-partenaire des associations entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction relationnelle par le biais de la satisfaction sexuelle .....	61

## Liste des figures

### Figure

- 1    Modèle de médiation de l'interdépendance acteur-partenaire examinant la satisfaction sexuelle en tant que médiateur dans les associations entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale .....56
- 2    L'effet de la pleine conscience sexuelle sur la satisfaction conjugale par le biais médiateur de la satisfaction sexuelle .....60

## **Remerciements**

Cet essai marque la fin d'un long parcours et le début de nouvelles aventures, dont le début de ma pratique privée en tant que psychologue. Pendant longtemps, j'ai pensé que je n'arriverais pas à terminer cet essai en quatre ans et c'est avec grande fierté que j'écris ces lignes. Je constate la richesse et l'importance de ce parcours universitaire qui m'a appris plusieurs valeurs indispensables telles que l'assiduité, la persévérance, l'autonomie, le dépassement et l'écoute de soi.

Dans un premier temps, j'aimerais remercier mes parents pour leur soutien et sans qui ce doctorat n'aurait pas été possible. Je me sens extrêmement chanceuse d'avoir l'opportunité de pratiquer un métier qui me passionne et je vous serai éternellement reconnaissante pour les sacrifices que vous avez effectués afin que mon rêve se concrétise. J'aimerais aussi remercier tous les membres de ma famille (de sang et de cœur) pour leurs encouragements, leur écoute et les bons repas préparés avec amour. Vous êtes tous indispensables à ma vie et je vous aime.

Dans un deuxième temps, j'aimerais remercier mon directeur de recherche, Frédéric Dionne, pour avoir cru en mes capacités en appuyant ma candidature au doctorat. Merci d'être sorti de ta zone de confort en me permettant de travailler sur un sujet qui me passionne, soit les couples. Ta patience, tes encouragements, ton tact et ton humour m'ont permis de terminer cet essai qui fut fort formateur tant au niveau professionnel que personnel.

J'aimerais également attribuer une mention spéciale à Marie-Pier Vaillancourt-Morel pour ses judicieux conseils et le rôle central qu'elle a joué au niveau de la banque de données de cet essai. Merci aux membres du jury, soit à la professeure Noémie Bigras et au professeur Yvan Lussier.

D'un côté plus pratique, j'aimerais remercier tous les superviseurs que j'ai côtoyés lors de mes stages et qui m'ont permis de développer ma propre couleur. Ce fut un honneur d'être formée par une aussi grande variété de professionnels ayant des expertises différentes, mais complémentaires.

Finalement, j'aimerais remercier tous ceux qui m'ont soutenue à travers la réalisation de mon doctorat. Les vins au fromage arrosés, les conversations profondes, les Cinés-Bouffe, les podcasts, les vendredis-resto, les soirées jeux de société, le camping et les cours de yoga chaud sont des souvenirs précieux à mes yeux. Je me compte choyée de vous avoir dans ma vie et je réalise la chance que j'ai d'être aussi bien entourée.

## **Introduction générale**

Plusieurs études en psychologie s'intéressent à la place du couple dans le développement de la personne. La définition du couple a évolué au fil de l'histoire et continue de varier selon les contextes culturels et sociaux. À ce jour, elle ne fait toujours pas consensus dans la littérature scientifique. Traditionnellement défini comme une relation entre un homme et une femme, le couple est aujourd'hui envisagé comme une union entre deux partenaires stables, âgés de 15 ans ou plus, entretenant une relation privilégiée et émotionnelle pouvant prendre diverses formes (Joye & Santinelli-Foltz, 2013). Ainsi, il serait possible d'être considéré comme un couple même si l'union n'est pas officialisée légalement et que chacun des membres de la dyade vit séparément. En 2021, les couples représentaient 8,6 millions de la population canadienne (Statistique Canada, 2023). Selon l'Institut de la statistique du Québec (2023), 58 % des couples seraient mariés et 42 % seraient en union libre. Les bienfaits d'une relation de couple peuvent être nombreux. Certains auteurs relatent une augmentation du bien-être dans les relations amoureuses (Dush & Amato, 2005) dont une diminution de la détresse psychologique, du risque de mortalité (Gove, 1973) et de dépression (Ross, 1995), ainsi qu'une augmentation de la santé psychologique (Williams, 2003), du bonheur et de la satisfaction de vie, notamment chez les couples mariés (Myers, 2000).

Bien que le fait d'être en couple puisse prédire des conséquences positives pour les partenaires, il est important de considérer le rôle déterminant de la satisfaction conjugale.

Par exemple, l'étude de Ross (1995) montre que les personnes qui sont malheureuses dans leur relation sont plus déprimées que celles qui sont célibataires. Selon Statistique Canada (2006), 32,4 % des couples mariés et 67,6 % qui sont en union de fait connaîtront une séparation dans les années suivant leur union. Les conséquences d'une séparation peuvent être nombreuses. Par exemple, une méta-analyse de 32 études ( $N = 6,5$  millions participants) montre que les couples divorcés ont une augmentation de symptômes anxio-dépressifs et qu'ils sont plus à risque de décès (Sbarra et al., 2011). De plus, une diminution du bien-être (Gove & Shin, 1989) ainsi qu'une augmentation de la détresse psychologique (Ross, 1990), du risque suicidaire (Kposowa, 2000), du sentiment de solitude (Dykstra & Fokkema, 2007) et des conflits de coparentalité (Halford & Sweeper, 2013) sont d'autres conséquences qui sont rapportées à la suite d'un divorce.

Devant ces constats, il est important de comprendre et de pouvoir identifier les variables qui agissent sur le bien-être des couples. Ainsi, les études qui portent sur le couple ont tenté de mieux comprendre ce qui contribue à un fonctionnement conjugal optimal en étudiant diverses variables relatives à la vie conjugale, dont la satisfaction sexuelle et conjugale. De nombreuses études confirment l'existence d'une interrelation entre la satisfaction sexuelle et la satisfaction conjugale, en indiquant que plus un couple est satisfait sur le plan sexuel, plus il a tendance à l'être sur le plan conjugal (Butzer & Campbell, 2008; Sprecher, 2002; Yeh et al., 2006).



La satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle sont aussi souvent associées à la pleine conscience de trait, qui est caractérisée par la tendance innée à demeurer au quotidien dans un état de conscience vigilante en observant ses pensées et ses émotions avec une attitude de non-jugement (Keng et al., 2011; Khaddouma et al., 2015). La pleine conscience sexuelle est une variable relativement récente dans la littérature scientifique, considérée comme un sous-type de la pleine conscience de trait (McCarthy & Wald, 2013). La pleine conscience sexuelle est caractérisée par l'habileté à être présent, conscient, avec une attitude de non-jugement lors des expériences sexuelles (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Whiting et al., 2021). Elle génère un intérêt grandissant dans les études portant sur le couple, puisqu'elle pourrait être une variable centrale dans l'explication du lien entre la pleine conscience de trait et la satisfaction conjugale ainsi que sexuelle. Bien que quelques études portent sur l'association entre la pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021), à notre connaissance, aucune n'examine le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle dans l'association entre la pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale. Cette étude vise à pallier ce manque dans la littérature en examinant les associations entre la pleine conscience sexuelle de trait, la satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle. Dans les prochaines sections, une recension de la documentation scientifique portant sur le couple ainsi que les trois variables principales à l'étude (pleine conscience sexuelle, satisfaction sexuelle, satisfaction conjugale) sera présentée. La formulation des objectifs viendra compléter ce chapitre.

## **Satisfaction conjugale**

La satisfaction conjugale, communément appelée ajustement dyadique, est un concept prédominant dans les recherches portant sur le couple et rend compte de la qualité des relations amoureuses.

### **Historique et définition de l'ajustement dyadique**

Burgess et Cottrell (1936) sont les premiers à utiliser le terme « ajustement » pour parler des couples. Ils définissent l'ajustement conjugal comme « un mariage dans lequel les attitudes et les actions des partenaires produisent un environnement hautement favorable au bon fonctionnement des structures de la personnalité de chaque partenaire. » (Burgess & Cottrell, 1936, p. 739). Ainsi, selon eux, plus les partenaires sont ajustés, plus ils sont heureux en ayant différents points en commun et moins ils se plaignent ou ont des regrets envers leur conjoint. Cette définition est par la suite bonifiée par Burgess et Locke (1945) qui précisent que l'ajustement conjugal implique des intérêts mutuels, des activités et intérêts communs ainsi qu'un consensus conjugal. En 1958, Locke et Williamson définissent l'ajustement conjugal comme :

la présence dans un mariage de caractéristiques telles que la tendance à éviter ou à résoudre les conflits, un sentiment de satisfaction envers le mariage et envers le conjoint, le partage d'activités et d'intérêts communs, et le fait de remplir ou non les attentes de rôles d'époux et d'épouses. (p. 562)

Avec la montée du féminisme, Spanier et Lewis (1980) suggèrent d'inclure les couples non mariés et homosexuels dans leurs études. Ainsi, Spanier (1976) développe

*l'Échelle d'ajustement dyadique (Dyadic Adjustment Scale)* sur laquelle reposera la présente étude afin de mesurer la satisfaction conjugale.

L'ajustement dyadique est un processus dynamique qui se situe sur un continuum de proximité, allant d'un bon à un mauvais ajustement. Son évaluation varierait dans le temps en fonction de cinq facteurs : (1) les différences entre les partenaires de la dyade; (2) les tensions inter et intrapersonnelles; (3) la satisfaction des partenaires; (4) la cohésion des partenaires; et (5) le consensus quant aux questions importantes pour les partenaires (Spanier, 1976).

Malgré son utilisation répandue dans le domaine clinique et scientifique, un manque de consensus au sein de la littérature scientifique rend cette variable difficile à définir et à mesurer (Bélanger et al., 2017; Sabourin et al., 1990, 2005; Spanier & Cole, 1976). Selon Burgess et ses collègues (1963), le mot « satisfaction » ne devrait pas être employé lorsqu'il est question d'évaluer la qualité de la relation conjugale. À leur avis, il est possible qu'une personne soit satisfaite de sa relation malgré la présence de conflits et ainsi, on devrait plutôt parler d'ajustement dyadique. Malgré tout, Canel (2013) montre que le terme « satisfaction » continue d'être employé dans les écrits scientifiques. Ces exemples illustrent bien l'utilisation de différentes appellations au sein de la littérature scientifique pour référer au même concept. La présente étude utilise le terme « satisfaction conjugale », puisqu'il s'agit de la terminologie la plus couramment employée dans la littérature scientifique. Pour ce qui est de la définition conceptuelle, certains voient la

qualité de la relation comme une évaluation subjective et unidimensionnelle de chacun des membres de la dyade envers la relation (Fincham & Bradbury, 1987). D'autres auteurs voient plutôt l'ajustement dyadique comme étant l'évaluation de plusieurs dimensions telles que l'ajustement, la communication, la stabilité, la satisfaction et le bonheur (Amato et al., 2007; Lewis & Spanier, 1979; Spanier & Lewis, 1980; Shafer et al., 2014).

### **Conséquences de la satisfaction conjugale**

La satisfaction conjugale jouerait, entre autres, un rôle de facteur protecteur contre les conflits et le divorce. En effet, les partenaires satisfaits auraient une meilleure estime d'eux-mêmes, plus de facilité à faire des compromis, à désamorcer les conflits et à maintenir la vitalité de leur couple, ce qui augmenterait davantage leur satisfaction conjugale (Favez, 2013; Voss et al., 1999). Des études rapportent aussi que les couples satisfaits auraient une meilleure santé psychologique et physique (Proulx et al., 2007; Robles et al., 2014). Par exemple, une méta-analyse de 126 études ( $N = 72\ 0000$  participants) montre que les couples satisfaits ont un risque de mortalité plus faible et une réactivité cardiovasculaire réduite lors de conflits (Robles et al., 2014). À l'inverse, une méta-analyse regroupant 26 études ( $N = 3700$  femmes et 2700 hommes) indique que les couples insatisfaits ont une probabilité accrue de développer des symptômes dépressifs, et que cette détresse psychologique peut s'aggraver au fil du temps, menant potentiellement à une dépression clinique (Whisman, 2001). Cette relation est souvent expliquée par le stress chronique, les conflits relationnels et le manque de soutien émotionnel, qui sont des facteurs de risque établis pour la santé mentale. D'autres études relatent aussi une association positive entre

l'insatisfaction conjugale et la dépression (Beach et al., 2003; Whisman & Uebelacker, 2009; Yang et al., 2023).

Des recherches ont montré que la satisfaction conjugale aurait tendance à diminuer avec le temps et qu'une faible satisfaction conjugale serait l'une des causes principales de divorce (Bühler et al., 2021; McNulty et al., 2016; VanLaningham et al., 2001). Il est donc important de mieux comprendre la satisfaction conjugale et les variables qui contribuent à l'améliorer afin de développer des interventions qui agissent sur celle-ci et qui réduisent les risques de séparation. Dans cette perspective, il est essentiel d'examiner les modèles théoriques qui permettent d'expliquer les dynamiques conjugales et les facteurs influençant la satisfaction dans le couple. Parmi ces modèles, le modèle cognitivo-comportemental se distingue par sa capacité à rendre compte des mécanismes sous-jacents à la satisfaction conjugale.

### **Modèle cognitivo-comportemental**

Il existe divers modèles explicatifs visant à mieux comprendre ce qui différencie les couples satisfaits de ceux qui sont insatisfaits (théorie de l'échange social, théorie de l'attachement, théorie de la crise, modèle vulnérabilité-stress-adaptation; Lussier et al., 2017).

Le modèle cognitivo-comportemental, que certains auteurs divisent en trois vagues successives (Hayes et al., 2013), semble être celui qui explique le mieux la

conceptualisation que cet essai se fait de la satisfaction conjugale. La première vague comportementale met l'accent sur l'importance de la qualité des échanges interpersonnels dans le couple, surtout lors de conflits (Birditt et al., 2010). Selon cette théorie, le comportement du partenaire dans la relation influence non seulement la communication au sein du couple, mais aussi la perception que chacun a de la relation (Karney & Bradbury, 1995). Par exemple, si lors d'une chicane, les membres du couple sont capables de communiquer calmement afin de résoudre le conflit, ils bénéficieront d'une meilleure relation conjugale. La deuxième vague cognitive ajoute le concept de la restructuration des distorsions cognitives. Cette technique consiste à identifier et à modifier les pensées irrationnelles en les rendant plus adaptées afin d'améliorer la satisfaction conjugale (Boisvert & Beaudry, 2010; Clark, 2013). La troisième vague introduit les concepts d'acceptation et de pleine conscience dans le couple afin de favoriser la satisfaction conjugale (Boisvert & Beaudry, 2010). Par exemple, en réalisant qu'il n'est pas possible de changer l'autre et en l'acceptant dans sa différence, la personne peut bénéficier d'une meilleure satisfaction conjugale.

### **Liens entre la satisfaction conjugale et sexuelle**

De nombreuses études relatent une forte corrélation positive entre la satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle, que ce soit pour les couples qui se fréquentent (p. ex., Byers et al., 1998; Davies et al., 1999; Sprecher, 2002), pour ceux qui sont en relation à long terme (Blumstein & Schwartz, 1983; Lawrance & Byers, 1995) ou pour ceux qui sont mariés (Butzer & Campbell, 2008; Cupach & Comstock, 1990; Yeh et al., 2006).

L'étude longitudinale de Quinn-Nilas (2020;  $N = 1456$  participants) rapporte que la satisfaction sexuelle protège le déclin relationnel sur une période de 20 ans. Il est important de noter que la force de cette corrélation varierait en fonction des caractéristiques individuelles, par exemple, le style d'attachement d'une personne ou sa capacité à communiquer (Birnbaum et al., 2006; Butzer & Campbell, 2008; Litzinger & Coop Gordon, 2005).

Malgré les nombreuses études qui associent la satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle, la nature de leur association semble toujours être une cause de débat au sein de la littérature scientifique. En effet, certaines études voient la satisfaction sexuelle comme étant une composante qui contribue à la satisfaction conjugale (Byers, 2005; Fallis et al., 2016; Meltzer & McNulty, 2010; Sprecher, 2002; Yeh et al., 2006). Par exemple, McCarthy et ses collègues (2004) affirment que « lorsque la sexualité fonctionne bien dans une relation, elle joue un rôle modeste, mais essentiel, contribuant de 15 à 20 % à la vitalité et à la satisfaction du couple. » (p. 574). Parmi ces études, plusieurs semblent avoir des limitations méthodologiques qui viennent remettre en question la validité de leurs résultats, telles qu'un faible taux de complétion des questionnaires pour les études longitudinales (pour une revue détaillée des limites, voir Fallis et al., 2016; Zhao et al., 2022). À l'inverse, certains auteurs proposent que ce serait la satisfaction conjugale qui prédirait la satisfaction sexuelle (Vowels & Mark, 2020). D'autres études perçoivent ces variables comme des construits distincts ayant une association bidirectionnelle. Ainsi, une personne qui est satisfaite sexuellement peut bénéficier d'une meilleure satisfaction

conjugale et une personne qui est satisfaite dans sa relation peut bénéficier d'une meilleure satisfaction sexuelle (Fisher et al., 2014; Lawrance & Byers, 1995; McNulty et al., 2016; Quinn-Nilas, 2020; Zhao et al., 2022). Lawrance et Byers (1995) soutiendront ce point de vue en affirmant que « selon toute vraisemblance, la relation entre la satisfaction sexuelle et la satisfaction relationnelle est dynamique, chacune influençant réciproquement l'autre. » (p. 282). L'étude transversale de Fisher et ses collègues (2014;  $N = 1009$  couples hétérosexuels) souligne même que les attitudes et comportements du partenaire influencent à la fois sa satisfaction conjugale et sexuelle ainsi que celle de l'autre partenaire. Finalement, certains auteurs mettent de l'avant qu'il n'y aurait pas de lien causal entre ces deux variables. Par exemple, deux études ont montré qu'il est parfois possible d'être satisfait dans sa relation, mais pas dans sa vie sexuelle, et inversement, ce qui semble venir soutenir cette hypothèse (Apt et al., 1996; Hurlbert & Apt, 1994).

### **Satisfaction sexuelle**

La sexualité occupe une place centrale dans le couple. Plusieurs auteurs s'intéressent à la santé sexuelle en étudiant la satisfaction sexuelle. Cette variable subjective rend compte de la qualité des activités sexuelles.

Ce n'est que depuis une trentaine d'années que l'on dispose de données sur la sexualité dans un contexte conjugal. Les rapports de Kinsey et ses collègues en 1948 et en 1953 sont à ce jour, les études les plus importantes qui existent dans le domaine de la sexualité humaine. Ils ont notamment mis en exergue la diversité des pratiques sexuelles



chez les hommes et les femmes (Harvey et al., 2004). Ces recherches abordent plusieurs sujets tabous dont les fantasmes, l'orgasme, la sexualité hors mariage ainsi que l'homosexualité. L'Enquête nationale sur la santé et la vie sociale (*National Health and Social Life Survey*;  $N = 3432$  participants) constitue la première étude d'envergure nationale portant sur la sexualité dyadique des Américains. Menée par Laumann et ses collègues (1994), elle offre un portrait détaillé des comportements, des attitudes et des dynamiques sexuelles au sein des relations intimes, en tenant compte de divers facteurs sociodémographiques et psychologiques. Ainsi, la sexualité est un domaine d'étude relativement récent.

Il existe un manque de consensus dans la littérature scientifique quant à la conceptualisation de la satisfaction sexuelle. Certains auteurs s'appuient sur la définition de la satisfaction conjugale et l'adaptent à la satisfaction sexuelle, puisque comme il a été mentionné plus haut, ces variables sont souvent utilisées ensemble dans les recherches sur le couple (Byers, 1999). Selon les auteurs, la satisfaction conjugale s'appuie sur des dimensions cognitives et affectives. Lawrance et Byers (1992, 1995) considèrent ces deux aspects comme fondamentaux dans leur définition de la satisfaction sexuelle, qu'ils décrivent comme une évaluation subjective des expériences sexuelles et des émotions qui en résultent (Lawrance & Byers, 1995).

Plusieurs éléments doivent être pris en compte lorsqu'il est question de satisfaction sexuelle. Premièrement, la satisfaction sexuelle ne doit pas être confondue avec le plaisir

sexuel, car une personne peut éprouver des sensations agréables sans pour autant être satisfaite de sa relation sexuelle (Byers, 1999). Ce décalage peut notamment s'expliquer par un manque de connexion émotionnelle durant l'activité sexuelle. Ensuite, la satisfaction sexuelle n'est pas équivalente à l'absence d'insatisfaction sexuelle (Lawrance & Byers, 1992, 1995). Par exemple, bien que le désir et l'orgasme soient souvent considérés comme des prédicteurs de la satisfaction sexuelle, une personne peut néanmoins ressentir de l'insatisfaction si sa propre satisfaction, ou celle de son partenaire, a diminué par rapport à ce qu'elle était auparavant (Byers, 1999). Enfin, la satisfaction sexuelle ne se résume pas à l'absence de dysfonctions sexuelles. En effet, les problèmes et préoccupations liés à la sexualité ne permettent d'expliquer que 22 % de la variance de la satisfaction sexuelle (Macneil & Byers, 1997).

### **Définition des activités sexuelles**

La satisfaction sexuelle ne se limite pas seulement aux rapports sexuels, elle prend en considération différents niveaux d'intimité (Gulledge et al., 2003). Ainsi, la définition de la satisfaction sexuelle qui est utilisée dans cet essai regroupe, sous le terme « activités sexuelles », tant les actes sexuels que non sexuels de la relation. Une activité sexuelle peut inclure des caresses sexuelles, des préliminaires sexuels, la masturbation, la stimulation des organes génitaux par contact direct entre eux, la pénétration vaginale ou anale (à l'aide d'un pénis, de doigts et de jouets sexuels), la stimulation manuelle et le sexe oral (Boehmer et al., 2012; Harvey et al., 2004).

La satisfaction sexuelle est une variable largement étudiée dans la littérature scientifique, et plusieurs méthodes existent pour l'évaluer. Par exemple, certains auteurs mesurent l'insatisfaction sexuelle en parlant de frustration sexuelle, d'autres disent ne pas du tout être satisfaits ou seulement ne pas être satisfaits (Davidson & Darling, 1988; Frank et al., 1978; Hatfield et al., 1982; Jobes, 1986). Les items pour mesurer la satisfaction sexuelle vont aussi varier selon les questionnaires. Certains utiliseront des variables qui prédisent la satisfaction sexuelle comme la fréquence des activités sexuelles (« En pensant à votre vie sexuelle au cours des six derniers mois, veuillez indiquer votre degré de satisfaction à l'égard de la fréquence de vos activités sexuelles, de très satisfait à insatisfait »; Štulhofer et al., 2011). D'autres vont plutôt se fier à l'insatisfaction (« Notre vie sexuelle est monotone »; Harper et al., 2021) ou mesurer directement la satisfaction sexuelle (« Dans les trois derniers mois, ma sexualité avec mon·ma partenaire était... »; Jodoin et al., 2008), ce qui rendra l'interprétation et la comparaison des résultats difficile. De plus, il est fréquent dans les études portant sur le couple de questionner seulement une personne, alors que plusieurs études mettent de l'avant que la satisfaction sexuelle est influencée par des facteurs dyadiques (Byers & Macneil, 2006; Fisher et al., 2014). Par exemple, Kashy et ses collègues (2006) ont constaté que 70 % des études venant de cinq revues prestigieuses et portant sur les couples étaient basées sur des données qui tenaient compte d'un seul partenaire. Cela a pour conséquence de ralentir les avancées dans le domaine de la sexualité des couples et de remettre en question la validité des résultats de ces études, qui ne représentent pas exhaustivement la réalité des couples (Lussier et al., 2017).

### **Conséquences de la satisfaction sexuelle**

La satisfaction sexuelle exerce une influence significative sur la qualité globale de la relation, notamment sur la satisfaction conjugale, l'amour et l'engagement. Elle contribue également à la qualité de vie et peut avoir des impacts sur la santé physique et mentale des individus (Sprecher, 2002; World Health Organization, 2002). Des études suggèrent que la satisfaction sexuelle aurait tendance à diminuer avec la durée de la relation (Bühler et al., 2021; Edwards & Booth, 1994; McNulty et al., 2016; Schmiedeberg & Schröder, 2016). D'autres rapportent que la sexualité contribuerait à 90 % de l'insatisfaction conjugale et à 10 % d'une union heureuse (Lussier et al., 2017), puisqu'elle favorise l'intimité ainsi que la cohésion dans le couple (McCarthy, 2002). Au cours des années, plusieurs couples se questionneront par rapport à la qualité ainsi que la satisfaction sexuelle de chacun, puisque 50 % des couples mariés et 65 % des couples non mariés rapportent ressentir un degré de dysfonctionnement ou de l'insatisfaction lors des activités sexuelles (McCarthy & McCarthy, 2012).

La majorité des interventions psychologiques qui existent telles que la thérapie sexuelle (Masters & Johnson 1966, 1970), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT; Mize, 2015; Paterson et al., 2017) et la thérapie sexuelle basée sur la pleine conscience (MBSR; Carson et al., 2004; Khaddouma et al., 2017) sont souvent associées à l'insatisfaction sexuelle, mais très peu se concentrent sur l'amélioration de la satisfaction sexuelle (Cooper & Stoltenburg, 1987; Lussier et al., 2017). Ainsi, il est

important de mieux comprendre les déterminants de la satisfaction sexuelle afin de mettre en place des interventions psychologiques pour augmenter la satisfaction sexuelle.

### **Modèle d'échange interpersonnel de la satisfaction sexuelle (IEMSS)**

Plusieurs modèles explicatifs ont été développés (théorie sur le renforcement, théorie sur l'équité, théorie d'interdépendance, modèle d'investissement) afin d'expliquer la satisfaction sexuelle (Harvey et al., 2004). En réponse aux problèmes de conceptualisation mentionnés plus haut, Lawrance et Byers (1992, 1995) opérationnalisent la satisfaction sexuelle en développant l'un des modèles les plus utilisés dans la littérature scientifique, soit le modèle d'échange interpersonnel. Il est important de noter que le modèle original de l'IEMSS n'incluait pas de variables « non sexuelles ». Cependant, lorsque l'apport de la satisfaction conjugale envers la satisfaction sexuelle a été découvert, une composante relationnelle non sexuelle a été ajoutée (Lawrance & Byers, 1995). L'IEMSS est un modèle qui intègre plusieurs théories de la satisfaction conjugale en les appliquant à la satisfaction sexuelle. Il considère le contexte interpersonnel, le niveau de récompense sexuelle, le niveau des coûts sexuels, les niveaux de comparaison entre les récompenses et coûts sexuels ainsi que la perception de l'égalité des récompenses et coûts lors des activités sexuelles (Byers, 1999). Les récompenses sont définies comme des échanges agréables et gratifiants. Les coûts se définissent comme des échanges nécessitant un effort physique ou mental entraînant de la douleur, de la honte ou de l'anxiété (Thibault & Kelley, 1959). Ce modèle permet d'identifier quatre dimensions distinctes qui influencent la satisfaction sexuelle (Lawrance & Byers, 1995). Premièrement, l'IEMSS propose que

la satisfaction quant aux activités sexuelles sera plus élevée si la satisfaction conjugale est élevée. Deuxièmement, afin d'obtenir une plus grande satisfaction sexuelle, le niveau de récompense doit dépasser le niveau de coûts lors des activités sexuelles. Troisièmement, la satisfaction sexuelle sera plus grande si le niveau coût-récompense lors des activités sexuelles ressemble à celui auquel la personne s'attend. Quatrièmement, il est attendu qu'une satisfaction sexuelle accrue soit liée à une plus grande égalité perçue entre le niveau de récompense d'une personne et de son partenaire ainsi qu'entre le niveau de coûts d'une personne et de son partenaire.

Il existe plusieurs recherches qui fournissent un appui empirique au modèle IEMSS (Byers et al., 1998; Byers & Macneil, 2006; Lawrance & Byers, 1995; Renaud et al., 1997). Par exemple, une étude longitudinale auprès de 244 couples hétérosexuels a constaté que les quatre éléments de l'IEMSS expliquent 79 % de la variance quant à la satisfaction sexuelle (Lawrance & Byers, 1995). De plus, ces études ont montré que l'IEMSS est applicable auprès d'échantillons variés (culture, type de relation, sexe). Dans la présente étude, la mesure de Lawrance et Byers (1995) est utilisée, soit la même qui a servi au développement de la *mesure globale de la satisfaction sexuelle (Global Measure of Sexual Satisfaction)*.

### **Déterminants de la satisfaction sexuelle**

La satisfaction sexuelle serait corrélée à plusieurs variables telles que l'attachement sécurisant (Lussier et al., 2017), la communication sexuelle (Harvey et al., 2004), la

satisfaction conjugale, la santé physique, la fréquence sexuelle et l'atteinte de l'orgasme (Fisher et al., 2014). La durée de la relation (Byers et al., 1998), l'historique des rapports sexuels (Lawrance & Byers, 1995) et les réponses empathiques du partenaire (Bois et al., 2016) semblent aussi être des déterminants clés associés à une satisfaction sexuelle élevée. Parmi ce large éventail de déterminants (pour une revue détaillée, voir Sánchez-Fuentes et al., 2014), la pleine conscience est une caractéristique individuelle relativement nouvelle qui pourrait jouer un rôle important dans l'explication de la satisfaction sexuelle (Karremans et al., 2017). Dans la prochaine section, il sera question de la pleine conscience et tout particulièrement, de la pleine conscience sexuelle et de ses liens avec la satisfaction conjugale et sexuelle.

### **Pleine conscience**

Traditionnellement, la pratique spirituelle de la pleine conscience visait à atteindre l'éveil, en permettant de se relier à une conscience objective plutôt qu'aux pensées qui traversent l'esprit (Mikulas, 2017). L'éveil favoriserait la compréhension et l'observation des mécanismes par lesquels l'esprit génère de la souffrance ainsi que de l'insatisfaction, sans pour autant chercher à réduire les symptômes (Grégoire et al., 2016; Siegel et al., 2009). Au cours des années, ce concept a suscité l'intérêt de la communauté scientifique. Selon Kabat-Zinn (2003), la pleine conscience serait un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans porter de jugement, sur l'expérience qui se déploie d'instant en instant. » (p. 145). Pour Bishop et ses collègues (2004), la pleine conscience est une compétence psychologique sous-tendue

par deux composantes : une autorégulation de l'attention et une attitude particulière. Ainsi, la pleine conscience consiste à percevoir ses pensées, sentiments, sensations physiques dans l'ici et maintenant et avec acceptation. Baer et ses collègues (2006) ont conduit une analyse exploratoire afin d'uniformiser la définition de la pleine conscience et créer le *Questionnaire à cinq facettes de la pleine conscience* en 39 items (FFMQ). La pleine conscience comprend cinq dimensions, soit (1) l'« observation »; (2) la « description »; (3) l'« action consciente »; (4) le « non-jugement »; et (5) la « non-réactivité à l'expérience ». L'« observation » permettrait de remarquer les stimuli internes ou externes, par exemple, les sensations, pensées et émotions. La « description » permettrait de remarquer ou d'étiqueter ces stimuli avec des mots. L'« action consciente » permettrait de centrer son attention sur l'activité du moment. Le « non-jugement » serait d'éviter d'évaluer et de porter un jugement sur ses sensations, pensées et émotions. Puis, la « non-réactivité de l'expérience » permettrait de prendre conscience des pensées et émotions sans que celles-ci prennent toute l'attention (Baer et al., 2006).

Le terme « pleine conscience » peut faire référence à différents aspects tels qu'un état, une pratique ou encore un trait psychologique différencié (Grégoire et al., 2016; Pepping et al., 2018). Alors que la pleine conscience comme état est plus situationnelle, la pleine conscience comme trait représente une caractéristique relativement stable en raison de la variabilité des capacités chez les personnes (Brown & Ryan, 2003; Germer et al., 2005; Kabat-Zinn, 2003). La pleine conscience comme trait serait la tendance innée à demeurer au quotidien dans un état de conscience attentif en observant ses pensées et ses émotions



dans le non-jugement (Keng et al., 2011). Sans intervention, celle-ci serait stable dans le temps (Brown & Ryan, 2003). La pleine conscience de trait agirait positivement sur le bien-être physique et psychosocial en apportant une meilleure santé psychologique (Keng et al., 2011). Elle contribuerait à des relations interpersonnelles harmonieuses en encourageant une attitude bienveillante et ouverte, tout en facilitant des réponses appropriées face aux interactions difficiles (Keng et al., 2011). La pleine conscience de trait améliorerait l'estime de soi (Birnie et al., 2010), l'empathie (Birnie et al., 2010; Block-Lerner et al., 2007) et elle réduirait la colère, l'hostilité et les symptômes dépressifs (Brown & Ryan, 2003).

La pleine conscience comme méthode réfère à une pratique volontaire qui s'apprend et se développe, souvent par des exercices de méditation. Elle englobe un ensemble de programmes basés sur la pleine conscience, comme le « Programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience » (MBSR; Kabat-Zinn, 2009) et la Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT; Segal et al., 2013). Ces interventions sont couramment utilisées dans le domaine de la psychologie pour réduire le stress chronique ou encore la dépression (Grossman et al., 2004; Kabat-Zinn, 1982). Plusieurs méta-analyses montrent l'efficacité de la MBSR et la MBCT auprès de troubles psychologiques (Hofmann et al., 2010; Khoury et al., 2013; Piet & Hougaard, 2011; Strauss et al., 2014), comme la douleur chronique (Kabat-Zinn, 1982), la rechute dépressive (Segal et al., 2013), l'anxiété (Khoury et al., 2013), les troubles psychotiques (Khoury et al., 2015), l'abus de substances (Marlatt, 2002) et les troubles des conduites alimentaires (Tapper et al., 2009). L'une des

visées de la méditation en pleine conscience est de permettre à la personne de prendre conscience des distracteurs (surveillance ouverte) et de désengager son attention afin de la rediriger vers des objets internes et externes (attention focalisée; Lutz et al., 2008). Certaines recherches montrent qu'une pratique quotidienne d'exercices de pleine conscience permet une augmentation de la pleine conscience comme état ou comme trait (Kiken et al., 2015; Robins et al., 2012; Shapiro et al., 2008, 2011).

### **Liens entre la pleine conscience de trait et la satisfaction conjugale**

La satisfaction conjugale est aussi une variable qui est fréquemment associée à la pleine conscience de trait (Khaddouma et al., 2015; Kozlowski, 2013). La pleine conscience de trait serait associée à une plus grande satisfaction conjugale, principalement chez les couples qui sont engagés à maintenir leur relation (Barnes et al., 2007; Burpee & Langer, 2005; Carson et al., 2004; Kozlowski, 2013; Wachs & Cordova, 2007). Cette association positive pourrait, entre autres, s'expliquer par le fait que la pleine conscience améliore la régulation émotionnelle, favorisant ainsi la communication et la prise en compte du point de vue du partenaire (Karremans et al., 2017). L'acceptation du partenaire, qui est associée à une composante de la pleine conscience, pourrait également améliorer la satisfaction conjugale en réduisant les tensions et les attentes irréalistes quant au changement des imperfections de l'autre (Kappen et al., 2018). L'étude de Khaddouma et ses collègues (2015;  $N = 322$ ) menée auprès d'étudiants universitaires relate plutôt que les facettes de la pleine conscience sont associées de manière différenciée à la satisfaction conjugale par le biais d'associations positives avec la satisfaction sexuelle. L'essai

contrôlé randomisé de Khaddouma et ses collègues (2017;  $N = 20$  couples) rapporte que les participants ayant suivi le programme MBSR ont connu des améliorations significatives dans leur satisfaction conjugale ainsi que dans toutes les facettes de la pleine conscience. L'étude met également en évidence que les habiletés de pleine conscience acquises par l'un des partenaires viendraient influencer positivement les habiletés de l'autre, ce qui contribuerait à une augmentation de la satisfaction conjugale pour le couple.

### **Liens entre la pleine conscience de trait et la satisfaction sexuelle**

La satisfaction sexuelle est aussi une variable qui est fréquemment associée à la pleine conscience de trait (Karremans et al., 2017). La pleine conscience de trait est associée à une forte conscience du corps, des sensations physiologiques et à la capacité de réguler son attention (Hölzel et al., 2011). Ainsi, en étant plus présent lors des activités sexuelles, en ne jugeant pas soi-même ou son partenaire et en ne forçant pas le désir ou le plaisir, les sensations physiologiques pourront être accentuées ainsi que la satisfaction sexuelle. L'étude transversale de Khaddouma et ses collègues (2015;  $N = 322$ ) auprès d'étudiants universitaires démontre, à l'aide d'analyses de pistes causales, une augmentation de la satisfaction sexuelle uniquement lorsque l'« observation » et le « non-jugement » sont présents, ces deux éléments constituant deux des cinq composantes de la pleine conscience. Une autre étude transversale menée auprès de femmes en couple ( $N = 355$ ) rapporte, à l'aide de régressions linéaires et d'analyses de médiation, que la distraction cognitive médie la relation entre la pleine conscience et la satisfaction sexuelle (Newcombe & Weaver, 2016). Ces résultats suggèrent que la pleine conscience de trait

réduit les distractions pendant les activités sexuelles, ce qui conduit à une augmentation de la satisfaction sexuelle. L'étude transversale de Pepping et ses collègues (2018;  $N = 807$ ) explique plutôt, à l'aide de corrélations linéaires et d'analyses de médiation, que l'association entre la pleine conscience et la satisfaction sexuelle serait influencée par la capacité de la personne à réguler ses émotions et ses pensées négatives lors des activités sexuelles.

En somme, un nombre grandissant d'études relatent une corrélation positive et élevée entre la satisfaction sexuelle et la pleine conscience de trait (Dunkley et al., 2015; Newcombe & Weaver, 2016; Pepping et al., 2018). Cependant, ces études tendent à se concentrer sur la pleine conscience plus générale plutôt que sur la pleine conscience sexuelle.

### **Pleine conscience sexuelle**

Plusieurs recherches ont examiné les effets de la pleine conscience de trait sur les relations interpersonnelles et la sexualité (Karremans et al., 2017; Khaddouma et al., 2015; Kozlowski, 2013). Cependant, très peu d'études se sont penchées précisément sur la pleine conscience sexuelle. La pleine conscience sexuelle constitue une nouvelle approche de la pleine conscience et elle est principalement utilisée dans les recherches portant sur le couple. Cette variable se rattache au concept de la pleine conscience de trait, s'appliquant spécifiquement lors des activités sexuelles (Leavitt et al., 2019). La pleine conscience sexuelle, telle que nous la définissons, est basée sur la conception de Baer et ses

collègues (2006), qui repose sur une conceptualisation de la pleine conscience en cinq facettes et de laquelle est issue le FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*).

### **Historique de la pleine conscience sexuelle**

La pleine conscience sexuelle est un concept relativement récent dans la littérature scientifique. Elle s'apparente à quelques différences à la thérapie de focalisation sensorielle (*Sensate focus*), une méthode classique utilisée dans le traitement des dysfonctions sexuelles. La thérapie de focalisation sensorielle de Masters et Johnson (1966, 1970) est une technique qui vise à diminuer la pression ressentie lors des activités sexuelles. Pour ce faire, le contact avec le partenaire est structuré hiérarchiquement en progressant d'un toucher non génital à un toucher orienté vers le plaisir et permettant les touchers génitaux et la pénétration (Masters & Johnson, 1966, 1970). Les principes de base de cette thérapie sont similaires à la pleine conscience sexuelle, soit de se concentrer sur les sensations physiques à chaque instant, de s'abstenir de juger soi ou son partenaire, de ne pas forcer le désir ou l'excitation et de ne pas se soucier du résultat final lors des activités sexuelles (Masters & Johnson, 1970; Weiner & Avery-Clark, 2014). Toutefois, contrairement à cette méthode, la pleine conscience sexuelle ne nécessite pas la présence d'un partenaire (Brotto, 2013). Par exemple, une personne pourrait s'exercer à prendre conscience de ses sensations sexuelles pendant qu'elle se masturbe. De plus, alors que la focalisation sensorielle se concentre exclusivement sur les sensations évoquées par le toucher d'un partenaire, la pleine conscience sexuelle est plus globale et vise à favoriser la prise de conscience et l'acceptation des pensées, sensations et émotions.

Le sexe tantrique est également une pratique spirituelle similaire qui a pour but d'améliorer la satisfaction conjugale en augmentant le sentiment de proximité, de vulnérabilité, d'ouverture, d'excitation et de connexion avec le partenaire (Gordon, 2018). Cette pratique provient du tantra traditionnel, qui est une voie religieuse issue des traditions hindoues, taoïstes et bouddhistes (Gordon, 2018). L'une des techniques qui est utilisée dans le sexe tantrique est la pleine conscience lors des activités sexuelles, soit la pleine conscience sexuelle. Le sexe tantrique présente des similitudes avec la pleine conscience, en mettant de l'avant l'attention portée à l'instant présent lors des activités sexuelles. Elle favorise la concentration, réduit les comportements d'évitement et encourage des réponses adaptées face aux expériences négatives associées à la sexualité. Ainsi, elle constitue une application des principes sous-jacents à la pleine conscience sexuelle (Arora & Brotto, 2017; Brotto et al., 2016; Paterson et al., 2017; Stephenson, 2017).

### **Définition de la pleine conscience sexuelle**

La pleine conscience sexuelle de trait serait l'habileté à être présent, conscient, tout en maintenant une attitude de non-jugement lors des expériences sexuelles (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Whiting et al., 2021). La pleine conscience sexuelle de trait serait un sous-type de la pleine conscience de trait, qui implique la conscience cognitive, comportementale, émotionnelle ainsi que l'acceptation des sensations sexuelles dans le moment présent (McCarthy & Wald, 2013). Ainsi, une personne pourrait être consciente au quotidien, mais tout de même avoir de la difficulté à être consciente lors des activités sexuelles (Leavitt, Whiting et al., 2021). La pleine conscience sexuelle de trait reprendrait les cinq

dimensions décrites dans le *Questionnaire à cinq facettes de la pleine conscience* en les appliquant à la sexualité (Adam, Heeren et al., 2015). L'« observation » permettrait de remarquer les stimuli internes et externes pendant les activités sexuelles, soit les sensations, pensées et émotions. La « description » serait d'étiqueter ces stimuli avec des mots. L'« action consciente » permettrait de se préoccuper des actes sexuels en restant dans le moment présent plutôt qu'en étant distrait. Le « non-jugement de l'expérience » serait de s'abstenir d'évaluer ses sensations, pensées et émotions pendant l'acte sexuel. Puis, la « non-réactivité de l'expérience » permettrait de laisser ses pensées et sentiments défilés pendant l'acte, sans y porter attention.

### **Bienfaits de la pleine conscience sexuelle**

La pleine conscience sexuelle de trait entraînerait plusieurs conséquences positives, telles qu'une augmentation de l'estime de soi sexuelle (Dussault et al., 2024; Leavitt et al., 2019), de la communication sexuelle (Dussault et al., 2024), de l'image corporelle (Dussault et al., 2024; Leavitt et al., 2020), de la régularité des orgasmes (Brotto, 2013; Leavitt, Maurer et al., 2021) et du désir sexuel (Brotto, 2013). Elle permettrait d'avoir une meilleure conscience des sensations corporelles (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Whiting et al., 2021), de réduire l'anxiété (Leavitt et al., 2019) et la détresse sexuelle (Adam, Géonet et al., 2015). Aussi, l'étude de Khaddouma et ses collègues (2017) montre que les habiletés de pleine conscience sexuelle de l'un des partenaires viendraient influencer positivement les habiletés de l'autre. Finalement, plusieurs études lient positivement la pleine conscience sexuelle de trait à la satisfaction conjugale et sexuelle (Leavitt, Maurer et al., 2021).

### **Liens entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale**

La pleine conscience sexuelle serait associée positivement à la satisfaction conjugale (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021). Elle permettrait aux membres du couple de ralentir, d'être plus attentifs à leurs expériences internes ainsi qu'à celles de leur partenaire, tout en restant dans le non-jugement lors des activités sexuelles au lieu de porter attention aux inquiétudes du partenaire. L'étude transversale de Leavitt, Maurer et ses collègues (2021;  $N = 1473$  couples) souligne que la pleine conscience sexuelle renforce la relation en encourageant le temps et l'attention que chaque partenaire consacre aux activités sexuelles. Ainsi, en étant plus connecté à son partenaire, cela pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'harmonie sexuelle et donc, sur la satisfaction conjugale du couple. L'étude transversale de Leavitt et ses collègues (2019;  $N = 194$  participants) ajoute que le ralentissement des pensées permettrait au partenaire de mieux analyser et répondre aux interactions lors des activités sexuelles, ce qui permettrait une diminution du stress relationnel et une augmentation de la satisfaction conjugale. Une autre étude à devis mixte révèle que l'apprentissage de la pleine conscience sexuelle permettrait de renforcer les compétences relationnelles du couple, notamment en matière de résolution de problèmes et de communication sur leur sexualité, ce qui aurait un impact positif sur leur satisfaction conjugale (Leavitt, Whiting et al., 2021).

### **Liens entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction sexuelle**

Plusieurs recherches montrent que la pleine conscience sexuelle est une méthode qui permet de développer la satisfaction sexuelle (Adam, Géonet et al., 2015; Brotto, 2013;



Leavitt et al., 2022; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021). Ce lien pourrait entre autres être explicable par le fait qu'en évitant les distractions, en maintenant l'attention dans l'ici et maintenant et en adoptant une attitude de non-jugement lors des activités sexuelles, les partenaires pourraient être plus excités sexuellement et ainsi, être plus satisfaits de leur vie sexuelle (Leavitt, Whiting et al., 2021). Le programme pilote d'intervention en pleine conscience sexuelle ( $N = 5$  couples) mené par Leavitt, Whiting et ses collègues (2021) révèle que les participants qui n'ont pas d'objectifs d'orgasme lors des activités sexuelles font preuve d'une plus grande conscience, ce qui enrichit la qualité de leur expérience sexuelle. Une autre étude expérimentale à essai contrôlé randomisé ( $N = 149$  participants) indique que l'éducation à la pleine conscience sexuelle améliore la satisfaction sexuelle des couples, avec des effets qui perdurent jusqu'à six mois (Leavitt et al., 2022). L'étude transversale menée par Adam, Géonet et ses collègues (2015) révèle que la pleine conscience sexuelle explique 54 % de la variabilité de la détresse sexuelle chez les participants ( $N = 251$ ). En d'autres termes, plus les participants pratiquent la pleine conscience sexuelle lors de leurs activités sexuelles, moins ils ressentent de détresse sexuelle. En dépit de la popularité croissante de la pleine conscience dans le couple et plus spécifiquement, de la pleine conscience sexuelle, les études sur le sujet demeurent plus cliniques et très peu d'études ont évalué les interactions entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction sexuelle ou conjugale. Dans la prochaine section, les limites des études actuelles seront approfondies.

### **Limites des études existantes et retombées de cet essai**

Tout d’abord, plusieurs modèles se penchent sur la compréhension de variables connues telles que la satisfaction conjugale et sexuelle. Cependant, ces modèles comme l’IEMSS présentés ci-haut (Lawrance & Byers, 1995) ne considèrent pas la pleine conscience sexuelle dans leur explication de la satisfaction conjugale. Par ailleurs, la plupart des recherches ont examiné les conséquences relationnelles et sexuelles de la pleine conscience de trait (Khaddouma et al., 2015; Newcombe & Weaver, 2016; Pepping et al., 2018), plutôt que de considérer la pleine conscience sexuelle en particulier. Ainsi, à notre connaissance, très peu de recherches portent sur la pleine conscience sexuelle de trait et son impact sur la satisfaction conjugale (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021) et aucune n’étudie cette association par le biais de la satisfaction sexuelle. De plus, les études publiées ont des limites méthodologiques notables. Par exemple, l’étude transversale de Leavitt et ses collègues (2019;  $N = 194$ ) a évalué le lien entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale en interrogeant seulement un membre de la dyade chez les couples hétérosexuels mariés. Il serait donc intéressant d’approfondir notre compréhension de la pleine conscience sexuelle et son lien avec la satisfaction conjugale en prenant en compte chaque membre de la dyade, et ce, tout en considérant la diversité d’union et de genre.

Ensuite, certaines recherches ont mis en évidence une relation entre la pleine conscience de trait et la satisfaction conjugale, étant expliquée par une médiation positive de la satisfaction sexuelle (Khaddouma et al., 2015; Kozlowski, 2013). Toutefois, ces

études présentent également certaines limites méthodologiques qui mériteraient d'être adressées. Par exemple, les critères d'inclusion (âge, durée de la relation, type de la relation, cohabitation) dans l'étude de Khaddouma et ses collègues (2015) semblent limiter la diversité de leur échantillon. En effet, leur échantillon est composé d'adultes âgés de 18 à 25 ans et la durée minimale de leur relation amoureuse devait être de trois semaines. De plus, il n'était pas nécessaire que le couple cohabite et les partenaires ne devaient pas être mariés. Par conséquent, leurs conclusions ne sont pas généralisables à l'ensemble de la population. Aussi, seulement un membre de la dyade fut questionné dans leur étude, ce qui ne permet pas d'explorer les associations de ces variables entre les partenaires. La présente étude exploratoire souhaite se baser sur ces résultats en précisant cette médiation et en évaluant plus spécifiquement la pleine conscience sexuelle de trait auprès d'un échantillon de couples diversifiés.

Finalement, bien que la pleine conscience fasse l'objet d'un nombre considérable d'études, la pleine conscience sexuelle demeure peu explorée dans la recherche scientifique. Ces divers domaines pourraient bénéficier de l'approfondissement de ce concept et des résultats de cette recherche afin de mieux comprendre les déterminants et les conséquences de la pleine conscience sexuelle de trait sur le fonctionnement conjugal, dont la satisfaction conjugale et sexuelle des partenaires. Ainsi, cette étude apportera une contribution à la recherche scientifique de différentes manières. Sur le plan pratique, ce projet pourrait contribuer à la compréhension des variables en jeu dans la satisfaction

conjugale et sexuelle, ce qui permettrait aux thérapeutes de fournir une intervention plus adaptée à leurs clients.

### **Objectifs et hypothèses de recherche**

Cet essai vise, d'une part, à examiner les associations entre la pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale en considérant à la fois une personne et son partenaire. D'autre part, il vise à examiner si la satisfaction sexuelle joue un rôle médiateur dans la relation entre la pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale. L'article qui suit s'intitule : « Pleine conscience sexuelle et satisfaction conjugale : le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle auprès des couples » et sera soumis au *Journal of Sex and Marital Therapy*. Il comporte les hypothèses suivantes. Premièrement, il est avancé, pour une personne et son partenaire, que la pleine conscience sexuelle de trait est associée à la satisfaction sexuelle ainsi qu'à la satisfaction conjugale et que la satisfaction sexuelle est liée à la satisfaction conjugale. Deuxièmement, puisqu'il s'agit de l'une des premières études à explorer les relations entre ces variables, l'hypothèse de la médiation dans laquelle les facettes de la pleine conscience sexuelle sont associées à la satisfaction conjugale par le biais de la satisfaction sexuelle a aussi été testée. Ainsi, selon cette hypothèse, les personnes présentant des niveaux plus élevés de pleine conscience sexuelle (tels que mesurés par le *Questionnaire à cinq facettes de la pleine conscience sexuelle*) auraient des activités sexuelles plus satisfaisantes avec leur partenaire, contribuant ainsi à une plus grande satisfaction conjugale. Cette hypothèse s'applique autant à une personne qu'à son partenaire. Finalement, la durée de la relation sera contrôlée, car elle a été

associée à des variations de la satisfaction sexuelle et conjugale (Bühler et al., 2021; McNulty et al., 2016).

**Article scientifique**

Pleine conscience sexuelle et satisfaction conjugale : le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle auprès des couples

**Pleine conscience sexuelle et satisfaction conjugale : le rôle médiateur de la  
satisfaction sexuelle auprès des couples**

Sarah Giroux, D. Ps. (c)<sup>1</sup>

et

Frédéric Dionne, Ph. D.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 bld des  
Forges, Trois-Rivières, Québec, G8Z 4M3, Canada.

Toute correspondance concernant cet article doit être adressée à Frédéric Dionne,  
Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 bld des Forges,  
Trois-Rivières, Québec, G8Z 4M3, Canada. Courriel : [Frederick.Dionne@uqtr.ca](mailto:Frederick.Dionne@uqtr.ca)

### **Résumé**

Cette étude explore l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale, considérant la satisfaction sexuelle comme variable médiatrice. Un total de 354 couples ont répondu à des questionnaires en ligne. Les résultats montrent que la pleine conscience sexuelle de l'un des partenaires est positivement liée à sa propre satisfaction sexuelle et à celle de l'autre partenaire, influençant ainsi la satisfaction conjugale du couple. La satisfaction sexuelle joue un rôle médiateur partiel dans cette relation. Ces résultats suggèrent que le développement de la pleine conscience sexuelle pourrait améliorer la satisfaction sexuelle et conjugale, offrant ainsi un levier efficace aux chercheurs et thérapeutes.

*Mots clés :* Pleine conscience sexuelle, satisfaction conjugale, satisfaction sexuelle, pleine conscience, couple, sexualité, relation.



## **Introduction**

En 2022, on estime que 61,44 millions d'Américains étaient mariés (Statista, 2024). Être en couple est associé à plusieurs bienfaits, comme une augmentation du bien-être dans les relations amoureuses (Dush & Amato, 2005), une diminution de la détresse psychologique, du risque de mortalité (Gove, 1973) et du risque de dépression (Ross, 1995), ainsi que d'une augmentation de la santé psychologique, (Williams, 2003), du bonheur et de la satisfaction de vie chez ceux qui sont mariés (Myers, 2000).

Près de la moitié des couples Américains se divorceront (French district, s. d.). Plusieurs conséquences négatives sont rapportées à la suite d'une séparation telles qu'une aggravation des symptômes anxio-dépressifs (Sbarra et al., 2011), du sentiment de solitude (Dykstra & Fokkema, 2007), des conflits de coparentalité (Halford & Sweeper, 2013) et du risque suicidaire (Kposowa, 2000).

Devant ces constats, certains auteurs ont tenté de mieux comprendre les facteurs qui contribuent à un fonctionnement conjugal optimal en examinant des variables telles que la satisfaction sexuelle et conjugale. La pleine conscience de trait (Karremans et al., 2017; Khaddouma et al., 2017), et plus récemment la pleine conscience sexuelle (Leavitt et al., 2019; 2020, 2022; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021), ont été associées à la satisfaction conjugale et sexuelle, mais plus d'études sont nécessaires afin de comprendre les associations avec ces variables.

### **Satisfaction conjugale et satisfaction sexuelle**

La satisfaction conjugale, qui rend compte de la qualité des relations amoureuses, est une variable cruciale dans les études portant sur le couple. La satisfaction conjugale, communément appelée ajustement dyadique, serait un processus dynamique qui peut être évalué selon un continuum de proximité variant de bon à mauvais ajustement. Son évaluation varierait dans le temps en fonction de cinq facteurs : (1) les différences entre les partenaires de la dyade; (2) les tensions inter et intrapersonnelles; (3) la satisfaction des partenaires; (4) la cohésion des partenaires; et (5) le consensus quant aux questions importantes pour les partenaires (Spanier, 1976).

La satisfaction sexuelle, qui décrit la qualité subjective des activités sexuelles, constitue un élément central dans les recherches portant sur les relations de couple (Byers et al., 1998; Sprecher, 2002). Lawrance et Byers (1995) définissent la satisfaction sexuelle comme étant une évaluation subjective par la personne des aspects positifs et négatifs de ses activités sexuelles et la réponse affective résultant de cette évaluation.

Dans les études, la satisfaction conjugale serait fréquemment associée à la satisfaction sexuelle. En effet, une personne qui est satisfaite sexuellement est susceptible d'être plus satisfaite dans sa relation et une personne qui est satisfaite dans sa relation est susceptible d'être plus satisfaite sexuellement (Fisher et al., 2014; Lawrance & Byers, 1995; McNulty et al., 2016; Quinn-Nilas, 2020; Zhao et al., 2022). L'étude transversale de Fisher et ses collègues (2014;  $N = 1009$  couples) montre même que les attitudes et comportements de

l'un des partenaires influencent à la fois sa satisfaction conjugale et sexuelle ainsi que celle de l'autre partenaire. Par conséquent, il est attendu que cette association entre la satisfaction conjugale et la satisfaction sexuelle soit retrouvée dans la présente étude. Il est également attendu que la satisfaction sexuelle et conjugale soient influencées par l'interdépendance entre les partenaires (Byers & Macneil, 2006; Fisher et al., 2014).

### **Pleine conscience et pleine conscience sexuelle**

La pleine conscience tire ses origines de la tradition bouddhiste (Grégoire et al., 2016). Le terme « pleine conscience » (*mindfulness*) peut être vu comme un état, un trait ou une méthode thérapeutique (Pepping et al., 2018). La pleine conscience de trait est définie comme la tendance innée à demeurer au quotidien dans un état de conscience attentif en observant ses pensées et ses émotions dans le non-jugement (Keng et al., 2011). Sans intervention, elle demeurerait stable dans le temps (Brown & Ryan, 2003).

La « pleine conscience sexuelle » dérive de la pleine conscience de trait, mais s'applique spécifiquement lors des activités sexuelles (Leavitt et al., 2019). La pleine conscience sexuelle de trait est l'habileté à centrer son attention sur le moment présent, en toute conscience et avec une attitude de non-jugement, lors des activités sexuelles (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Whiting et al., 2021). Elle implique une conscience des pensées, comportements et émotions ainsi que l'acceptation de sensations physiques qui se déploient dans l'ici et maintenant (McCarthy & Wald, 2013). La pleine conscience sexuelle reprendrait les cinq dimensions décrites dans le *Questionnaire à cinq facettes de*

*la pleine conscience* en adaptant les définitions de celles-ci à la sexualité (Adam, Heeren et al., 2015). L'« observation » permettrait de remarquer les stimuli internes et externes pendant les activités sexuelles, soit les sensations, pensées et émotions. La « description » consiste à décrire ces expériences en mots (p. ex., « Je ressens du désir dans le moment »). L'« action consciente » permettrait de se préoccuper des actes sexuels en restant dans le moment présent, à l'inverse d'être distrait par des préoccupations diverses reliées au corps ou à l'anxiété de performance. Le « non-jugement de l'expérience » vise à s'abstenir d'évaluer ses sensations, pensées et émotions pendant l'acte sexuel. Un exemple de jugement de l'expérience serait de penser « Je dois atteindre l'orgasme afin que mon·ma partenaire se sente adéquat·e » plutôt que de profiter pleinement des sensations qui émergent lors des activités sexuelles. Enfin, la « non-réactivité de l'expérience » permettrait d'accueillir ses pensées et émotions pendant l'acte sexuel, sans se laisser emporter par celles-ci.

### **Liens entre la pleine conscience sexuelle, la satisfaction sexuelle et la satisfaction conjugale**

La pleine conscience est une variable qui est associée à la satisfaction conjugale et sexuelle. Khaddouma et ses collègues (2015) ont examiné les associations entre la pleine conscience, la différenciation de soi et la satisfaction conjugale chez des individus en relation amoureuse. Leurs résultats indiquent que la pleine conscience est positivement associée à une meilleure différenciation de soi, ce qui, à son tour, est lié à une plus grande satisfaction dans la relation. Autrement dit, les individus qui pratiquent la pleine conscience tendent à mieux se différencier sur le plan personnel, ce qui contribue à

améliorer la qualité de leurs relations amoureuses. L'étude de Khaddouma et ses collègues (2017) montre que l'amélioration de la pleine conscience chez un individu suivant un programme « Programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience » (MBSR) est associée à une augmentation de la satisfaction conjugale, non seulement pour lui-même, mais aussi pour son partenaire non participant.

La pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale sont des variables importantes dans l'explication du fonctionnement conjugal. La pleine conscience sexuelle permettrait aux membres du couple de ralentir, d'être plus conscients ainsi que non-jugeant lors des activités sexuelles et de porter attention aux inquiétudes du partenaire (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Whiting et al., 2021). Une étude transversale menée par Leavitt, Maurer et ses collègues (2021) montre que la pleine conscience sexuelle renforce le lien relationnel en incitant chaque partenaire à consacrer davantage de temps et d'attention aux activités sexuelles, améliorant ainsi la satisfaction conjugale. Par ailleurs, une autre étude transversale indique que le ralentissement des pensées lors des interactions sexuelles permet aux partenaires d'analyser plus finement leurs échanges, réduisant le stress relationnel et augmentant la satisfaction conjugale (Leavitt et al., 2019). Enfin, une étude à devis mixte révèle que l'apprentissage de la pleine conscience sexuelle améliore les compétences relationnelles des couples, notamment en résolution de problèmes et en communication sur la sexualité, ce qui contribue également à l'augmentation de la satisfaction conjugale (Leavitt, Whiting et al., 2021). Par conséquent, il est attendu par notre étude que la pleine conscience sexuelle de trait soit associée à la satisfaction conjugale.

La pleine conscience sexuelle de trait semble aussi être une méthode efficace pour développer la satisfaction sexuelle comme le démontrent plusieurs recherches (Adam, Géonet et al., 2015; Brotto, 2013; Leavitt et al., 2019, 2022; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021). L'étude de Leavitt, Maurer et ses collègues (2021) montre que la pleine conscience sexuelle, plus que la pleine conscience dispositionnelle, favorise une perception positive de soi sur le plan sexuel, ce qui améliore la satisfaction sexuelle. En favorisant la concentration sur le moment présent et en réduisant les jugements et les distractions, elle permet aux partenaires d'être plus excités et, par conséquent, plus satisfaits sexuellement (Leavitt, Whiting et al., 2021). Par exemple, Leavitt, Whiting et ses collègues (2021) ont mené un projet impliquant cinq couples, montrant que des interactions sexuelles axées sur l'intimité et l'excitation, sans viser l'orgasme, renforcent la pleine conscience sexuelle et améliorent la qualité des activités sexuelles. Une étude randomisée contrôlée a révélé que l'éducation à la pleine conscience sexuelle augmente la satisfaction sexuelle des couples (Leavitt et al., 2022). De plus, l'étude transversale d'Adam, Géonet et ses collègues (2015) montre que la pleine conscience sexuelle explique 54 % de la variabilité de la détresse sexuelle chez les participants. En d'autres termes, plus les participants intègrent la pleine conscience sexuelle dans leurs activités sexuelles, moins ils éprouvent de la détresse sexuelle. Par conséquent, il est attendu par notre étude que la pleine conscience sexuelle de trait soit associée à la satisfaction sexuelle.

### **Rôle de la durée de la relation sur la satisfaction sexuelle et conjugale**

Les recherches suggèrent qu'il y aurait une association négative entre la durée de la relation et la satisfaction sexuelle ainsi que conjugale (Bühler et al., 2021; McNulty et al., 2016). En effet, la satisfaction sexuelle (Edwards & Booth, 1994; Lussier et al., 2017; Schmiedeberg & Schröder, 2016) et relationnelle (VanLaningham et al., 2001) auraient tendance à diminuer avec le temps. Par conséquent, la durée de la relation a été incluse comme variable de contrôle dans cette étude.

### **Limites des études existantes et retombées de cet article**

Malgré la littérature scientifique croissante disponible qui porte sur la pleine conscience sexuelle, plusieurs limites persistent dans les écrits. Premièrement, bien que la pleine conscience fasse l'objet d'un nombre considérable d'études, la pleine conscience sexuelle demeure peu explorée dans la recherche scientifique. En effet, les études disponibles portent surtout sur les associations avec la pleine conscience de trait plutôt que la pleine conscience sexuelle en particulier. Deuxièmement, la majorité des recherches s'intéressent à la pleine conscience comme méthode, c'est-à-dire aux conséquences relationnelles et sexuelles lors de la pratique d'exercices de pleine conscience (Khaddouma et al., 2015; Newcombe & Weaver, 2016; Pepping et al., 2018). Troisièmement, à ce jour, peu d'études portent sur la pleine conscience sexuelle de trait et son impact sur la satisfaction conjugale et sexuelle (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021). À notre connaissance, aucune n'a étudié la satisfaction sexuelle comme variable médiatrice. Ainsi, cette étude est la première qui

étudie le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle dans l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. Quatrièmement, les études qui furent publiées comportent des limites méthodologiques. Par exemple, l'étude transversale de Leavitt et ses collègues (2019;  $N = 194$ ) a examiné le lien entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale en questionnant seulement un membre de la dyade chez des couples hétérosexuels mariés. Il serait donc pertinent d'approfondir la compréhension quant à la pleine conscience sexuelle et son lien avec la satisfaction conjugale en tenant compte de chaque membre de la dyade, et ce, tout en considérant la diversité d'union et de genre afin d'être inclusif.

### **Objectifs et hypothèses de recherche**

La présente étude exploratoire vise deux objectifs principaux. Le premier objectif de cette étude est d'examiner les associations dyadiques entre la pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale (voir hypothèses 1-3). Le deuxième objectif de cette étude consiste à examiner si la satisfaction sexuelle joue un rôle médiateur dans la relation entre la pleine conscience sexuelle de trait et la satisfaction conjugale (voir hypothèse 4). La durée de la relation a été incluse comme variable de contrôle, car elle a été associée à des variations de la satisfaction sexuelle (Bühler et al., 2021; Schmiedeberg & Schröder, 2016). Les hypothèses de recherche de cette étude sont les suivantes :

1. La pleine conscience sexuelle de trait est associée à la satisfaction sexuelle pour une personne et son partenaire;



2. La satisfaction sexuelle est associée à la satisfaction conjugale pour une personne et son partenaire;
3. La pleine conscience sexuelle de trait est associée à la satisfaction conjugale pour une personne et son partenaire;
4. La pleine conscience sexuelle de trait est associée la satisfaction sexuelle, qui elle est associée à la satisfaction conjugale, et ce, pour une personne et son partenaire.

En outre, cette étude exploratoire cherche à introduire le concept de pleine conscience sexuelle de trait dans un échantillon diversifié afin d'explorer ses implications dans différentes populations et contextes relationnels. En mettant l'accent sur les implications pratiques de la pleine conscience sexuelle, cette recherche pourrait fournir des informations précieuses aux thérapeutes conjugaux, sexologues et aux professionnels de la santé mentale (Leavitt et al., 2019). De plus, cette étude pourrait contribuer à une meilleure compréhension des variables sous-jacentes à la satisfaction conjugale et sexuelle, ouvrant la voie à des interventions plus ciblées auprès de leurs clients. Enfin, cette recherche vise à enrichir la littérature scientifique sur la pleine conscience sexuelle en explorant ses liens avec les relations intimes et la santé sexuelle (Leavitt et al., 2019).

## **Méthode**

### **Participants**

Un échantillon de convenance de 354 couples adultes ( $N = 694$ ) a été recruté par le biais d'annonces en ligne à partir de décembre 2020. Le recrutement au temps 1 s'est

terminé à la fin du mois de mai 2021. Parmi les participants, 23,5 % ( $n = 163$ ) ont répondu en anglais et 76,5 % ( $n = 531$ ) en français. Tel qu'illustré au Tableau 1, l'échantillon est composé de 51,4 % ( $n = 357$ ) femmes cisgenres, 45,1 % ( $n = 313$ ) hommes cisgenres et 3,2 % ( $n = 22$ ) personnes issues de la diversité de genre incluant les trans. En matière d'identité de genre, 52,0 % ( $n = 361$ ) des participants se sont identifiés comme des femmes, 45,4 % ( $n = 315$ ) comme des hommes, et 2,6 % ( $n = 18$ ) ont déclaré être non-binaires, fluides, multigenres, queers, agenres, ou préférer ne pas dire leur identité de genre. Parmi les couples, 86,2 % ( $n = 299$ ) sont des couples mixtes cisgenres, 6,1 % ( $n = 21$ ) sont des couples de même sexe cisgenres et 5,2 % ( $n = 18$ ) sont des couples dont au moins un membre est issu de la diversité de genre. Pour ce qui est de l'orientation sexuelle, 73,2 % ( $n = 508$ ) de l'échantillon est hétérosexuel et 26,8 % ( $n = 186$ ) rapporte une orientation sexuelle différente.

En ce qui concerne le statut de la relation, 90,9 % ( $n = 631$ ) des couples cohabitent, 9,1 % ( $n = 63$ ) sont mariés et ils sont ensemble depuis six mois à 34 ans ( $M = 5,84$  ans, écart-type = 5,82). Pour ce qui est de l'entente sexuelle, 83,1 % ( $n = 577$  participants) sont exclusifs, 9,5 % ( $n = 66$ ) ont au moins un partenaire qui peut avoir une relation sexuelle en dehors du couple et 7,3 % ( $n = 51$ ) n'ont pas d'entente d'exclusivité. Les participants sont âgés de 18 à 69 ans ( $M = 31,51$ , écart-type = 8,40). La majorité de l'échantillon, soit 92,2 % ( $n = 640$ ) est caucasien et 99,6 % ( $n = 691$ ) vit au Canada.

**Tableau 1***Caractéristiques de l'échantillon (N = 694)*

	Total (N = 694)	
	Moyenne	ET
Caractéristiques des participants		
Âge	31,51	8,40
Durée relation	5,84	5,82
	Fréquence	%
Sexe attribué à la naissance		
Femme	371	53,5
Homme	323	46,5
Identité de genre		
Femme	361	52,0
Homme	315	45,4
Non-binaire, fluide dans le genre, multigenre, genderqueer	13	1,8
Agenre ou sans genre	3	0,4
Préfère ne pas répondre	2	0,3
Statut de la relation		
Cohabitation	631	90,9
Marié	63	9,1
Entente sexuelle		
Exclusivité	577	83,1
Non exclusif	66	9,5
Sans entente	51	7,3
Grossesse actuelle (323 personnes [46,5 %] n'ont pas répondu)		
Oui	24	3,5
Non	347	50,0
Ethnicité (plusieurs réponses possibles pour chaque personne)		
Blanc	640	92,2
Noire	6	0,9
Arabe	4	0,6
Caribéenne	5	0,7
De l'Asie centrale	1	0,1
De l'Asie de l'Est	6	0,9
De l'Asie de l'Ouest	4	0,6
De l'Asie du Sud	3	0,4
De l'Asie du Sud-Est	12	1,7

**Tableau 1***Caractéristiques de l'échantillon (N = 694) (suite)*

	Total (N = 694)	
	Fréquence	%
Autochtone	11	1,6
Latino-américaine	13	1,9
Insulaire du Pacifique	694	100,0
Autre	14	2,0
Pays habité		
Canada	691	99,6
Europe	2	0,3
Autre	1	0,1
Religion		
Athée	250	36,0
Catholique	133	19,2
Agnostique	83	12,0
Bouddhiste	7	1,0
Chrétienne	43	6,2
Juive	3	0,4
Musulmane	3	0,4
Protestante	2	0,3
New Age, Wiccane ou Païenne	13	1,9
Je n'ai pas d'identité religieuse	142	20,5
Autre	15	2,2
Revenu annuel brut		
Moins de 30 000 \$	227	32,7
Entre 30 000 et 60 000 \$	304	43,8
Entre 60 000 et 100 000 \$	136	19,6
100 000 \$ et plus	27	3,9
Occupation		
Travail à temps plein	420	60,5
Travail à temps partiel	45	6,5
Études	137	19,7
Retraite	8	1,2
Congé de maternité	29	4,2
Parent à la maison	16	2,3
Sans emploi	27	3,9
Autre	12	1,7

**Tableau 1***Caractéristiques de l'échantillon (N = 694) (suite)*

	Total (N = 694)	
	Fréquence	%
Plus haut niveau scolaire atteint		
Diplôme primaire	28	4,0
Diplôme secondaire	51	7,3
Diplôme professionnel	74	10,7
Diplôme collégial	189	27,2
Diplôme 1 <sup>e</sup> cycle universitaire	232	33,4
Diplôme 2 <sup>e</sup> cycle universitaire	95	13,7
Diplôme 3 <sup>e</sup> cycle universitaire	18	2,6
Diplôme postdoctoral	2	0,3
Non spécifié	5	0,7
Nombre d'enfants vivant avec vous		
Aucun	394	56,8
Un enfant	99	14,3
Deux enfants	127	18,3
Trois enfants	44	6,3
Quatre enfants	21	3,0
Cinq enfants	9	1,3
Orientation sexuelle		
Hétérosexuelle	508	73,2
Homosexuelle	23	3,3
Hétéroflexible	44	6,3
Homoflexible	3	0,4
Bisexuelle	61	8,8
Queer	16	2,3
Pansexuelle	23	3,3
Asexuelle	3	0,4
Je ne le sais pas, je me questionne	8	1,2
Autre	5	0,7

Pour ce qui est de la religion, 36,0 % ( $n = 250$ ) des participants disent être athées, 20,5 % ( $n = 142$ ) ne s'identifient pas à une religion, 19,2 % ( $n = 133$ ) sont catholiques,

12,4 % ( $n = 86$ ) sont d'une autre religion (juif, musulman, bouddhiste, chrétien, protestant, nouvel âge, sataniste) et 12,0 % ( $n = 83$ ) sont agnostiques. Le revenu annuel brut serait inférieur à 30 000 \$ pour 32,7 % ( $n = 227$ ) d'entre eux, 43,8 % ( $n = 304$ ) gagnent entre 30 000 et 60 000 \$, 19,5 % ( $n = 136$ ) font entre 60 000 et 100 000 \$, et le salaire de 3,8 % ( $n = 27$ ) d'entre eux est supérieur à 100 000 \$. Parmi les participants, 3,5 % ( $n = 24$ ) déclarent une grossesse et 43,2 % ( $n = 300$ ) vivent au moins avec un enfant. Au total, 67,0 % ( $n = 465$ ) des participants déclarent avoir un emploi, 19,7 % ( $n = 137$ ) être étudiants, 4,2 % ( $n = 29$ ) être en congé de maternité, 3,9 % ( $n = 27$ ) être au chômage ou en congé de maladie, 2,3 % ( $n = 16$ ) être au foyer, 1,2 % ( $n = 8$ ) être à la retraite, 1,7 % ( $n = 12$ ) être étudiants et employé ou avoir un travail contractuel. En ce qui concerne le diplôme le plus élevé obtenu, 4 % ( $n = 28$ ) déclarent avoir un diplôme d'école primaire, 7,3 % ( $n = 51$ ) un diplôme d'école secondaire, 10,7 % ( $n = 74$ ) un diplôme professionnel, 27,2 % ( $n = 189$ ) un diplôme collégial, 33,4 % ( $n = 232$ ) un baccalauréat ou un diplôme de 1<sup>er</sup> cycle, 13,7 % ( $n = 95$ ) une maîtrise ou diplôme de 2<sup>e</sup> cycle, 2,6 % ( $n = 18$ ) un doctorat, 0,3 % ( $n = 2$ ) un diplôme postdoctoral et 0,7 % ( $n = 5$ ) n'ont pas spécifié le dernier diplôme obtenu.

## **Procédure**

Les données utilisées dans la présente étude ont été recueillies dans le cadre d'un projet de recherche mené en 2021. Ce projet, portant le nom de Zephyr, était une enquête d'autoévaluation qui s'intéressait au bien-être sexuel et conjugal des couples. Les participants ont été sollicités à l'aide de diverses publicités qui ont été diffusées en ligne

sur les pages Internet, les réseaux sociaux, comme la page Facebook du Laboratoire de recherche sur la vie sexuelle et intime ainsi que sur le système Entête du service de communication de l'UQTR. Pour participer à cette étude, les participants devaient satisfaire à trois critères de sélection. D'abord, ceux-ci devaient être âgés d'au moins 18 ans. Ensuite, ils devaient être dans une relation amoureuse. Puis, les participants devaient obligatoirement cohabiter avec leur partenaire, depuis un minimum de six mois, au moment de remplir le questionnaire. Les participants qui rencontraient des difficultés à lire le français ou l'anglais et qui n'étaient pas à l'aise de compléter des questionnaires portant sur leur sexualité ont été exclus de l'étude. Leur participation était sollicitée sur une base volontaire, ceux qui souhaitaient participer pouvaient entrer leurs coordonnées en ligne et ils ont été ensuite contactés par un assistant de recherche pour un bref entretien téléphonique. Les couples éligibles ont ensuite été dirigés indépendamment vers une enquête anonyme hébergée sur le logiciel Qualtrics qui comprenait la description de l'étude, les critères d'inclusion mentionnés ci-haut ainsi qu'un formulaire de consentement éclairé. Trois questions d'attention étaient incluses dans les batteries de tests de l'enquête. Les participants qui n'ont pas répondu à au moins deux d'entre elles ont été exclus de l'étude et leurs données ont été supprimées. Dans le cadre du projet Zephyr, sur les 1249 couples intéressés, 401 ont été sélectionnés. Parmi eux, 372 dyades (744 participants) étaient éligibles et ont donné leur consentement éclairé, ils ont donc été dirigés vers l'enquête en ligne. Sur les 696 participants qui ont commencé l'enquête, deux ont échoué aux questions de test d'attention et leurs données ont été supprimées. L'échantillon final utilisé dans la présente étude comprenait donc 354 couples

(694 personnes). Leur participation était sollicitée sur une base volontaire et chaque participant a reçu 10 \$ CAN après avoir répondu à l'enquête. Cette étude a reçu l'approbation du comité d'éthique et de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

## **Instruments de mesure**

### ***Questionnaire sociodémographique***

Des informations sociodémographiques furent demandées afin de connaître l'âge, le sexe attribué à la naissance, le genre, l'orientation sexuelle, l'origine ethnique, la religion, l'emplacement géographique, le nombre d'années de scolarité, l'occupation, le revenu annuel, le niveau de stress lié à la pandémie de COVID-19, le nombre d'enfants et la grossesse. L'histoire relationnelle fut aussi questionnée, par exemple, la durée de l'union amoureuse, le statut conjugal et l'entente conjugale.

### ***Satisfaction conjugale***

La satisfaction à l'égard de la relation avec le partenaire a été mesurée à l'aide d'une version abrégée de 4 items (provenant de la sous-échelle « satisfaction ») de l'*Échelle d'ajustement dyadique* (*Dyadic Adjustment Scale* [DAS-4]; Sabourin et al., 2005, traduction française par Baillargeon et al., 1986). Le DAS-4 conserve des qualités psychométriques semblables à la version originale du DAS-32. Cet instrument a été sélectionné pour plusieurs raisons. Premièrement, il est adapté à tous les types de relations dyadiques, dont les couples qui ne sont pas mariés et ceux qui sont issus de la diversité.



Deuxièmement, la bonne validité et fidélité de ce questionnaire viennent expliquer pourquoi le DAS est l'un des tests les plus utilisés dans le domaine (Graham et al., 2006). Trois items utilisent une échelle de Likert en 6 points variant de *Toujours* (0) à *Jamais* (5) selon l'adhérence aux énoncés proposés. Le score de deux items nécessite d'être inversé, donc *Toujours* (5) et *Jamais* (0). Un exemple d'item est « De façon générale, à quelle fréquence avez-vous pensé que les choses allaient bien entre vous et votre partenaire? ». Un item qui porte sur la satisfaction générale quant à la relation se rapporte à une échelle de Likert en 7 points variant d'*Extrêmement malheureux* (0) à *Parfaitement heureux* (6). Les scores totaux varient entre 0 et 21, les scores les plus élevés indiquant une plus grande satisfaction conjugale. La cohérence interne mesurée lors d'études antérieures est  $\alpha = 0,84$  (Sabourin et al., 2005). Dans le présent échantillon, cette cohérence est  $\alpha = 0,77$ , ce qui est adéquat.

### ***Satisfaction sexuelle***

La satisfaction à l'égard de la relation sexuelle avec le partenaire a été mesurée à l'aide de la *Mesure globale de la satisfaction sexuelle (Global Measure of Sexual Satisfaction [GMSEX]*; Lawrance & Byers, 1995; traduction française par Paquette et al., 2025). Cet instrument a été sélectionné pour plusieurs raisons. Premièrement, il différencie la satisfaction sexuelle des processus interpersonnels, comme la fréquence des orgasmes, qui peuvent faire varier la qualité de la relation sexuelle (Bigras et al., 2023). Deuxièmement, il a été validé auprès de divers échantillons tels que des couples mariés, en relation longue, en fréquentation et de même sexe (Byers et al., 1998; Calvillo et

al., 2020; Lawrance & Byers, 1995; Renaud et al., 1997). Finalement, selon Mark et ses collègues (2014), cet outil serait le meilleur pour mesurer la satisfaction sexuelle, puisqu'il serait robuste sur le plan psychométrique. La question de base est « Ma sexualité avec mon·ma partenaire était ... ». Les cinq items ont été évalués sur des échelles sémantiques différentielles en 7 points variant entre des paires d'adjectifs opposés (très bonne/très mauvaise à très précieuse/sans aucune valeur). Les scores totaux varient entre 5 et 35, les scores les plus élevés indiquant une plus grande satisfaction sexuelle. La cohérence interne mesurée lors d'études antérieures auprès de personnes ayant une relation de longue durée, soit de plus d'un an, est  $\alpha = 0,96$  (Byers, 2005). Dans le présent échantillon, cette cohérence est  $\alpha = 0,93$ , ce qui est excellent.

### ***Pleine conscience sexuelle***

La pleine conscience sexuelle à l'égard de la relation avec le partenaire a été mesurée à l'aide du *Questionnaire à cinq facettes de la pleine conscience sexuelle (Five Facet Sexual Mindfulness [FFMQ-S]; Adam, Heeren et al., 2015; voir Appendice)*. Cet instrument évalue les différentes facettes de la pleine conscience sexuelle de trait, ce qui permet d'obtenir des résultats plus précis qu'un simple score global. Le FFMQ-S est une échelle unidimensionnelle en 19 items qui utilise une échelle de Likert en 5 points allant de *Jamais ou très rarement vrai* (1) à *Très souvent ou toujours vrai* (5) selon l'adhésion aux énoncés proposés. Les scores totaux varient entre 19 et 95, les scores les plus élevés indiquant une pleine conscience sexuelle élevée. Un exemple d'item est « Je peux facilement identifier quand je suis excité·e ». À notre connaissance, il n'existe pas de

données quant à la validation psychométrique du FFMQ-S. Par conséquent, la structure factorielle a été vérifiée ainsi que les corrélations inter-items de ce questionnaire. En considérant les alphas des corrélations inter-items, nous avons décidé de retirer trois items (11, 15, 16) qui corrélaient négativement avec les autres items afin d'obtenir une meilleure cohérence interne. D'autres études rapportent avoir apporté des modifications quant à leur utilisation du FFMQ-S en raison d'alphas insuffisants pour la sous-échelle « non-jugement » qui est composée de deux des trois items que nous avons retirés (Adam, Heeren et al., 2015; Maathz et al., 2022). Dans cette étude, le score global des 16 items restants pour le FFMQ-S sera utilisé. La cohérence interne mesurée lors d'études antérieures est  $\alpha = 0,86$  pour les 19 items (Adam, Heeren et al., 2015). Dans le présent échantillon, cette cohérence est  $\alpha = 0,78$  pour les 16 items, ce qui est jugé comme adéquat.

## **Stratégies d'analyses statistiques**

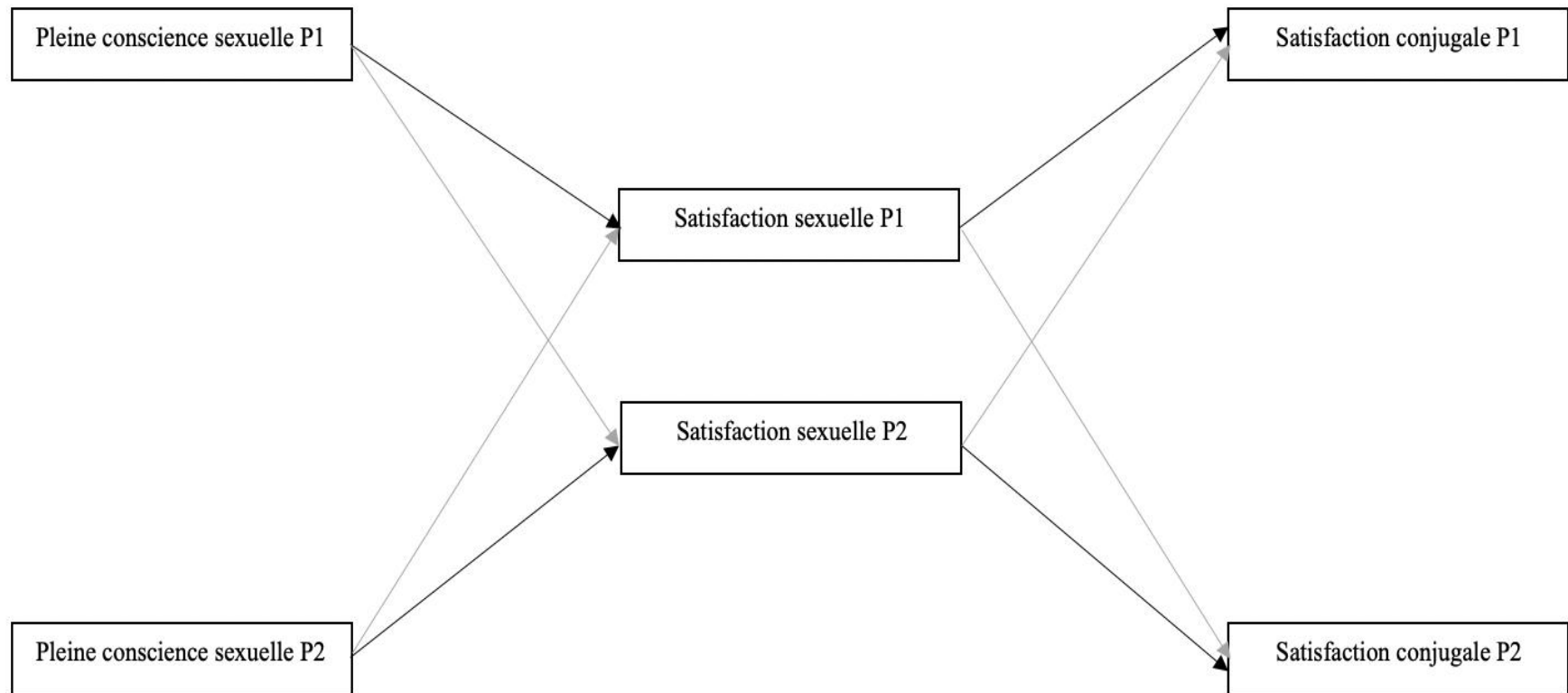
### ***Analyses préliminaires***

Les postulats de l'étude ont été vérifiés et ne dépassent pas les valeurs recommandées. Ainsi, les données sont réparties de façon normale selon la vraisemblance maximale d'estimation (MLE) et somme toute linéairement symétriques. Nous remarquons qu'une douzaine de participants ont des scores élevés au niveau de la distance de Mahalanobis (1936), mais ceci ne vient pas affecter les résultats; alors, l'échantillon total a été conservé pour des raisons de représentativité et de puissance statistique. L'analyse des corrélations entre les variables a permis d'observer une absence de multicolinarité, ce qui signifie que chacune des variables à l'étude mesure des construits différents.

Des analyses acheminatoires ont été effectuées en utilisant le modèle d'interdépendance acteur-partenaire (APIM; Kenny et al., 2020) afin d'examiner si la satisfaction sexuelle avait un effet médiateur sur les associations entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale en tenant compte de la durée de la relation (voir Figure 1). L'APIM permet d'examiner les associations entre les scores individuels et leurs propres résultats (effets acteurs), tout en contrôlant les effets de partenaire. Ce modèle examine aussi les associations entre les scores individuels et les scores de leur partenaire (effets partenaires), tout en contrôlant les effets de l'acteur. Ainsi, notre étude s'est basée sur la théorie du modèle d'interdépendance au sein des relations conjugales en considérant l'interaction des deux membres de la dyade. Les dyades ont été considérées comme indistinguables, puisque l'échantillon comprenait à la fois des couples mixtes et des couples diversifiés sur le plan sexuel ou sur le plan du sexe et du genre. Ainsi, chaque partenaire était assigné au hasard à « partenaire 1 » et à « partenaire 2 ». Aussi, tous les paramètres ont été contraints d'être égaux entre les partenaires (c'est-à-dire les moyennes, les variances, les effets de l'acteur et les effets du partenaire).

**Figure 1**

*Modèle de médiation de l'interdépendance acteur-partenaire examinant la satisfaction sexuelle en tant que médiateur dans les associations entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale*



*Note.* Les effets hypothétiques de l'acteur sont représentés par des lignes noires pleines et les effets hypothétiques du partenaire sont représentés par des lignes grises pleines. P = Partenaire.

Conformément aux recommandations de Preacher et Hayes (2008), des analyses *bootstraps* avec un intervalle de confiance de 95 % autour de l'estimation de l'effet indirect ( $a*b$ ) ont été calculées en utilisant 5000 *bootstraps* pour examiner l'importance des effets indirects dans un modèle de médiation. Si 0 n'est pas dans l'intervalle, l'effet indirect est considéré comme significatif. L'ajustement des modèles a été considéré comme satisfaisant, puisqu'il répondait aux lignes directrices recommandées en matière de modèle d'équations structurelles (SEM; Kline, 2015) : une valeur de chi-carré non significative, un indice comparatif d'adéquation (CFI) de 0,95 ou plus, un indice de Tucker-Lewis (TLI) de 0,95 ou plus et une erreur quadratique moyenne d'approximation (RMSEA) inférieure à 0,06 (Kline, 2015). L'estimation du maximum de vraisemblance (FIML) a été utilisée pour traiter les données manquantes de 14 partenaires. Il a été montré que le FIML fournit des estimations plus efficaces et moins biaisées que les stratégies alternatives telles que la suppression par paire ou par liste (Enders, 2010; Kline, 2011).

## Résultats

### Analyses descriptives et corrélations bivariées

Tout d'abord, des analyses descriptives et corrélationnelles ont été réalisées à l'aide du logiciel *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 29) afin de décrire les caractéristiques de l'échantillon et d'examiner les corrélations entre les variables à l'étude. Les moyennes, les écarts-types, les fourchettes possibles de scores et les corrélations entre les variables de l'étude sont présentés dans le Tableau 2.

**Tableau 2***Statistiques descriptives et matrice de corrélation entre les variables de l'étude*

Variables	1	2	3
1. Pleine conscience sexuelle	—	0,38***	0,29***
2. Satisfaction sexuelle		—	0,51***
3. Satisfaction conjugale			—
Moyenne	69,33	28,18	16,35
Écart-type	7,07	6,59	3,13
Variance	39-87	5-35	4-21

*Note.* Ns = 693-694. \*\*\*  $p < 0,001$ .

Les analyses corrélationnelles montrent que la pleine conscience sexuelle est significativement associée de manière positive à la satisfaction sexuelle ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,001$ ). Comme prévu, la pleine conscience sexuelle est aussi corrélée positivement et de manière significative avec la satisfaction conjugale ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,001$ ). Finalement, la satisfaction sexuelle est significativement associée de manière positive à la satisfaction conjugale ( $r = 0,51$ ,  $p < 0,001$ ). Compte tenu des corrélations significatives entre la variable indépendante de la pleine conscience sexuelle, la variable médiatrice hypothétique de la satisfaction sexuelle et la variable dépendante de la satisfaction conjugale, des analyses acheminatoires ont été utilisées pour évaluer un modèle dans lequel la satisfaction sexuelle est le médiateur de l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. Le modèle de médiation hypothétique a été réalisé avec Mplus version 8.10 (Muthén & Muthén, 2017).

### **Modèle de médiation d'interdépendance acteur-partenaire**

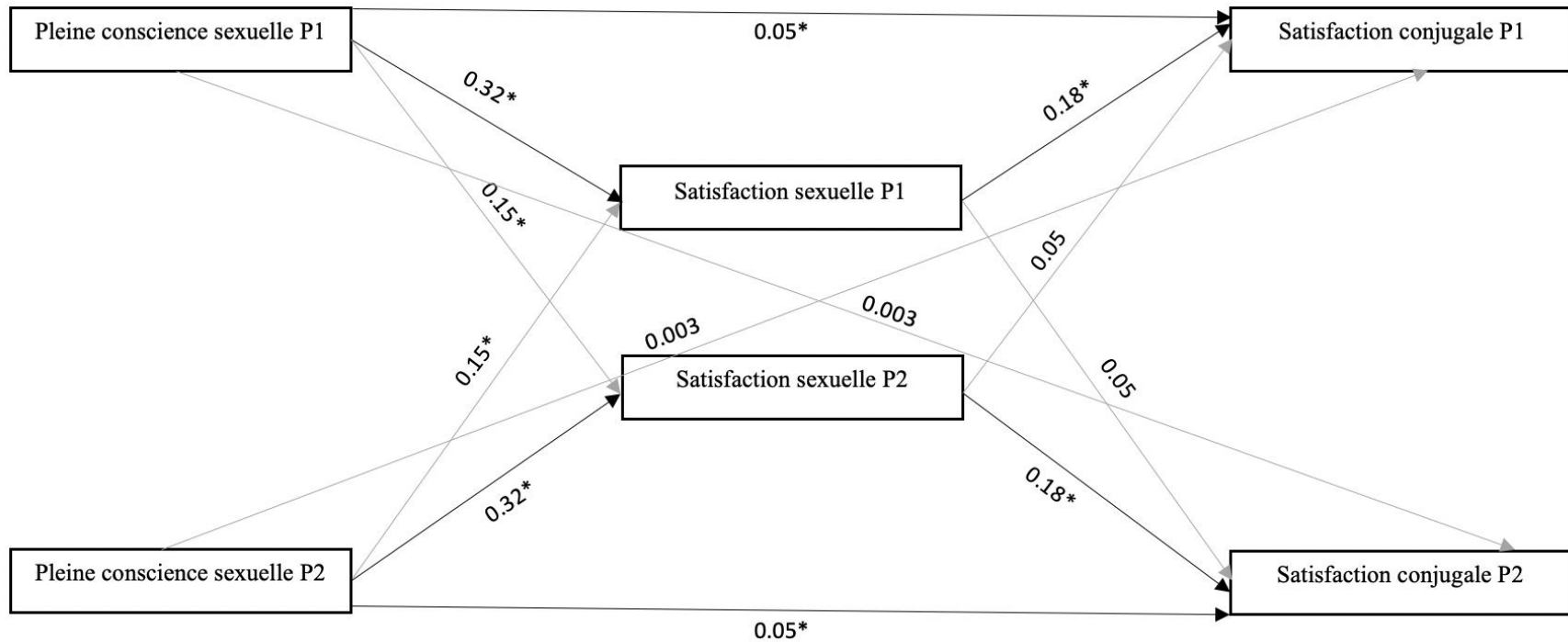
Un modèle d'analyses acheminatoires a été testé pour examiner l'association entre la pleine conscience sexuelle ainsi que la satisfaction conjugale par le biais médiateur de la satisfaction sexuelle en prenant en considération une personne et son partenaire. La durée de la relation a été incluse comme covariable. Il est important de noter que nous avons aussi testé ce modèle sans la covariable (durée relation) et nous avons obtenu exactement les mêmes résultats. Les résultats indiquent une bonne adéquation de ce modèle :  $\chi^2(17) = 23,35, p = 0,138$ ; RMSEA = 0,03, 90 % IC = [0,00, 0,06]; CFI = 0,99; TLI = 0,99.

Les associations sont présentées dans la Figure 2 et les résultats dans le Tableau 3. En premier lieu, la pleine conscience sexuelle d'une personne est associée à sa propre satisfaction sexuelle ainsi qu'à celle de son partenaire. Ainsi, en général, les participants qui rapportent un score plus élevé de pleine conscience sexuelle rapportent plus de satisfaction sexuelle. En second lieu, la satisfaction sexuelle d'une personne est associée à sa propre satisfaction conjugale ainsi que celle de son partenaire. Ainsi, en général, les participants qui rapportent un score plus élevé de satisfaction sexuelle rapportent plus de satisfaction conjugale. En troisième lieu, les résultats suggèrent une médiation partielle de la satisfaction sexuelle dans l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. En effet, les résultats des effets indirects de *bootstrapping* rapportent quatre effets indirects significatifs.



**Figure 2**

*L'effet de la pleine conscience sexuelle sur la satisfaction conjugale par le biais médiateur de la satisfaction sexuelle*



*Note.* Les effets de l'acteur sont représentés par des lignes noires pleines et les effets du partenaire sont représentés par des lignes grises pleines. P = Partenaire.

\* $p < 0,001$ .

**Tableau 3**

*Modèle de médiation de l'interdépendance acteur-partenaire des associations entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction relationnelle par le biais de la satisfaction sexuelle*

	Satisfaction sexuelle						Satisfaction conjugale					
	Effet acteur			Effet partenaire			Effet acteur			Effet partenaire		
	<i>b</i> (SE)	$\beta$	<i>p</i>	<i>b</i> (SE)	$\beta$	<i>p</i>	<i>b</i> (SE)	$\beta$	<i>p</i>	<i>b</i> (SE)	$\beta$	<i>p</i>
Pleine conscience sexuelle	<b>0,32</b> <b>(0,029)</b>	0,41	< 0,001	<b>0,15</b> <b>(0,029)</b>	0,19	< 0,001	<b>0,05</b> <b>(0,014)</b>	0,14	< 0,001	0,01 (0,014)	0,02	0,616
Satisfaction sexuelle							<b>0,18</b> <b>(0,02)</b>	0,39	< 0,001	<b>0,05</b> <b>(0,02)</b>	0,10	0,015
Durée relation	<b>-0,17</b> <b>(0,042)</b>	-0,15	< 0,001									

*Note.* *b* = coefficient non standardisé. SE = erreur standard.  $\beta$  = coefficient standardisé. Évidence d'associations statistiquement significatives à  $p < 0,05$  sont en **gras**.

Premièrement, la pleine conscience sexuelle d'une personne est associée positivement à sa satisfaction conjugale par le biais de sa satisfaction sexuelle ( $b = 0,05$  [0,009],  $p < 0,001$ ; 95 % IC [0,043, 0,078]). Deuxièmement, la pleine conscience sexuelle d'une personne est associée positivement à sa satisfaction conjugale par le biais de la satisfaction sexuelle de son partenaire ( $b = 0,01$  (0,003),  $p = 0,022$ ; 95 % IC [0,002, 0,014]). Troisièmement, la pleine conscience sexuelle d'une personne est associée positivement à la satisfaction conjugale de son partenaire par le biais de la satisfaction sexuelle de ce partenaire ( $b = 0,03$  [0,006],  $p < 0,001$ ; 95 % IC [0,016, 0,041]). Quatrièmement, la pleine conscience sexuelle d'une personne est associée positivement à la satisfaction conjugale de son partenaire par le biais de la satisfaction sexuelle de cette personne ( $b = 0,02$  [0,007],  $p = 0,018$ ; 95 % IC [0,004, 0,030]). Les résultats rapportent aussi qu'il existe un lien direct entre la pleine conscience sexuelle d'une personne et sa satisfaction conjugale, mais ce lien n'est pas applicable à son partenaire. Finalement, selon les résultats, il n'existe pas de lien significatif direct entre la pleine conscience sexuelle d'une personne et la satisfaction conjugale de son partenaire. Dans l'ensemble, le modèle explique 24,8 % de la variance pour la satisfaction sexuelle et 28,6 % de la variance pour la satisfaction conjugale.

### Discussion

Cette étude explorait le lien entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale en analysant le rôle médiateur de la satisfaction sexuelle. Les résultats ont révélé que la satisfaction sexuelle médie partiellement la relation entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. Plus précisément, les personnes ayant un niveau plus

élevé de pleine conscience sexuelle rapportent elles-mêmes une satisfaction sexuelle accrue, tout comme leur partenaire. Les personnes qui rapportaient un score plus élevé de satisfaction sexuelle rapportaient également plus de satisfaction conjugale pour soi et leur partenaire. Les résultats indiquent aussi qu'il existe un lien direct entre la pleine conscience sexuelle d'une personne et sa propre satisfaction conjugale, mais ce lien ne s'applique pas à leur partenaire. Ainsi, plus une personne est en pleine conscience lors des activités sexuelles, plus elle est satisfaite de sa relation conjugale, mais l'augmentation de son niveau de pleine conscience sexuelle n'est pas reliée à la satisfaction conjugale de son partenaire. La section suivante mettra ces résultats en perspective avec la littérature scientifique et abordera les forces et les limitations de cette étude.

En premier lieu, les résultats montrent que la pleine conscience sexuelle d'une personne est liée positivement à sa satisfaction conjugale par le biais de sa propre satisfaction sexuelle. Sur le plan pratique, ce résultat suggère que la pleine conscience sexuelle permet à la personne d'être plus connectée à l'instant présent en diminuant les distractions lors des activités sexuelles, ce qui est lié à une satisfaction sexuelle favorable. L'amélioration de la satisfaction sexuelle renforcerait ensuite la cohésion dans le couple, en augmentant la satisfaction conjugale de cette personne. Ce résultat appuie plusieurs recherches antérieures qui documentent l'association positive entre la pleine conscience de trait et la satisfaction conjugale par le biais de la satisfaction sexuelle comme variable médiatrice (Khaddouma et al., 2015; Kozlowski, 2013). Toutefois, en comparaison avec l'étude de Khaddouma et ses collègues (2015), notre étude considère les deux membres

du couple (et non seulement un seul membre) et se penche spécifiquement sur la pleine conscience sexuelle (et non la pleine conscience générale).

En deuxième lieu, conformément à nos hypothèses, les résultats montrent trois autres médiations. D'abord, la pleine conscience sexuelle d'une personne est liée positivement à sa satisfaction conjugale via la satisfaction sexuelle de son partenaire. Ensuite, la pleine conscience sexuelle d'une personne a un lien positif avec la satisfaction conjugale de son partenaire par le biais de la satisfaction sexuelle de ce dernier. Enfin, la pleine conscience sexuelle d'une personne est reliée positivement à la satisfaction conjugale de son partenaire par le biais de la satisfaction sexuelle de cette personne. Tel qu'attendu, ce modèle de médiations suggère que la pleine conscience sexuelle permettrait à une personne d'être attentive aux besoins et désirs sexuels de son partenaire; d'être consciente de ses sensations corporelles lors d'activités sexuelles sans porter de jugement sur son expérience émotionnelle/sexuelle ou sur celle de son partenaire, ce qui contribuerait à une augmentation de la satisfaction sexuelle. L'augmentation de la satisfaction sexuelle renforcerait ensuite le lien relationnel en promouvant l'intimité ainsi qu'en augmentant le sentiment de connexion entre les membres du couple, ce qui contribuerait à l'augmentation de la satisfaction conjugale. Ces résultats appuient certaines recherches antérieures qui montrent une corrélation positive entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction sexuelle (Adam, Géonet et al., 2015; Brotto, 2013; Leavitt et al., 2019, 2022; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021; Velten et al., 2018) ainsi qu'entre la satisfaction sexuelle et la satisfaction conjugale (Lussier et al., 2017;

McCarthy, 2002; Sprecher, 2002; World Health Organization, 2002). En ce qui a trait aux résultats d'interdépendance au sein du couple, l'étude de Fisher et ses collègues (2014) souligne que les attitudes et comportements d'une personne sont liés à sa satisfaction conjugale et sexuelle ainsi qu'à celle de son partenaire, ce qui semble expliquer nos résultats. Toutefois, notre étude amène une spécificité supplémentaire en se penchant sur la pleine conscience sexuelle.

En troisième lieu, les résultats montrent qu'il existe un lien direct entre la pleine conscience sexuelle d'une personne et sa propre satisfaction conjugale. Tel qu'attendu, cette corrélation suggère que la pleine conscience sexuelle pourrait permettre à une personne de ralentir en étant plus consciente de ses émotions/sensations lors des activités sexuelles, ce qui est liée à une satisfaction conjugale positive. Ce résultat appuie quelques recherches antérieures qui montrent une corrélation positive entre la pleine conscience de trait et la satisfaction conjugale (Barnes et al., 2007; Carson et al., 2004; Khaddouma et al., 2015, 2017; Kozlowski, 2013). Plus précisément, ces résultats appuient également certaines études qui montrent l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Whiting et al., 2021). Toutefois, en comparaison avec l'étude de Leavitt et ses collègues (2019), notre étude interroge les deux membres de la dyade et se base sur un échantillon diversifié sur le plan du genre et de l'union, ce qui la rend plus inclusive. De plus, notre étude utilise également un questionnaire différent pour mesurer la pleine conscience sexuelle. Par exemple, alors que la présente étude utilise le FFMQ-S (Adam, Heeren et al., 2015) pour évaluer la pleine

conscience, l'étude de Leavitt et ses collègues (2019) se base sur le *Sexual Mindfulness Measure* (SMM; Baer et al., 2008) pour mesurer ce construit. En ce qui a trait à l'étude de Leavitt, Maurer et ses collègues (2021), les deux membres de la dyade sont questionnés, mais il n'y a pas de modèle de médiation et la pleine conscience sexuelle est également mesurée avec le SMM.

En quatrième lieu, les résultats montrent qu'il n'existe pas de lien significatif direct entre la pleine conscience sexuelle d'une personne et la satisfaction conjugale de son partenaire. Contrairement à nos attentes, ce résultat suggère que la pleine conscience sexuelle d'une personne n'est pas liée directement à la satisfaction conjugale de son partenaire. En effet, comme mentionné plus haut, la pleine conscience sexuelle d'une personne est seulement liée à la satisfaction conjugale de son partenaire lorsqu'elle repose sur la satisfaction sexuelle. Nos hypothèses se basaient en partie sur l'étude de Khaddouma et ses collègues (2015) qui montre que les facettes de la pleine conscience sont associées à la satisfaction conjugale par le biais de la satisfaction sexuelle. L'étude de Khaddouma et ses collègues (2015) teste également un modèle alternatif de médiation, qui s'est avéré non significatif, en analysant la relation entre la pleine conscience et la satisfaction sexuelle par le biais de la satisfaction conjugale comme variable médiatrice. Dans la présente étude, en cohérence avec les études qui portent sur les associations entre la pleine conscience sexuelle, la satisfaction conjugale et sexuelle (Leavitt et al., 2019; Leavitt, Maurer et al., 2021; Leavitt, Whiting et al., 2021) et étant donné que la pleine conscience est un sous-type de la pleine conscience de trait (McCarthy & Wald, 2013), un

seul modèle a été retenu, avec la satisfaction sexuelle comme variable médiatrice. Plusieurs possibilités peuvent expliquer cette différence au niveau des résultats. Tout d'abord, notre étude se penche sur le score global de la pleine conscience sexuelle, elle utilise des questionnaires différents pour mesurer la satisfaction conjugale et sexuelle et questionne les deux membres du couple. Par exemple, l'étude de Khaddouma et ses collègues (2015) montre qu'il n'existe pas de lien direct entre les facettes (« observation » et « non-jugement ») de la pleine conscience et la satisfaction conjugale, mais leurs résultats auraient peut-être été différents s'ils avaient analysé le score global. Ensuite, en ce qui a trait à l'interdépendance acteur-partenaire, nos hypothèses se basaient sur des études antérieures (Fisher et al., 2014; Khaddouma et al., 2017). Par exemple, l'étude de Khaddouma et ses collègues (2017) montre qu'une augmentation de la pleine conscience chez une personne est liée à une hausse de sa satisfaction conjugale ainsi qu'à celle de son partenaire. Toutefois, en comparaison avec Khaddouma et ses collègues (2017), notre étude se penche sur le score global de la pleine conscience sexuelle en considérant l'effet médiateur de la satisfaction sexuelle, elle utilise un instrument de mesure différent pour évaluer la satisfaction conjugale, ce qui peut expliquer la différence au niveau des résultats. Par exemple, alors que la présente étude utilise le DAS-4 (Baillargeon et al., 1986; Sabourin et al., 2005) pour évaluer la satisfaction conjugale, l'étude de Khaddouma et ses collègues (2017) se base sur le *Couple Satisfaction Index* (CSI; Funk & Rogge, 2007), pour mesurer ce construit.



Il est également important de noter que leurs résultats ont été tirés d'un programme pilote d'intervention de pleine conscience avec un échantillon restreint de couples ( $N = 20$ ) et que d'autres études sont nécessaires pour généraliser ces résultats. De plus, il se peut que la pleine conscience sexuelle d'une personne ne soit pas reliée directement à la satisfaction conjugale de son partenaire, puisque chacun des membres a un effet significativement plus important sur ses propres résultats (Karremans et al., 2017; Leavitt, Maurer et al., 2021). Par exemple, les résultats de l'étude transversale de Leavitt, Maurer et ses collègues (2021) montrent que la facette non-jugement de la pleine conscience sexuelle est associée à la satisfaction conjugale d'une personne, mais pas à celle de son partenaire. Il faut se rappeler que la pleine conscience sexuelle est avant tout un processus interne qui encourage le développement personnel et que ce changement d'attitude pourrait ensuite avoir des effets sur le partenaire. Or, ce résultat pourrait également être explicable par des différences entre une personne qui développe et bénéficie des bienfaits de la pleine conscience sexuelle, alors que son partenaire n'est pas exposé directement à la pleine conscience. En effet, les bienfaits de la pleine conscience sexuelle se généralisent au-delà des activités sexuelles en contribuant à plusieurs aspects du quotidien, dont la satisfaction conjugale. Il se peut que la pleine conscience sexuelle amène une personne à être plus consciente de ses réactions émotionnelles, contribuant à une meilleure régulation émotionnelle et à une meilleure communication dans son couple (Karremans et al., 2017). Par conséquent, cette attitude peut contribuer à favoriser la satisfaction conjugale chez la personne. Pour ce qui est du partenaire, l'amélioration de sa satisfaction conjugale semble reposer exclusivement sur la satisfaction sexuelle. Il est possible d'imaginer que la

conscience d'une personne lors des activités sexuelles contribue à l'augmentation du plaisir sexuel pour son partenaire et donc, à sa satisfaction sexuelle. Avec le temps, cette hausse quant à la satisfaction sexuelle contribue à la satisfaction conjugale de son partenaire.

### **Limites de cette étude et pistes de recherches futures**

Bien que cette étude exploratoire apporte une contribution significative à la compréhension de la pleine conscience sexuelle, certaines limites doivent être prises en compte. Premièrement, bien que notre étude se différencie par sa considération des deux membres de la dyade relationnelle, la nature transversale des données empêche d'établir des liens de cause à effet entre nos variables. Il serait pertinent de mener une étude longitudinale (incluant deux ou trois temps de mesure) afin de mieux comprendre la relation causale entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale et sexuelle. Un tel devis permettrait d'examiner l'évolution de ces variables dans le temps et d'approfondir leur dynamique. Deuxièmement, l'instrument de mesure qui a été sélectionné afin de mesurer la pleine conscience sexuelle, soit le FFMQ-S, demeure peu utilisé dans la littérature, puisqu'il a été validé auprès de femmes présentant des dysfonctions sexuelles. Les prochaines études pourraient répliquer notre recherche en utilisant le *Sexual Mindfulness Measure* (SMM; Dussault et al., 2024; Leavitt et al., 2019) qui est un instrument plus court, généralisable à l'ensemble de la population et qui semble avoir plus d'appui empirique au sein de la littérature scientifique. Troisièmement, bien que notre étude ait contrôlé diverses variables qui se sont avérées importantes, comme la satisfaction sexuelle et la durée de la relation, le contrôle du type d'union (p. ex., marié,

célibataire, conjoint de fait) pourrait être intéressant afin d'observer s'il existe des différences au niveau de la satisfaction des couples. Les prochaines études pourraient également se concentrer sur l'analyse des sous-échelles (p. ex., « observation », « description ») de la pleine conscience sexuelle afin de mieux comprendre l'association entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. Quatrièmement, en raison de la nature privée des renseignements demandés et l'utilisation de questionnaires autorapportés, il se peut que cette méthode ait introduit un biais de désirabilité sociale. Par exemple, certaines personnes peuvent avoir répondu en essayant de se conformer aux normes sexuelles, en enjolivant la description de leur sexualité ou encore en évitant de répondre à certaines questions qu'ils auraient pu juger comme intrusives. Pour le futur, il serait à propos de contrôler cet effet en introduisant une mesure de désirabilité sociale (Crowne & Marlowe, 1960). Cinquièmement en utilisant des dyades indistinguables dans les analyses, le genre des participants n'a pas été contrôlé afin que notre étude soit inclusive et qu'elle prenne en considération la diversité sexuelle. Notre échantillon est principalement composé de Canadiens caucasiens athées et hétérosexuels, ce qui limite la généralisation des résultats. Ainsi, les prochaines études devraient reproduire nos conclusions en utilisant un échantillon plus diversifié afin que leurs résultats soient plus représentatifs de la population. Les futurs chercheurs pourraient aussi contrôler le genre des participants afin d'observer si cette variable influence les résultats. Sixièmement, notre collecte de données a été effectuée en 2020 lors de la pandémie de COVID-19. Il se peut que cette période particulière ait eu un impact sur les résultats. En effet, lors de cette période, certaines études rapportent une diminution de l'intimité chez les couples, dont la

fréquence et la qualité des rapports sexuels (Fuchs et al., 2020), tandis que d'autres rapportent une augmentation de la satisfaction conjugale et de la satisfaction sexuelle (Lehmiller et al., 2021). Il pourrait être intéressant dans le futur de reproduire notre étude dans un contexte qui s'apparente plus au quotidien que celui d'une pandémie mondiale.

### **Conclusion**

Cette étude exploratoire met en évidence le rôle clé de la pleine conscience sexuelle dans le bien-être conjugal, notamment en ce qui concerne la satisfaction sexuelle et conjugale des couples. Nos résultats suggèrent que la satisfaction sexuelle constitue un mécanisme important dans la relation entre la pleine conscience sexuelle et la satisfaction conjugale. Sur le plan clinique, ces résultats ouvrent des perspectives prometteuses pour les chercheurs et thérapeutes, qui peuvent promouvoir des exercices simples et accessibles aux couples pour entraîner leurs habiletés de pleine conscience sexuelle, tels que la concentration sur la respiration et les sensations corporelles lors des activités sexuelles. L'effet acteur-partenaire suggère également que la présence de la pleine conscience sexuelle chez l'un des partenaires est positivement associée à la satisfaction de l'autre partenaire sur le plan sexuel et conjugal, renforçant ainsi l'intérêt d'une prise en charge aussi bien individuelle que conjugale en thérapie sexuelle.

## Références

- Adam, F., Géonet, M. D. J., & de Sutter, P. (2015). Mindfulness skills are associated with female orgasm?. *Sexual & Relationship Therapy*, 30(2), 256-267. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.986085>
- Adam, F., Heeren, A., Day, J., & de Sutter, P. (2015). Development of the sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-S): Validation among a community sample of French-speaking women. *Journal of Sex Research*, 52(6), 617-626. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.894490>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'échelle d'ajustement dyadique. *Canadian Journal of Behavioural Science* 18(1), 25-34. <https://doi.org/10.1037/h0079949>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bigras, N., Dion, J., Bôthe, B., Byers, E. S., Aumais, M., & Bergeron, S. (2023). A validation study of the global measure of sexual satisfaction in sexually active adolescents. *The Journal of Sex Research*, 60(1), 62-70. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2148239>
- Brotto, L. A. (2013). Mindful sex. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(2), 63-68. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2013.2132>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012-1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42, 113-118. <https://doi.org/10.1080=00224490509552264>

- Byers, E. S., Demmons, S., & Lawrance, K. (1998). Sexual satisfaction within dating relationships: A test of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 257-267. <https://doi.org/10.1177/0265407598152008>
- Byers, E. S., & Macneil, S. (2006). Further validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32(1), 53-69. <https://doi.org/10.1080/00926230500232917>
- Calvillo, C., Del Mar Sanchez-Fuentes, M., Parron-Carreno, T., & Sierra, J. C. (2020). Validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction questionnaire in adults with a same-sex partner. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.005>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354. <https://doi.org/10.1037/h0047358>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Dussault, É., Lafortune, D., Canivet, C., Boislard, M.-A., Leavitt, C. E., & Godbout, N. (2024). Validation of the French sexual mindfulness measure and its links with psychosexual well-being. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(4), 1074-1090. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2009794>
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01973530701330843>
- Edwards, J. N., & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. Dans A. S. Rossi (Éd.), *Sexuality across the life course* (pp. 233-259). The University of Chicago Press.
- Enders, C. K. (2010). *Applied missing data analysis*. Guilford Press.

- Fisher, W. A., Donahue, K. L., Long, J. S., Heiman, J. R., Rosen, R. C., & Sand, M. S. (2014). Individual and partner correlates of sexual satisfaction and relationship happiness in midlife couples: Dyadic analysis of the international survey of relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 44(6), 1609-1620. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0426-8>
- French district (s. d.). *Le divorce aux États-Unis : les règles applicables et les conséquences de la dissolution du mariage*. <https://frenchdistrict.com/articles/legislation-procedures-divorce-separation-etats-unis/>
- Fuchs, A., Matonóg, A., Pilarska, J., Sieradzka, P., Szul, M., Czuba, B., & Drosdzol-Cop, A. (2020). The impact of covid-19 on female sexual health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), Article 7152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197152>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572-583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Gove, W. R. (1973). Sex, marital status, and mortality. *American Journal of Sociology*, 79(1), 45-67. <https://doi.org/10.1086/225505>
- 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>
- Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive mindfulness : état des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Halford, W. K., & Sweeper, S. (2013). Trajectories of adjustment to couple relationship separation. *Family Process*, 52(2), 228-243. <https://doi.org/10.1111/famp.12006>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/108868315615450>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2020). *Dyadic data analysis*. Guilford Press.

- Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual & Relationship Therapy*, 30(2), 268-285. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636-651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3<sup>e</sup> éd.). Guilford Press.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4<sup>e</sup> éd.). Guilford Press.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Kposowa, A. J. (2000). Marital status and suicide in the national longitudinal mortality study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54(4), 254-261. <https://doi.org/10.1136/jech.54.4.254>
- Lawrance, K. A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Leavitt, C. E., Allsop, D. B., Busby, D. M., Driggs, S. M., Johnson, H. M., & Saxey, M. T. (2020). Associations of mindfulness with adolescent outcomes and sexuality. *Journal of Adolescence*, 81(1), 73-86. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.008>
- Leavitt, C. E., Allsop, D. B., Gurr, J., Fawcett, E., Boden, J., Driggs, S., & Hawkins, A. J. (2022). A couples' relationship education intervention examining sexual mindfulness and trait mindfulness. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(3), 984-996. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2024802>
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., & Waterman, E. A. (2019). The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 497-509. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1572680>



- Leavitt, C. E., Maurer, T. F., Clyde, T. L., Clarke, R. W., Busby, D. M., Yorgason, J. B., Holmes, E. K., & James, S. (2021). Linking sexual mindfulness to mixed-sex couples' relational flourishing, sexual harmony, and orgasm. *Archives of Sexual Behavior*, 50(6), 2589-2602. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02054-0>
- Leavitt, C. E., Whiting, J. B., & Hawkins, A. J. (2021). The sexual mindfulness project: An initial presentation of the sexual and relational associations of sexual mindfulness. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(1), 32-49. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1757547>
- Lehmiller, J. J., Garcia, J. R., Gesselman, A. N., & Mark, K. P. (2021). Less sex, but more sexual diversity: Changes in sexual behavior during the covid-19 coronavirus pandemic. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 295-304. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774016>
- Lussier, Y., Sabourin, S., & Bélanger, C. (2017). *Les fondements de la psychologie du couple*. Presses de l'Université du Québec.
- Maathz, P., McCracken, L., Ekdahl, J., Parling, T., & Dahl, J. (2022). Women, painful sex, and mindfulness. *Mindfulness*, 13(4), 917-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01843-5>
- Mahalanobis, P. C. (1936). On the generalized distance in statistics. *Proceedings of the National Institute of Science of India*, 2, 49-55.
- Mark, K. P., Herbenick, D., Fortenberry, J. D., Sanders, S., & Reece, M. (2014). A psychometric comparison of three scales and a single-item measure to assess sexual satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 51(2), 159-169. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.816261>
- McCarthy, B. W. (2002). Sexuality, sexual dysfunction, and couple therapy. Dans A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Éds), *Clinical handbook of couple therapy* (3<sup>e</sup> éd., pp. 629-652). Guilford Press.
- McCarthy, B. W., & Wald, L. M. (2013). Mindfulness and good enough sex. *Sexual & Relationship Therapy*, 28(1), 39-47. <https://doi.org/10.1080/14681994.2013.770829>
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 45(1), 85-97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Muthén, L., & Muthén, B. (2017). *Mplus User's Guide* (8<sup>e</sup> éd.). Muthén & Muthén.

- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *The American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Newcombe, B. C., & Weaver, A. D. (2016). Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 99-108. <https://doi.org/10.3138/cjhs.252-A3>
- Paquette, M.-M., Bergeron, S., Bigras, N., Koós, M., Nagy, L., Kraus, S. W., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Ballester-Arnal, R., Batthyány, D., Billieux, J., Briken, P., Burkauskas, J., Cárdenas-López, G., Carvalho, J., Castro-Calvo, J., Chen, L., Ciocca, G., Corazza, O., Csako, R. I., ... Bőthe, B. (2025). Sexual satisfaction across cultures, genders, languages, and sexual orientations: Validation of the global measure of sexual satisfaction. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. Publication en ligne devancée. <https://doi.org/10.1037/sgd0000774>
- Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A., & Caldwell, J. G. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 47(6), 1601-1612. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1127-x>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Quinn-Nilas, C. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 624-646. <https://doi.org/10.1177/0265407519876018>
- Renaud, C., Byers, E. S., & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *The Journal of Sex Research*, 34(4), 399-410. <https://doi.org/10.1080/00224499709551907>
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and Family*, 57(1), 129-140. <https://doi.org/10.2307/353822>
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment*, 17(1), 15-27. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 6(5), 454-474. <https://doi.org/10.1177/1745691611414724>

- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016). Does sexual satisfaction change with relationship duration? *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99-107. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190-196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Statista. (2024). *Nombre de couples mariés aux États-Unis de 2000 à 2022*. <https://fr.statista.com/statistiques/665467/nombre-de-couples-maries-etats-unis/#:~:text=Couples%20mari%C3%A9s%20aux%20%C3%89tats%2DUnis%20000%2D2022&text=Cette%20statistique%20indique%20le%20nombre,couples%20mari%C3%A9s%20dans%20le%20pays>
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the u-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79(4), 1313-1341. <https://doi.org/10.1353/sof.2001.0055>
- Velten, J., Margraf, J., Chivers, M. L., & Brotto, L. A. (2018). Effects of a mindfulness task on women's sexual response. *Journal of Sex Research*, 55(6), 747-757. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1408768>
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health & Social Behavior*, 44(4), 470-487. <https://doi.org/10.2307/1519794>
- World Health Organization. (2002). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health*. <https://www.cesas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf>
- Zhao, C., McNulty, J. K., Turner, J. A., Hicks, L. L., & Meltzer, A. L. (2022). Evidence of a bidirectional association between daily sexual and relationship satisfaction that is moderated by daily stress. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3791-3806. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02399-0>

## Appendice

### QUESTIONNAIRE À CINQ FACETTES DE LA PLEINE CONSCIENCE SEXUELLE (FFMQ-S) – VERSION FRANÇAISE

Veillez évaluer chacun des énoncés suivants au moyen de l'échelle fournie. Cochez dans la zone de réponse le chiffre qui correspond le mieux à ce qui était généralement vrai pour vous lors des activités sexuelles avec votre partenaire dans les TROIS derniers mois.

1 = Jamais ou très rarement vrai 2 = Rarement vrai 3 = Parfois vrai 4 = Souvent vrai 5 = Très souvent ou toujours vrai
--

(1) Je peux facilement identifier quand je suis excité·e.	1	2	3	4	5
(2) Quand mon·ma partenaire me caresse ou m'embrasse, il m'est difficile de percevoir les sensations corporelles que cela me procure.	1	2	3	4	5
(3) Je ne fais pas attention aux changements physiques quand je suis excité·e (lubrification vaginale, chaleur, érection, etc.)	1	2	3	4	5
(4) Je remarque comment les gestes de mon·ma partenaire influence mes émotions et mon excitation sexuelle.	1	2	3	4	5
(5) Je peux facilement faire comprendre à mon·ma partenaire ce qui me ferait du bien ou ce dont j'ai envie sexuellement.	1	2	3	4	5
(6) Il m'est difficile d'exprimer à mon·ma partenaire ce que je ressens lors des activités sexuelles.	1	2	3	4	5
(7) Je perçois facilement les émotions qui me traversent durant l'activité sexuelle.	1	2	3	4	5
(8) Je n'arrive pas à dire si une pratique sexuelle me plait ou pas.	1	2	3	4	5
(9) Je suis incapable d'atteindre l'orgasme, car je suis souvent distrait·e.	1	2	3	4	5
(10) J'ai le sentiment d'être vraiment disponible et présent·e lors des activités sexuelles.	1	2	3	4	5
(11) J'ai l'impression de faire l'amour en mode « automatique » sans vraiment « lâcher-prise » ou me « laisser aller ».	1	2	3	4	5
(12) J'ai le sentiment de toujours avoir des activités sexuelles consenties.	1	2	3	4	5
(13) Je ne me critique pas quand j'ai des fantasmes que je juge trop « tabous ».	1	2	3	4	5

(14)	Je me dis souvent que je devrais atteindre l'orgasme plus rapidement ou, au contraire, durer plus longtemps.	1	2	3	4	5
(15)	Je ne me juge pas quand je n'atteins pas l'orgasme ou, au contraire, quand je l'atteins trop rapidement.	1	2	3	4	5
(16)	Je pense que certaines de mes émotions sont mauvaises et que je ne devrais pas les ressentir.	1	2	3	4	5
(17)	Quand je suis peu satisfait·e de l'activité sexuelle, je peux prendre du recul et relativiser.	1	2	3	4	5
(18)	Quand j'ai des pensées négatives, je les remarque et les laisse passer.	1	2	3	4	5
(19)	Quand j'ai des émotions négatives, je me laisse envahir par elles.	1	2	3	4	5

## Références générales

- Adam, F., Géonet, M. D. J., & de Sutter, P. (2015). Mindfulness skills are associated with female orgasm?. *Sexual & Relationship Therapy*, 30(2), 256-267. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.986085>
- Adam, F., Heeren, A., Day, J., & de Sutter, P. (2015). Development of the sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-S): Validation among a community sample of French-speaking women. *Journal of Sex Research*, 52(6), 617-626. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.894490>
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Harvard University Press.
- Apt, C., Hurlbert, D. F., Pierce, A. P., & White, C. L. (1996). Relationship satisfaction, sexual characteristics and the psychological well-being of women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3), 195-210.
- Arora, N., & Brotto, L. A. (2017). How does paying attention improve sexual functioning in women? A review of mechanisms. *Sexual Medicine Reviews*, 5(3), 266-274. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2017.01.005>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S., & Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 355-371. <https://doi.org/10.1177/0265407503020003005>
- Bélanger, C., Dugal, C., Courchesne, C., Godbout, N., & Lussier, Y. (2017). L'ajustement dyadique. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 131-156). Presses de l'Université du Québec.

- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929-943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
- Birnie K., Speca M., & Carlson L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 501-516. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x>
- Blumstein, P., & Schwartz, P. (1983). *American couples: Money, work, sex* (1<sup>re</sup> éd.). William Morrow and Company.
- Boehmer, U., Timm, A., Ozonoff, A., & Potter, J. (2012). Applying the female sexual functioning index to sexual minority women. *Journal of Women's Health*, 21(4), 401-409. <https://doi.org/10.1089/jwh.2011.3072>
- Bois, K., Bergeron, S., Rosen, N. O., Mayrand, M.-H., Brassard, A., & Sadikaj, G. (2016). Intimacy, sexual satisfaction and sexual distress in vulvodinia couples: An observational study. *Health Psychology*, 35(6), 531-540. <https://doi.org/10.1037/hea0000289>
- Boisvert, J. M., & Beaudry, M. (2010). Les grands courants évolutifs de la thérapie de couple comportementale-cognitive. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 145-165. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Brotto, L. A. (2013). Mindful sex. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(2), 63-68. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2013.2132>



- Brotto, L. A., Chivers, M. L., Millman, R. D., & Albert, A. (2016). Mindfulness-based sex therapy improves genital-subjective arousal concordance in women with sexual desire/arousal difficulties. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 1907-1921. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0689-8>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012-1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Burgess, E. W., & Cottrell, L. S. (1936). The prediction of adjustment in marriage. *American Sociological Review*, 1(5), 737-751. <https://doi.org/10.2307/2084133>
- Burgess, E. W., & Locke, H. J. (1945). *The family*. Appleton-Century-Crofts Inc.
- Burgess, E. W., Locke, H. J., & Thomas M. M. (1963). *The family: From institution to companionship*. American Book Company.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141-154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Byers, E. S. (1999). The interpersonal exchange model of sexual satisfaction: Implications for sex therapy with couples. *Canadian Journal of Counselling*, 33(2), 95-111.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42, 113-118. <https://doi.org/10.1080=00224490509552264>
- Byers, E. S., Demmons, S., & Lawrence, K. (1998). Sexual satisfaction within dating relationships: A test of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 257-267. <https://doi.org/10.1177/0265407598152008>
- Byers, E. S., & Macneil, S. (2006). Further validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32(1), 53-69. <https://doi.org/10.1080/00926230500232917>

- Canel, A. N. (2013). The development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(1), 97-117.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. Dans S. G. Hofmann (Éd.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy* (1<sup>re</sup> éd., vol. 1, pp. 23-44). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>
- Cooper, A., & Stoltenburg, C. D. (1987). Comparison of a sexual enhancement and a communication training program on sexual and marital satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 34(3), 309-314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.3.309>
- Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 179-186. <https://doi.org/10.1177/0265407590072002>
- Davidson, J. K., & Darling, C. A. (1988). The sexually experienced woman: Multiple sex partners and sexual satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 24(1), 141-154. <https://doi.org/10.1080/00224498809551404>
- Davies, S., Katz, J., & Jackson, J. L. (1999). Sexual desire discrepancies: Effects on sexual and relationship satisfaction in heterosexual dating couples. *Archives of Sexual Behavior*, 28(6), 553-567. <https://doi.org/10.1023/A:1018721417683>
- Dunkley, C. R., Goldsmith, K. M., & Gorzalka, B. B. (2015). The potential role of mindfulness in protecting against sexual insecurities. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 92-103. <https://doi.org/10.3138/cjhs.242-A7>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Dussault, É., Lafortune, D., Canivet, C., Boislard, M.-A., Leavitt, C. E., & Godbout, N. (2024). Validation of the French sexual mindfulness measure and its links with psychosexual well-being. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(4), 1074-1090. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2009794>
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01973530701330843>

- Edwards, J. N., & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. Dans A. S. Rossi (Éd.), *Sexuality across the life course* (pp. 233-259). The University of Chicago Press.
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822-831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Favez, N. (2013). *L'examen clinique du couple : th ories et instruments d' valuation*. Mardaga. <http://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680.htm>
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and Family*, 49(4), 797-809. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Fisher, W. A., Donahue, K. L., Long, J. S., Heiman, J. R., Rosen, R. C., & Sand, M. S. (2014). Individual and partner correlates of sexual satisfaction and relationship happiness in midlife couples: Dyadic analysis of the international survey of relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 44(6), 1609-1620. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0426-8>
- Frank, E., Anderson, C., & Rubenstein, D. (1978). Frequency of sexual dysfunctions in "normal" couples. *New England Journal of Medicine*, 299(3), 111-115. <https://doi.org/10.1056/NEJM197807202990302>.
- French district (s. d.). *Le divorce aux États-Unis : les règles applicables et les conséquences de la dissolution du mariage*. <https://frenchdistrict.com/articles/legislation-procedures-divorce-separation-etats-unis/>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Gordon, B. L. (2018). *Development and validation of a tantric sex scale: Sexual-mindfulness, spiritual purpose, and genital/orgasm de-emphasis* [Mémoire de maîtrise]. University of Bowling Green State, Ohio, États-Unis. [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=bgsu154203013060414](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=bgsu154203013060414)
- Gove, W. R. (1973). Sex, marital status, and mortality. *American Journal of Sociology*, 79(1), 45-67. <https://doi.org/10.1086/225505>
- Gove, W. R., & Shin, H.C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women: An empirical analysis. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122-144. <https://doi.org/10.1177/019251389010001007>

- Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive mindfulness : état des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R.F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 31(4), 233-242. c
- Halford, W. K., & Sweeper, S. (2013). Trajectories of adjustment to couple relationship separation. *Family Process*, 52(2), 228-243. <https://doi.org/10.1111/famp.12006>
- Harper, L., Bouty, A., Alshammari, D., & Dobremez, E. (2021). Validation linguistique française de l'indice de satisfaction sexuelle (ISS). *Progrès en urologie*, 31(16), 1090-1092. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2021.05.003>
- Harvey, J. H., Wenzel, A., & Sprecher, S. (2004). *The handbook of sexuality in close relationships*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hatfield, E., Greenberger, D., Traupmann, J., & Lambert, P. (1982). Equity and sexual satisfaction in recently married couples. *The Journal of Sex Research*, 18(1), 18-31. <https://doi.org/10.1080/00224498209551131>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hurlbert, D. F., & Apt, C. (1994). Female sexual desire, response, and behavior. *Behavior Modification*, 18(4), 488-504. <https://doi.org/10.1177/01454455940184006>

- Institut de la statistique du Québec. (2023, 24 mai). *Mariages et situation conjugale : fait saillants tirés du bilan démographique du Québec*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/bilan-demographique-quebec-edition-2023.pdf>
- Jobes, P. C. (1986). The relationship between traditional and innovative sex-role adaptations and sexual satisfaction among a homogeneous sample of middle-aged Caucasian women. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 12(2), 146-156. <https://doi.org/10.1080/00926238608415402>
- Jodoin, M., Bergeron, S., Khalifé, S., Dupuis, M.-J., Desrochers, G., & Leclerc, B. (2008). Male partners of women with provoked vestibulodynia: Attributions for pain and their implications for dyadic adjustment, sexual satisfaction, and psychological distress. *The Journal of Sexual Medicine*, 5(12), 2862-2870. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.00950.x>
- Joye, S., & Santinelli-Foltz, E. (2013). Le couple : une définition difficile, des réalités multiples. *Médiévales*, 65, 5-18. <https://doi.org/10.4000/medievales.7073>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Éditions De Boeck.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- 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>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>

- Kashy, D. A., Campbell, L., & Harris, D. W. (2006). Advances in data analytic approaches for relationships research: The broad utility of hierarchical linear modeling. Dans A. L. Vangelisti, & D. Perlman (Éds), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 73-89). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.006>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual & Relationship Therapy*, 30(2), 268-285. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636-651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>
- Khoury, B., Lecomte, T., Comtois, G., & Nicole, L. (2015). Third-wave strategies for emotion regulation in early psychosis: A pilot study. *Early Intervention in Psychiatry*, 9(1), 76-83. <https://doi.org/10.1111/eip.12095>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Kinsey, A., Pomeroy, W., & Martin, C. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Saunders.
- Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C., & Gebhard, P. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Saunders.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>

- Kposowa, A. J. (2000). Marital status and suicide in the national longitudinal mortality study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54(4), 254-261. <https://doi.org/10.1136/jech.54.4.254>
- Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. University of Chicago Press.
- Lawrance, K. A., & Byers, E. S. (1992). Development of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction in long term relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 1, 123-128.
- Lawrance, K. A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Leavitt, C. E., Allsop, D. B., Busby, D. M., Driggs, S. M., Johnson, H. M., & Saxey, M. T. (2020). Associations of mindfulness with adolescent outcomes and sexuality. *Journal of Adolescence*, 81(1), 73-86. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.008>
- Leavitt, C. E., Allsop, D. B., Gurr, J., Fawcett, E., Boden, J., Driggs, S., & Hawkins, A. J. (2022). A couples' relationship education intervention examining sexual mindfulness and trait mindfulness. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(3), 984-996. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2024802>
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., & Waterman, E. A. (2019). The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 497-509. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1572680>
- Leavitt, C. E., Maurer, T. F., Clyde, T. L., Clarke, R. W., Busby, D. M., Yorgason, J. B., Holmes, E. K., & James, S. (2021). Linking sexual mindfulness to mixed-sex couples' relational flourishing, sexual harmony, and orgasm. *Archives of Sexual Behavior*, 50(6), 2589-2602. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02054-0>
- Leavitt, C. E., Whiting, J. B., & Hawkins, A. J. (2021). The sexual mindfulness project: An initial presentation of the sexual and relational associations of sexual mindfulness. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(1), 32-49. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1757547>
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. Dans W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Éds), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). The Free Press.

- Litzinger, S., & Coop Gordon, K. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31(5), 409-424. <https://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- Locke, H. J., & Williamson, R. C. (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review*, 23(5), 562-569. <https://doi.org/10.2307/2088913>
- Lussier, Y., Sabourin, S., & Bélanger, C. (2017). *Les fondements de la psychologie du couple*. Presses de l'Université du Québec.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Macneil, S., & Byers, E. S. (1997). The relationships between sexual problems, communication, and sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 6(4), 277-283.
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 44-50. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80039-6](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80039-6)
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown and Company.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Little, Brown and Company.
- McCarthy, B. W. (2002). Sexuality, sexual dysfunction, and couple therapy. Dans A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Éds), *Clinical handbook of couple therapy* (3<sup>e</sup> éd., pp. 629-652). Guilford Press.
- McCarthy, B. M., Bodnar, L. E., & Handal, M. (2004). Integrating sex therapy and couple therapy. Dans J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Éds), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 573-593). Erlbaum.
- McCarthy, B. M., & McCarthy, E. (2012). *Sexual awareness: Your guide to healthy couple sexuality* (5<sup>e</sup> éd.). Routledge.
- McCarthy, B. W., & Wald, L. M. (2013). Mindfulness and good enough sex. *Sexual & Relationship Therapy*, 28(1), 39-47. <https://doi.org/10.1080/14681994.2013.770829>



- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 45(1), 85-97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 156-164. <https://doi.org/10.1037/a0019063>
- Mikulas, W. L. (2017). Mindfulness: Significant common confusions. *Mindfulness*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0036-z>
- Mize, S. J. S. (2015). A review of mindfulness-based sex therapy interventions for sexual desire and arousal difficulties: From research to practice. *Current Sexual Health Reports*, 7(2), 89-97. <https://doi.org/10.1007/s11930-015-0048-8>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *The American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Newcombe, B. C., & Weaver, A. D. (2016). Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 99-108. <https://doi.org/10.3138/cjhs.252-A3>
- Paterson, L. Q. P., Handy, A. B., & Brotto, L. A. (2017). A pilot study of eight-session mindfulness-based cognitive therapy adapted for women's sexual interest/arousal disorder. *Journal of Sex Research*, 54(7), 850-861. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1208800>
- Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A., & Caldwell, J. G. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 47(6), 1601-1612. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1127-x>
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1032-1040. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.002>
- 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>

- Quinn-Nilas, C. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 624-646. <https://doi.org/10.1177/0265407519876018>
- Renaud, C., Byers, E. S., & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *The Journal of Sex Research*, 34(4), 399-410. <https://doi.org/10.1080/00224499709551907>
- Robins, C. J., Keng, S.-L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 117-131. <https://doi.org/10.1002/jclp.20857>
- 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>
- Ross, C. E. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059-1078. <https://doi.org/10.2307/353319>
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and Family*, 57(1), 129-140. <https://doi.org/10.2307/353822>
- 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>
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment*, 17(1), 15-27. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Sánchez-Fuentes, M. D. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)
- Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 6(5), 454-474. <https://doi.org/10.1177/1745691611414724>
- Schmiedeborg, C., & Schröder, J. (2016). Does sexual satisfaction change with relationship duration? *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99-107. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2<sup>e</sup> éd). Guilford Press.
- Shafer, K., Jensen, T. M., & Larson, J. H. (2014). Relationship effort, satisfaction, and stability: Differences across union type. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(2), 212-232. <https://doi.org/10.1111/jmft.12007>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277. <https://doi.org/10.1002/jclp.20761>
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? Dans F. Didonna (Éd.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6(1), 121-146. <http://www.jstor.org/stable/23027977>
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190-196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Statista. (2024). *Nombre de couples mariés aux États-Unis de 2000 à 2022*. <https://fr.statista.com/statistiques/665467/nombre-de-couples-maries-etats-unis/#:~:text=Couples%20mari%C3%A9s%20aux%20%C3%89tats%2DUnis%20000%2D2022&text=Cette%20statistique%20indique%20le%20nombre,couples%20mari%C3%A9s%20dans%20le%20pays>
- Statistique Canada. (2006). *Graphique 6 : le Québec se distingue par une proportion plus grande de personnes ayant connu la rupture d'une union libre*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-625-x/2007002/c-g/4055005-fra.htm>

- Statistique Canada. (2023, 11 janvier). *Histoire de famille : les désaccords au sein des couples pendant la pandémie de covid-19* (publication no 11-627-M). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2023003-fra.pdf>
- Stephenson, K. R. (2017). Mindfulness-based therapies for sexual dysfunction: A review of potential theory-based mechanisms of change. *Mindfulness*, 8(3), 527-543. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0652-3>
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., Pettman, D., & Laks, J. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Plos One*, 9(4), Article e96110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096110>
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2011). The new sexual satisfaction scale and its short form. Dans R. R. Milhausen, J. K. Sakaluk, T. D. Fisher, C. M. Davis, W. L. Yarber, & S. L. Davis (Éds), *Handbook of sexuality-related measures* (4<sup>e</sup> éd., pp. 530-532). Routledge.
- Tapper, K., Shaw, C., Ilsley, J., Hill, A. J., Bond, F. W., & Moore, L. (2009). Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. *Appetite*, 52(2), 396-404. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.012>
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the u-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79(4), 1313-1341. <https://doi.org/10.1353/sof.2001.0055>
- Voss, K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social & Personal Relationships*, 16(1), 103-122. <https://doi.org/10.1177/0265407599161006>
- Vowels, L. M., & Mark, K. P. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A longitudinal actor-partner interdependence model approach. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(1), 46-59. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1441991>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Weiner, L., & Avery-Clark, C. (2014). Sensate focus: Clarifying the Masters and Johnson's model. *Sexual & Relationship Therapy*, 29(3), 307-319. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.892920>

- Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. Dans S. R. H. Beach (Éd.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3-24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10350-001>
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2009). Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 24(1), 184-189. <https://doi.org/10.1037/a0014759>
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health & Social Behavior*, 44(4), 470-487. <https://doi.org/10.2307/1519794>
- World Health Organization. (2002). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health*. <https://www.ceslas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf>
- Yang, L., Yang, Z., & Yang, J. (2023). The effect of marital satisfaction on the self-assessed depression of husbands and wives: Investigating the moderating effects of the number of children and neurotic personality. *BMC Psychology*, 11(1), Article 163. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01200-8>
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. J. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339-343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>
- Zhao, C., McNulty, J. K., Turner, J. A., Hicks, L. L., & Meltzer, A. L. (2022). Evidence of a bidirectional association between daily sexual and relationship satisfaction that is moderated by daily stress. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3791-3806. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02399-0>