

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR  
AUDREY BRASSARD

PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE LOISIR, COMMUNICATION ET  
AJUSTEMENT DYADIQUE

FÉVRIER 2003

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

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 ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## *Sommaire*

Ce travail de recherche s'attarde à l'examen des déterminants de la satisfaction conjugale chez les couples de la population normale à l'aide d'un modèle théorique éprouvé (Karney & Bradbury, 1995). Plus spécifiquement, il vise à établir si la pratique d'activités physiques constitue un facteur de protection envers la détresse psychologique et conjugale, ainsi qu'à déterminer si la pratique d'activités physiques en couple est un processus adaptatif influençant l'ajustement dyadique, au même titre que les loisirs et la communication. Pour ce faire, 96 couples de la population québécoise ont répondu aux questionnaires suivants : l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976), l'Index des symptômes psychologiques (Ilfeld, 1976), le Questionnaire des patrons de communication (Christensen & Sullaway, 1984), ainsi qu'à des questions portant sur la pratique d'activités physiques, incluant l'échelle d'engagement personnel (Yair, 1990) et l'échelle de soutien du conjoint dans l'activité (Vinokur, Caplan, & Schul, 1987). Les résultats démontrent que l'activité physique n'est pas un facteur de protection contre la détresse psychologique et conjugale. Toutefois, le soutien reçu dans la pratique d'une activité physique est relié à un meilleur ajustement dyadique. Par ailleurs, la pratique d'activités sportives en couple s'est révélée en lien positif avec la satisfaction conjugale chez les hommes, mais elle n'est pas liée à la communication du couple. Enfin, le rôle médiateur du patron de communication demande-retrait dans la relation entre la pratique de loisirs joints et l'ajustement dyadique a été relevé chez les conjoints, alors que la communication positive assume le même rôle chez les hommes seulement.

## *Table des matières*

|  |     |
|--|-----|
| Sommaire.....  | ii  |
| Table des matières.....  | iii |
| Liste des tableaux.....  | v   |
| Liste des figures.....   | vi  |
| Remerciements.....   | vii |
| Introduction.....  | 1   |
| Contexte théorique.....  | 5   |
| Ajustement conjugal.....   | 6   |
| Définition.....  | 6   |
| Modèle théorique du fonctionnement conjugal.....                       | 8   |
| Vérification empirique du modèle VSA.....                              | 14  |
| Activité physique.....   | 15  |
| Définition.....  | 15  |
| Statistiques.....  | 16  |
| Bénéfices physiologiques et psychologiques de l'activité physique..... | 18  |
| Engagement dans l'activité.....  | 23  |
| Soutien conjugal dans l'activité.....                                  | 27  |
| Autres facteurs influençant la participation sportive.....             | 29  |
| Processus adaptatifs : le rôle des activités jointes.....              | 30  |
| Loisirs et satisfaction conjugale.....                                 | 31  |
| Communication.....   | 36  |
| Communication positive.....  | 39  |
| Patron de communication demande/retrait.....                           | 40  |
| Objectifs.....   | 46  |
| Hypothèses de recherche.....   | 46  |
| Méthode.....   | 49  |
| Participants.....  | 50  |
| Déroulement.....   | 51  |
| Instruments.....   | 51  |
| Résultats.....   | 56  |
| Données descriptives.....  | 57  |
| Caractéristiques socio-démographiques.....                             | 57  |
| Pratique d'activités physiques.....                                    | 60  |
| Analyses comparatives.....   | 65  |

|  |     |
|--|-----|
| Vulnérabilité : activité physique, engagement dans l'activité<br>et soutien conjugal.....                                      | 65  |
| Processus adaptatifs : effet médiateur de la communication<br>dans le lien entre activités jointes et ajustement dyadique..... | 71  |
| Discussion .....   | 76  |
| Données descriptives.....  | 77  |
| Analyses comparatives.....   | 82  |
| Portion vulnérabilités du modèle VSA .....   | 83  |
| Portion des processus adaptatifs du modèle VSA .....   | 90  |
| Forces, limites et recommandations .....   | 95  |
| Conclusion .....   | 101 |
| Références .....   | 104 |
| Appendice A   Tableau supplémentaire .....   | 121 |
| Appendice B   Questionnaire .....  | 124 |

*Liste des tableaux*

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tableau 1 | Comparaison de moyennes entre les hommes et les femmes sur les variables d'ajustement dyadique, de détresse psychologique et de communication..... | 59 |
| Tableau 2 | Nombre d'activités pratiquées par les hommes et les femmes au cours de la dernière année.....  | 60 |
| Tableau 3 | Fréquence et intensité de la première activité physique en importance pratiquée par les hommes et les femmes.....                                  | 63 |
| Tableau 4 | Individus avec lesquels les hommes et les femmes pratiquent leur activité favorite.....  | 64 |

*Liste des figures*

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Figure1.  | Modèle VSA (Vulnérabilité – Stress – Adaptation) de Karney et Bradbury (1995).....                | 10 |
| Tableau 2 | Lien entre activité physique et satisfaction conjugale via le bien-être psychologique .....       | 22 |
| Tableau 3 | Rôle médiateur du soutien conjugal entre l'activité physique et la satisfaction conjugale .....   | 28 |
| Tableau 4 | Rôle médiateur de la communication entre les activités jointes et la satisfaction conjugale ..... | 35 |

*Remerciements*

Je souhaite exprimer ma sincère reconnaissance à mon directeur de recherche, Monsieur Yvan Lussier, professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières, pour sa disponibilité, son encadrement et ses conseils judicieux dans l'élaboration et la réalisation de ce projet de recherche. Je tiens également à souligner le rôle joué par l'Université du Québec à Trois-Rivières en me fournissant un environnement et des échéanciers ayant facilité la rédaction du présent mémoire. Enfin, cette recherche a été rendue possible grâce à une bourse de recherche du Fonds Québécois de Recherche sur la Santé et la Culture (FQRSC).



*Introduction*

L'intérêt marqué pour l'identification des mécanismes régularisant l'adaptation des conjoints à l'intérieur de leur relation conjugale alimente les recherches en psychologie du couple depuis quelques décennies. À cet effet, l'étude des déterminants affectifs, cognitifs et comportementaux de la satisfaction conjugale suscite toujours l'intérêt de divers groupes de spécialistes (p. ex., Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Caughlin & Huston, 2002; Gill, Christensen, & Fincham, 1999; Kurdek, 2002). Afin de fournir un cadre conceptuel à ce champ de recherche souvent décrit comme athéorique, Karney et Bradbury (1995) ont proposé un modèle conceptuel permettant de prédire la satisfaction de même que la stabilité du couple.

Le modèle « Vulnérabilité – Stress – Adaptation » (VSA : Karney & Bradbury, 1995) stipule que les caractéristiques personnelles ou vulnérabilités des conjoints (antécédents familiaux, ressources personnelles, traits de personnalité, etc.), combinées aux événements stressants rencontrés par le couple influencent les processus adaptatifs des conjoints (résolution de problèmes, communication), qui à leur tour affectent la satisfaction et la stabilité des couples. Selon Bradbury, Cohan et Karney (1998), de nombreux auteurs se sont attardés à l'étude des effets des conflits et de la résolution de problèmes en négligeant l'impact d'autres variables proximales (processus subjectifs liés au contexte) et distales (processus psychologiques stables) sur la satisfaction conjugale.

Toutefois, les recherches indiquent que des données importantes telles que la santé physique (Burman & Margolin, 1992), la dépression (Beach, Sandeen, & O'Leary, 1990), les événements stressants (Cohan & Bradbury, 1997) ainsi que le soutien social (Pasch & Bradbury, 1998) ont une influence réciproque sur les changements dans l'adaptation conjugale. Il apparaît donc pertinent de recourir au modèle VSA pour évaluer l'effet de ces concepts sur la satisfaction conjugale.

Depuis quelques années, les organismes de promotion de la santé (p.ex., Kino-Québec) mettent beaucoup d'emphasis sur la pratique d'activités physiques et ce, principalement pour deux raisons. D'une part, les statistiques canadiennes et américaines récentes sur la prévalence de l'activité physique dans la population suggèrent que très peu d'individus pratiquent des activités physiques de façon régulière et que le taux d'obésité et de maladies cardio-vasculaire a augmenté de façon significative au cours des dernières décennies (Kino-Québec, 2000). Bien que ces organismes, ainsi que les médias (p.ex., Chevalier, 2002a, 2002b) prônent l'adoption d'habitudes de vie saines (telle que l'activité physique), le pourcentage d'individus actifs physiquement diminue avec les années (Statistique Canada, 1999). D'autre part, un nombre grandissant d'études démontrent que quelques heures d'activité physique par semaine suffisent pour améliorer la santé physique et prévenir les maladies, en plus d'influencer de manière significative le bien-être psychologique (Pate et al., 1995).

Considérant le lien entre le bien-être psychologique et la détresse conjugale (Gélinas, Lussier, & Sabourin, 1995), il semble intéressant de vérifier si les bénéfices de la pratique d'activités physiques s'étendent à la satisfaction dans le couple. Qui plus est, le sport constitue-t-il un facteur de protection (vulnérabilité) chez l'individu en couple ou encore un processus adaptatif lorsqu'il est effectué en couple? Dans ce contexte, le recours au modèle VSA (Karney & Bradbury, 1995) s'avère d'autant plus pertinent pour clarifier la nature du lien qui unit l'activité physique à la satisfaction conjugale.

Le présent travail compte cinq sections. Dans un premier temps, les études alliant l'activité physique au bien-être psychologique et l'adaptation conjugale à la détresse psychologique seront mises en lien avec le modèle théorique de la satisfaction conjugale. Les principaux objectifs de l'étude, de même que les hypothèses de recherche compléteront cette section. Puis, la méthode de recrutement ainsi que la description de l'échantillon et des instruments de mesure constitueront la seconde partie du travail. Par la suite, l'analyse et la discussion des résultats seront effectuées. Enfin, la dernière section sera constituée d'une brève conclusion.

*Contexte théorique*

Ce chapitre est constitué de cinq sections principales. La première traite de la conceptualisation de l'ajustement dyadique à l'aide d'un modèle théorique ayant fait l'objet de vérifications empiriques. La seconde s'attarde à la pratique d'activité physique, de même qu'à deux facteurs qui la relient à la satisfaction conjugale : le degré d'engagement dans l'activité et la perception du soutien conjugal reçu. Puis, les deux sections qui suivent considèrent successivement l'apport des activités jointes et de la communication à titre de processus adaptatifs influençant la qualité de la relation de couple. Enfin, la présentation des objectifs et hypothèses de recherche complète le présent chapitre.

### Ajustement conjugal

Un des courants de recherche en psychologie du couple consiste à identifier les divers facteurs impliqués dans le maintien et la détérioration de la qualité de la relation conjugale. Avant d'aborder les modèles permettant de comprendre le rôle de ces divers mécanismes de régulation, il y a lieu de définir le concept d'ajustement conjugal.

#### *Définition*

Les auteurs emploient fréquemment les termes satisfaction conjugale, adaptation conjugale ou ajustement dyadique afin d'évaluer la qualité de la relation intime des

conjoints (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000). Toutefois, il n'existe pas de consensus dans la documentation concernant la définition de ce concept. Certains chercheurs conceptualisent l'ajustement comme une variable unidimensionnelle, tandis que d'autres réfèrent à un concept multidimensionnel. Les premiers ont davantage recours à 1 ou 2 items de satisfaction pour l'évaluer, tandis que les tenants du modèle multidimensionnel de l'ajustement privilégient l'utilisation de plusieurs items représentant des facteurs sous-jacents (Fincham & Linfield, 1997). Ces derniers définissent l'ajustement dyadique comme un processus d'adaptation dynamique; l'évaluation qualitative qui en est faite représente un point dans le temps sur un continuum allant de « mal ajusté » à « bien ajusté » sur diverses dimensions, telles que la *cohésion* dans le couple, le *consensus* sur les aspects importants de la relation, la *satisfaction* envers la relation (ou bonheur conjugal) et l'*expression affective* (Spanier, 1976).

Selon Fincham et Linfield (1997), l'Échelle d'ajustement dyadique de Spanier (1976) est la mesure de satisfaction conjugale la plus couramment utilisée car elle fournit à la fois un indice global de satisfaction et des scores aux quatre sous-échelles énumérées ci-haut. Bien des auteurs suggèrent de référer au score global puisqu'ils n'ont pas été en mesure de reproduire ces quatre facteurs (p. ex., Sharpley & Cross, 1982). Toutefois, Sabourin, Lussier, Laplante et Wright (1990) proposent une réconciliation entre les deux approches en démontrant à la fois la pertinence du score global et la validité de construit des quatre sous-échelles.

## Modèle théorique du fonctionnement conjugal

Jusqu'à tout récemment, l'étude de l'ajustement dyadique n'avait pas fait l'objet d'une structuration théorique basée sur un modèle fonctionnel (Bélanger, Sabourin, & Wright, 1993). Auparavant, plusieurs études en psychologie sur le mariage ont été guidées par la perception de la satisfaction conjugale comme une conséquence des comportements échangés par les conjoints et des facteurs cognitifs qui y sont associés (Bradbury & Fincham, 1991). Par exemple, le modèle contextuel du mariage élaboré par Fincham, Bradbury et Scott (1990) suggère que des conditions psychologiques proximales et distales contribuent à l'ajustement conjugal. Les conditions proximales réfèrent aux processus subjectifs qui forment le contexte immédiat dans lequel les comportements interpersonnels des conjoints sont évalués (p. ex. : communication, résolution de problèmes). Les variables distales impliquent les processus psychologiques stables qui régulent l'organisation à long terme des comportements interpersonnels (p. ex. : style d'attachement, traits de personnalité, etc.). Toutefois, ce modèle ne permettait pas de tenir compte de l'impact d'événements stressants ou des différentes périodes de transitions vécues par les couples à l'intérieur de leur union.

C'est pour pallier à cette lacune que Karney et Bradbury (1995) ont développé le modèle Vulnérabilité – Stress – Adaptation. Celui-ci stipule que la satisfaction conjugale dépend : 1) des vulnérabilités, qui se définissent comme des caractéristiques stables que les conjoints déploient dans leur relation de couple (p. ex. : dimensions de la personnalité, style d'attachement, antécédents familiaux); 2) des événements stressants,



incluant des événements normatifs et non normatifs, des transitions et circonstances que les couples rencontrent (p. ex. : arrivée d'un enfant, perte d'emploi, etc.) et 3) des processus adaptatifs, c'est-à-dire la manière dont les conjoints régulent, gèrent et entretiennent à la fois le bon fonctionnement, ainsi que les sources de conflits dans leur union de même que l'évaluation qu'ils font de leurs interactions conjugales. Ces processus s'expriment dans des comportements de résolution de problèmes, des comportements de soutien fourni et des concomitants affectifs et cognitifs de ces échanges. Le modèle soutient également que les vulnérabilités et les événements stressants exercent leur effet sur la relation de couple à travers les processus adaptatifs. Ces derniers affectent la satisfaction conjugale qui, à son tour, prédit la stabilité de la relation (Bradbury et al., 1998).

Plus spécifiquement (voir figure 1), à travers leur vie de couple les conjoints rencontrent une variété d'événements stressants ou stimulants auxquels ils doivent s'adapter ou s'ajuster (A). La capacité d'adaptation sera influencée en partie par les vulnérabilités et les forces que les individus détiennent (B). Toutefois, ces vulnérabilités peuvent elles-mêmes contribuer à l'occurrence d'événements stressants (C), tout comme les facteurs de chance le peuvent (D). Une faible adaptation peut amener les événements stressants à se perpétuer ou à empirer, alors qu'une adaptation adéquate contribuera à les alléger (E). Les conjoints baseront leur jugement de la qualité de leur mariage sur leurs expériences accumulées par rapport à l'adaptation (F). Une évaluation négative des processus adaptatifs entraînera une diminution de la qualité de la relation conjugale,

alors qu'une évaluation positive mènera au non-changement ou à une augmentation de la qualité de la relation. Ces jugements vont rétroagir par la suite, soit pour diminuer ou améliorer la capacité du couple à s'adapter à des événements stressants subséquents (G). S'il y a présence d'échecs répétés à faire preuve d'adaptation, la qualité de la relation conjugale a plus de chance de continuer à diminuer et la probabilité d'instabilité conjugale va augmenter en conséquence (H).

Suivant la logique de ce cadre conceptuel, des répercussions négatives sur le couple surviennent quand les niveaux de vulnérabilités et d'événements stressants sont élevés et des répercussions positives sur le couple sont attendues quand les vulnérabilités et les événements stressants sont faibles. Toutefois, les répercussions positives ou négatives sur le couple devraient être modérées par la qualité des processus adaptatifs du couple (Bradbury et al., 1998).

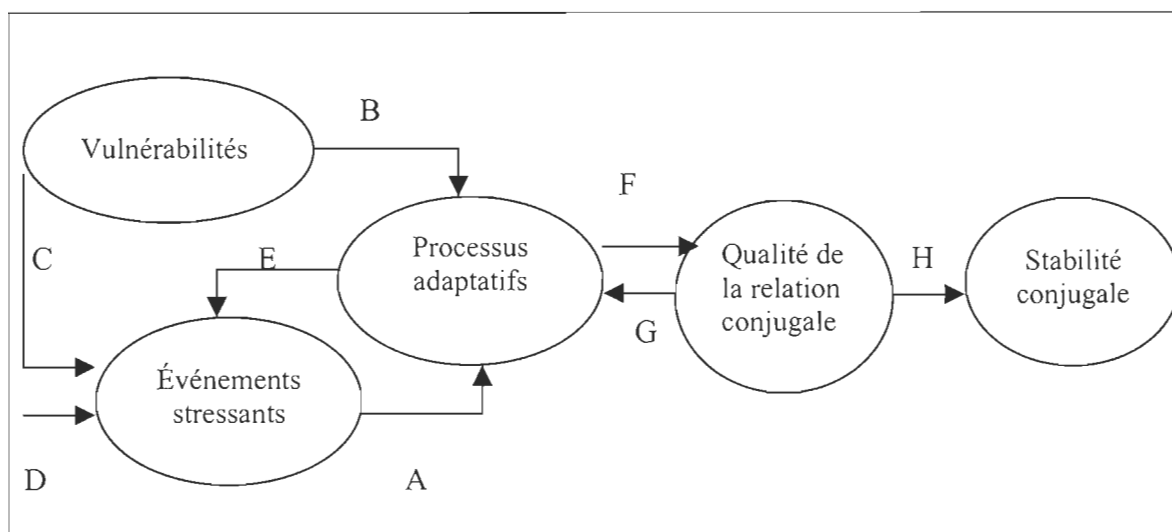


Figure 1. Modèle VSA (Vulnérabilité – Stress – Adaptation) de Karney et Bradbury (1995).

Cette approche intégrative de l'étude du fonctionnement conjugal présente plusieurs avantages. En effet, elle allie divers facteurs intrapersonnels (vulnérabilités), interpersonnels (processus adaptatifs) et externes (événements stressants) qui affectent la qualité de la relation conjugale, reconnaissant ainsi l'apport de plusieurs théories (Cohan & Bradbury, 1997). De plus, elle permet aux chercheurs de tester des hypothèses spécifiques basées tant sur les liens individuels entre les variables que sur le modèle en entier. Toutefois, le modèle présente le désavantage de laisser échapper plusieurs différences qui pourraient apparaître importantes, telles que les différences de sexe entre les liens ou le rôle des contradictions des conjoints sur des variables particulières (Bradbury et al., 1998).

Différents résultats de recherche ont servi de base à l'élaboration du modèle VSA. Dans un premier temps, Karney et Bradbury (1995) ont fait ressortir un ensemble de vulnérabilités qui ont été associées à la stabilité de même qu'à la satisfaction conjugale. Ils rapportent que l'âge élevé au moment du mariage prédit une plus grande stabilité et satisfaction à l'intérieur du couple. De plus, le niveau de scolarité des conjoints semble positivement associé à la qualité de leurs interactions (Griffin, 1993) et de leur satisfaction conjugale (Spanier & Lewis, 1980). Quant au revenu, son effet sur le couple semble dépendre de la source dont il provient. En effet, le revenu de l'homme et son statut d'emploi ont des effets positifs sur la stabilité conjugale, tandis que ceux de la femme entraînent l'effet inverse (Greenstein, 1990). Au niveau du genre, les hommes

semblent plus satisfaits de leur mariage que les femmes (Fowers, 1991), comme le suggèrent les recherches soutenant que l'homme obtient de plus grands bénéfices du mariage au niveau de la santé mentale que la femme (Gove, Hughes, & Style, 1983). Par ailleurs, la présence d'enfants au sein du couple entraîne l'effet paradoxal d'améliorer la stabilité du couple, du moins lorsque les enfants sont jeunes, tout en diminuant la satisfaction conjugale des parents (Belsky, 1990).

Les conduites d'attachement adulte et le névrotisme ont également été associés à la satisfaction conjugale (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Karney & Bradbury, 1997). Feeney (1999) rapporte que le style d'attachement sécurisant est associé positivement à la régulation des comportements et des affects, aux stratégies d'adaptation, aux patrons fonctionnels de communication, à la résolution des conflits et à la confiance. Un style d'attachement sécurisant constitue ainsi une vulnérabilité qui influence la satisfaction conjugale à travers les processus adaptatifs (Feeney & Noller, 1996; Lussier, Sabourin, & Turgeon, 1997; Reiss & Patrick, 1996). En ce qui a trait au névrotisme, qui se définit comme la tendance à rapporter de la détresse, de l'inconfort et de l'insatisfaction peu importe la situation (Watson & Clark, 1984), ce trait de personnalité a maintes fois été associé de façon directe à une faible satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995).

Plusieurs études ont également associé des processus adaptatifs, tels que la communication, la résolution de problèmes, ainsi que le soutien conjugal à la qualité de

la relation conjugale et sa stabilité. En effet, des auteurs ont démontré que les patrons observables de communication dans le couple sont reliés à la satisfaction conjugale courante et prédisent la satisfaction future (Hahlweg, Christensen, Fehm-Wolfsdorf, & Groth, 2000; Rogge & Bradbury, 1999). Les comportements observés pendant les interactions conjugales (négatifs versus positifs) sont associés avec des changements dans la satisfaction conjugale, mais non avec le degré initial de satisfaction (Karney & Bradbury, 1997). Dans une étude longitudinale de 6 ans auprès de couples nouvellement mariés, Gottman, Coan, Carrere et Swanson (1998) ont démontré que les comportements suivants prédisaient tous le divorce : l'élévation des réactions physiologiques de l'homme et son incapacité à réduire les affects négatifs de sa conjointe; ainsi que la tendance de la femme à démarrer négativement les discussions et son incapacité à diminuer les affects négatifs de son conjoint. En ce qui a trait au soutien conjugal, Pasch et Bradbury (1998) ont démontré que les habilités de soutien, en particulier celles de la femme, semblent importantes pour le maintien des relations conjugales. En effet, les comportements de soutien sont associés à la qualité de la relation conjugale, même après avoir contrôlé les comportements observés lors de la résolution de problèmes (Carels & Baucom, 1999; Pasch & Bradbury, 1998).

De plus, la partie du modèle correspondant aux événements stressants a aussi retenu l'attention des chercheurs. En effet, Cohan et Bradbury (1997) ont examiné la progression longitudinale de la satisfaction conjugale et des symptômes dépressifs chez des couples nouvellement mariés pendant une période de 18 mois. Ils ont conclu que les

comportements de résolution de problèmes agissent comme médiateurs de la relation négative entre les événements de vie et l'ajustement. En particulier, les femmes qui expriment leur colère rapportent un meilleur ajustement aux événements majeurs et personnels; ainsi leurs symptômes dépressifs sont diminués et leur satisfaction conjugale augmente.

*Vérification empirique du modèle VSA.* Récemment, des auteurs ont évalué les interactions entre des segments du modèle VSA (p. ex. : Cohan & Bradbury, 1997; Karney & Bradbury, 1997; Rogge & Bradbury, 1999). Certains ont démontré l'effet modérateur des comportements de résolution de problèmes sur la relation entre les événements stressants et la satisfaction conjugale (Cohan & Bradbury, 1997). D'autres ont identifié les comportements agressifs comme des prédicteurs de la dissolution du couple, tandis que la communication exerce une influence sur la satisfaction conjugale (Rogge & Bradbury, 1999). Enfin, Karney et Bradbury (1997) ont démontré qu'un trait de personnalité, le névrotisme, était associé au niveau initial de satisfaction conjugale, alors que les interactions conjugales prédisaient plutôt les changements dans la qualité de la relation.

La présente étude se concentre sur l'examen de segments du modèle conceptuel de Karney et Bradbury (1995) visant la prédiction de la satisfaction conjugale. Elle porte une attention particulière à l'une des sources de vulnérabilités qui n'a pas encore fait l'objet d'étude, soit la pratique d'activités physiques. Elle s'attarde également aux

concepts des activités jointes en couple et de la communication, processus adaptatifs qui ont souvent été associés à l'ajustement dyadique dans la documentation.

### Activité physique

Dans un premier temps, la portion vulnérabilité du modèle de Karney et Bradbury (1995) sera représentée par la variable activité physique. Bien que ce concept n'ait pas fait l'objet d'une modélisation, la pratique régulière d'activité physique a été présentée par plusieurs auteurs comme un facteur de protection chez l'individu en raison de ses nombreux bénéfices physiques et psychologiques. Dans les sections qui suivent, des données statistiques sur la participation régulière à des exercices physiques seront présentées. Le lien entre le bien-être individuel favorisé par l'activité physique et la satisfaction conjugale sera ensuite expliqué. Puis, les variables associées à la pratique de l'activité physique (engagement, soutien conjugal) seront également exposées afin de mieux rendre compte de l'ensemble de l'influence du phénomène sur le bien-être individuel et conjugal.

#### *Définition*

Il s'avère primordial de clarifier ce qui est entendu par l'expression activité physique. L'activité physique, dans son sens strict, se définit comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos » (U.S. Department of Health and Human Services, 1996, p. 20). Dans le cadre de la présente étude, cette définition s'élargit à tout

exercice physique de 20 minutes et plus produisant une élévation du rythme cardiaque, pratiqué dans un contexte de loisir ou de compétition (de la marche rapide aux sports d'équipe). De plus, les termes « sport, exercice, activité sportive ou de mise en forme » seront utilisées au même titre que l'activité physique à l'intérieur du présent ouvrage.

### *Statistiques*

Dans le rapport statistique sur la santé de la population canadienne (Statistique Canada, 1999), à peine 21 % des Canadiens ont été classés comme étant actifs dans leurs loisirs au cours des trois mois précédant *l'Enquête nationale sur la santé de la population* de 1996-1997. Un autre cinquième (23%) des répondants rapportaient être modérément actifs, tandis que la portion restante de la population (plus de la moitié) se disait inactive. Au niveau provincial, l'enquête Santé Québec de 1998 révèle qu'environ le quart (26%) des Québécois sont suffisamment actifs (trois fois et plus par semaine) pour en retirer des bénéfices pour leur condition physique et pour leur santé; tandis que près de cinq personnes sur dix (48%) ne pratiquent pas d'activité physique sur une base hebdomadaire (Clarkson, 2001). Il s'agit d'un constat désastreux, tel que le précisent les groupes de promotion de la santé (Kino-Québec, 2000).

Parmi tous les groupes d'âge, les hommes sont généralement plus actifs que les femmes; ce qui semble moins prononcé chez les personnes d'âge moyen. D'une manière générale, une baisse d'activité avec l'âge est observée, du moins jusqu'à 65 ans (Statistique Canada, 1999). Au Québec, la pratique d'activités physiques, trois fois ou



plus par semaine, est à son plus bas chez les 25 à 44 ans. Par ailleurs, les hommes (28 %) sont proportionnellement plus nombreux que les femmes (24 %) à pratiquer une activité physique de loisir trois fois ou plus par semaine (Clarkson, 2001).

La probabilité d'avoir un mode de vie actif augmente avec le niveau d'instruction. Moins de la moitié des diplômés universitaires (46%) sont classés comme étant inactifs, comparativement aux trois cinquièmes (61%) des personnes dont le niveau d'instruction est inférieur au secondaire. De même, il y a une relation positive entre le niveau d'activité et le revenu adéquat. Par exemple, seulement 48% des Canadiens détenant un revenu supérieur déclaraient être inactifs, contre 57% de ceux qui possèdent un revenu inférieur, et 61% des Canadiens du groupe de revenu moyen-inférieur (Statistique Canada, 1999). Une tendance similaire se dessine au niveau de la population québécoise (Nolin, Godin, & Prud'homme, 2000).

De façon similaire, des statistiques américaines rapportent que 30,6 % des adultes s'engagent dans une activité physique régulière (Schoenborn & Barnes, 2002). Les hommes (34,4 %) sont également plus nombreux que les femmes (27,3 %) à s'y adonner régulièrement. De plus, la pratique régulière d'activités physiques décline avec l'âge pour passer de 38,9 % entre 18 à 24 ans jusqu'à 15,4 % chez les adultes de 75 ans et plus. Tout comme au Canada et au Québec, la prévalence des activités physiques augmente également en fonction du niveau de scolarité (Caspersen, Christenson, & Pollard, 1986) et du revenu des Américains (Schoenborn & Barnes, 2002).

L'enquête Santé Québec de 1998 a également fait ressortir les principales activités pratiquées par les québécois et les québécoises. La marche demeure le premier choix de la très grande majorité des Québécois et cela, chez les individus des deux sexes. Chez les hommes, les activités pratiquées sont (dans l'ordre) : la marche (1), la baignade (2), la randonnée à vélo (3), le jardinage (4) et le conditionnement physique (5), tandis que les femmes s'adonnent à la marche (1), la baignade (2), le jardinage (3), la randonnée à vélo (4) et la danse (5). Seuls le conditionnement physique et la danse diffèrent entre les hommes et les femmes (Nolin, Godin, & Prud'homme, 2000).

#### *Bénéfices physiologiques et psychologiques de l'activité physique*

La participation dans le sport tout au long de la vie est vitale pour la santé physique de l'individu (Yair, 1990). En effet, l'exercice procure de nombreux avantages pour la santé, par exemple, le contrôle du poids, un risque réduit de diabète, de cancer et d'ostéoporose ainsi qu'une réduction du stress (Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994). Par ailleurs, l'activité physique est considérée comme un facteur « de maintien, d'amélioration ou même de recouvrement de la santé » (Nolin et al., 2000).

Les bienfaits psychologiques de l'exercice physique sont aussi multiples : confiance en soi, affirmation, meilleure perception de l'image de soi, etc. (Dishman, 1986). De plus, le sport favorise l'évacuation saine de l'agressivité (Greenwood, 1976), l'actualisation du potentiel, l'adoption de buts précis, alors qu'il minimise la présence de

troubles émotifs et sociaux (Yair, 1990) et constitue un moyen de retrouver un équilibre physique et psychique personnel (Defrance, 1995). Selon Martinsen et Morgan (1997), la relation entre l'activité physique régulière et le bien-être psychologique a été très bien établie. L'exercice est d'ailleurs en lien négatif avec des scores élevés de dépression (Leedy, 2000; Martinsen & Morgan, 1997), de l'anxiété de trait (Landers & Petruzello, 1994) et est positivement associé à des indices de santé mentale tel que le bien-être psychologique (McAuley & Rudolph, 1995). En outre, Biddle (2000) suggère que l'activité physique d'intensité moyenne est corrélée de façon modérée à une augmentation de la vigueur, ainsi qu'à une diminution de la tension, de la fatigue, de la confusion et plus faiblement à une baisse de la colère. Enfin, Weinberg et Gould (1997) ont associé l'activité physique à une diminution du stress et de l'hostilité ainsi qu'à une augmentation de la stabilité émotive et de la satisfaction sexuelle.

Dans une recension des écrits portant sur le lien entre la pratique d'activités physiques et l'anxiété, Landers et Petruzello (1994) affirment que tant les mesures cardiovasculaires de l'activité physique que celles des questionnaires auto-administrés ont démontré qu'une meilleure forme physique était significativement corrélée avec des niveaux inférieurs d'anxiété de trait, sans égard à l'intensité de l'exercice effectué. Toutefois, ces derniers suggèrent qu'un exercice d'une durée de moins de 20 minutes n'entraîne pas de diminution de l'anxiété. Ils ajoutent qu'il y a un intérêt grandissant chez les professionnels des soins de la santé pour mieux cerner le rôle que l'activité physique joue dans la prévention de l'apparition de problèmes émotionnels et de son

utilité comme modalité de traitement une fois que le problème s'est développé (Landers & Petruzello, 1994).

Maintes études (Martinsen & Morgan, 1997; Morgan, 1994; Leedy, 2000) ont démontré que les individus actifs physiquement sont caractérisés par des niveaux plus bas de dépression en comparaison avec des individus sédentaires. Bien que des auteurs clament le manque de preuves tangibles et critiquent les biais dans les recherches démontrant que l'adoption d'un programme d'activités physiques diminue les symptômes dépressifs (p. ex. : Dishman, 1995; Hughes, 1984), plusieurs recherches soutiennent que la pratique d'activités physiques est effectivement associée à une diminution de la dépression (Camacho, Roberts, Lazarus, Kaplan, & Cohen, 1991; Morgan, 1994; Weyerer, 1992).

Aux États-Unis, le National Institute of Mental Health (NIMH, dans Morgan & Goldston, 1987) a publié les conclusions suivantes afin de pallier à la controverse entourant le lien entre la pratique d'activités physiques et la dépression. Ils affirment que : 1) la forme physique est positivement associée avec la santé mentale et le bien-être; 2) l'exercice est associé à une diminution des émotions liées au stress; 3) l'anxiété et la dépression sont des symptômes communs de l'échec à s'adapter au stress psychologique, et l'exercice a été associé avec une diminution du niveau de dépression et d'anxiété modéré; 4) la dépression sévère requiert habituellement un traitement professionnel, qui peut inclure la médication, la thérapie avec électrochocs ou la psychothérapie, avec l'exercice comme technique complémentaire; 5) les individus en

bonne santé physique qui nécessitent une médication psychotrope peuvent faire de l'exercice sans risque, quand l'exercice et la médication sont sous supervision médicale serrée. Ce groupe de recherche affirme que l'exercice est relié avec une diminution de la dépression, mais estime qu'il n'y a pas suffisamment de preuves tangibles pour conclure que l'exercice à lui seul soit effectivement un antidépresseur (Morgan, 1994).

D'autre part, il existe plusieurs études qui lient l'activité physique à différentes variables du bien-être subjectif (Rejeski, Shelton, Miller, Dunn, King, & Sallis, 2001). Par exemple, McAuley, Courneya et Lettunich (1991) ont démontré que le sentiment d'auto-efficacité (*self-efficacy*) est augmenté quand les gens ont du succès dans leur implication dans l'activité physique et qu'un changement dans le sentiment d'efficacité peut influencer positivement le bien-être subjectif. De plus, des auteurs affirment que la satisfaction face au fonctionnement physique et à l'apparence physique est directement associée à diverses composantes du bien-être subjectif (satisfaction de vie, affects positifs et négatifs) chez les adultes d'âge moyen et chez les plus âgés (Reboussin et al., 2000). Par ailleurs, la pratique d'activité physique est reliée à un concept de soi positif (Sonstroem, 1997), à une amélioration de l'image du corps et à la valorisation de soi (Fox, 2000). Ainsi, McAuley & Rudolph (1995) concluent à l'existence suffisante de résultats supportant une association positive entre l'activité physique et le bien-être subjectif, tant chez les adultes que chez les personnes plus âgées.

Il semble donc pertinent de vérifier si les bienfaits psychologiques de l'exercice physique chez un conjoint agissent comme facteur de protection sur la dyade conjugale, considérant que la satisfaction conjugale est liée au bien-être individuel (O'Neal, Dunn, & Martinsen, 2000; Rogers, 1999). La figure 2 illustre le lien indirect entre l'activité physique et l'adaptation conjugale via le bien-être. En effet, les individus qui présentent davantage de détresse psychologique rapportent une plus faible qualité de la relation conjugale (Gélinas et al., 1995; Karney, Bradbury, Fincham, & Sullivan, 1994; Kurdek, 1999). Heim et Snyder (1991) énoncent d'ailleurs que l'insatisfaction conjugale chez l'homme prédit la dépression, tandis que chez la femme la dépression est prédite par des niveaux élevés de conflits et d'insatisfaction conjugale. De plus, maintes études réalisées auprès d'échantillons cliniques de couples démontrent que la dépression est associée à la détresse conjugale (p. ex., Gotlib & Whiffen, 1989; Laporte, Sabourin, & Wright, 1991).

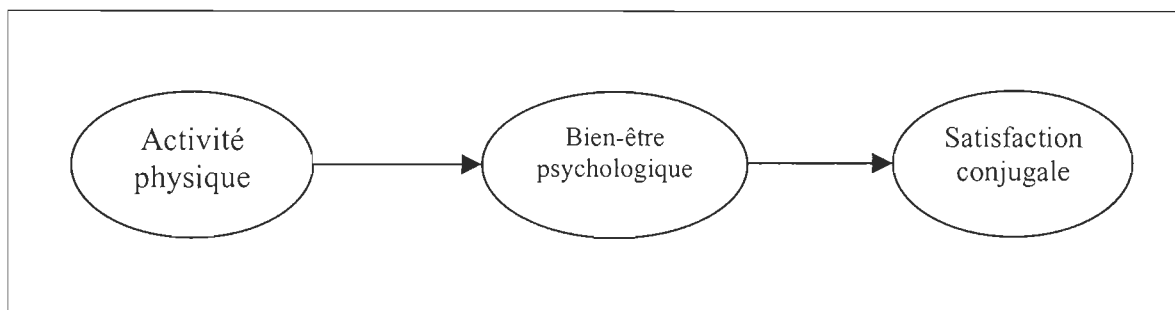


Figure 2. Lien entre activité physique et satisfaction conjugale via le bien-être psychologique.

Selon Sullivan (1996), il y a un lien majeur entre la perception de la relation de couple et le bien-être individuel. L'auteur souligne l'importance de considérer l'effet du bien-être d'un partenaire sur le bien-être de l'autre. À ce sujet, Gélinas et al. (1995) suggèrent que le degré d'adaptation conjugale de l'homme est influencé par son propre

niveau de dépression, de même que par celui de sa conjointe. Toutefois, seuls les niveaux d'anxiété et de dépression des femmes sont associés à leur degré d'ajustement conjugal. D'ailleurs, la littérature psychosociale suggère que la qualité des relations intimes est d'une importance cruciale dans le bien-être des individus, la satisfaction conjugale étant aussi corrélée avec la satisfaction face à la vie (Olson, McCubbins, Barnes, Larsen, Muxen, & Wilson, 1983; Weingarten, 1985).

Il semble également que la santé physique soit en lien bidirectionnel avec les variables interpersonnelles : une faible santé affecte les relations interpersonnelles, alors que les variables interpersonnelles affectent également la santé (Margolin & Mc-Intyre-Kingsolver, 1988). Il s'avère ainsi raisonnable d'assumer que les problèmes de santé peuvent altérer la qualité de la relation conjugale (Schulz & Tompkins, 1990).

Les prochaines sections présentent deux facteurs qui ont été identifiés par Baldwin, Ellis et Baldwin (1999) comme des variables notables influençant le lien entre la pratique d'activité physique et la satisfaction envers la relation de couple : le degré d'engagement dans l'activité et la perception du soutien conjugal reçu.

### *Engagement dans l'activité*

Dans la pratique d'activités physiques, la décision individuelle de s'engager devient une composante incontournable, même si plusieurs facteurs internes ou externes à l'individu, modifiables ou non modifiables, peuvent influencer grandement le fait

d'accomplir ou non de l'activité physique durant ses temps libres (Dishman, 1994). Parmi les variables permettant de mieux comprendre la pratique régulière d'exercice physique, l'intention comportementale semble l'expression la plus claire de la motivation à pratiquer l'activité physique (Godin & Kok, 1996). Selon Ajzen et Fishbein (1980), l'intention comportementale se définit comme « la probabilité qu'un comportement soit réalisé dans un temps déterminé ».

D'autre part, les études ont trouvé une relation faible entre les connaissances, les croyances et les attitudes que les gens adoptent à propos des comportements de santé ou d'exercices et leur adhérence réelle à un programme d'exercice. Toutefois, les individus qui s'attendent à des bénéfices de santé ont démontré une plus grande adhérence à l'activité physique (Morgan & Goldston, 1987). D'autres auteurs affirment que la croyance dans les bénéfices sur la santé de l'exercice semble être une motivation constante au comportement seulement lorsqu'il y a une évidence de déficience de santé ou d'une incapacité corrigible (Andrews et al., 1981; Dishman, 1982).

Par ailleurs, les individus motivés intrinsèquement à effectuer une activité le font avec persévérance et persistent dans leur comportement au fil du temps (Aime, Sabourin, & Valois, 2000). Selon Yair (1990), l'engagement structurel (c.-à-d. les contraintes extérieures qui influencent la pratique de l'activité) de même que l'engagement personnel (c.-à-d. la participation volontaire et la détermination à continuer) jouent un rôle dans la pratique de l'activité physique. En fait, être engagé



dans un sport représente beaucoup plus que valoriser le sport : cela implique d'être prêt à participer au sport d'une certaine manière et d'y investir des ressources, comme le temps, l'argent et les efforts (Shamir; 1988). Selon Pate et ses collègues (1995), la confiance dans l'habilité à être physiquement actif et le plaisir de l'activité sont fortement associés à la participation. Des activités physiques d'intensité faible à modérée ont plus de chance d'être continuées que des activités d'intensité élevée (Pollock, 1988). Des habiletés d'auto-régulation, comme l'établissement de buts, l'auto-vérification des progrès et le renforcement personnel, contribuent également à poursuivre une activité physique (Dishman, 1982).

Plusieurs facteurs physiques et environnementaux peuvent aussi affecter les comportements d'activité physique (Sallis, Hovell, & Hofstetter, 1992). Il est plus facile d'être actif lorsqu'on a le soutien de la famille et lorsqu'on a des compagnons d'activité (Kino-Québec, 2000); la famille et les amis pouvant également jouer le rôle de modèle et fournir des encouragements. Selon King, Kiernan, Ahn et Wilcox (1998), le mariage peut exercer un effet sur le désir de la personne ou son inclination à adopter ou maintenir des comportements sains, tel que la pratique d'activités physiques.

L'engagement dans l'activité physique ne peut être abordé sans porter une attention aux barrières personnelles ou environnementales qui limitent l'implication dans les sports. Le manque de temps est la barrière (ou contrainte) la plus couramment citée pour faire obstacle à la participation à l'activité physique (Pate et al., 1995). Dans une étude

portant sur la promotion de la santé auprès du couple, Burke, Giangiulio, Gillam, Beilin, Houghton et Milligan (1999) ont identifié les principales barrières à la pratique régulière d'activités physiques rapportées par les hommes et les femmes : se sentir trop fatigué, manquer de volonté pour demeurer actif, trouver difficilement du temps pour planifier des séances d'activités, manquer de soutien de la part de la famille, ne pas savoir quelle activité adopter, ne pas avoir de compagnon pour pratiquer une activité, ainsi que l'interférence avec la vie sociale et les dépenses. Selon ces auteurs, les femmes tendent à endosser en plus grand nombre ces barrières, limitant ainsi leur participation à une forme d'exercice (Burke et al., 1999).

Dans une récente étude, Baldwin et ses collègues (1999) ont stipulé que les couples qui présentent des niveaux similaires d'engagement sportif sont plus satisfaits de leur relation que ceux qui rapportaient des niveaux d'engagements hétérogènes. Cependant, ces chercheurs n'ont pas été en mesure de valider cette hypothèse en raison de la faible taille de leur échantillon. De plus, les participants de cette étude étaient très homogènes, puisqu'il s'agissait uniquement d'adeptes de course à pied fortement engagés. La question de l'impact du niveau d'engagement sportif sur la satisfaction conjugale demeure toutefois intéressante à vérifier, puisque les ressources investies dans l'activité physique ne sont plus disponibles pour le conjoint (Shamir, 1988). Ainsi, une disparité entre conjoints au niveau de l'engagement dans l'activité physique peut poser problème.

### *Soutien conjugal dans l'activité*

Le soutien social est généralement défini comme l'expérience relationnelle de fournir du soutien émotionnel, du soutien à l'estime de soi ou à l'affirmation, du soutien instrumental et des informations à quelqu'un; il est caractérisé par des gestes qui démontrent une réponse aux besoins de l'autre (Cutrona, 1996). Les relations intimes sont reconnues comme étant la source la plus importante de soutien social (Cutrona, 1996). En effet, le conjoint est une source fréquente de soutien et de réconfort chez les gens en couple (Beach, Martin, Blum, & Roman, 1993; Julien & Markman, 1991). D'ailleurs, maintes études ont démontré que les conjoints qui rapportent des niveaux élevés de soutien de leur partenaire étaient plus satisfaits de leur union que ceux qui en rapportaient moins (Acitelli & Antonucci, 1994; Julien & Markman, 1991). Bien que certains auteurs rapportent que le soutien du conjoint est un facteur plus important pour l'adaptation conjugale de la femme (Julien & Markman, 1991), d'autres estiment que le soutien du conjoint dans un objectif individuel prédit la satisfaction conjugale de l'homme seulement (Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiss, 1996). De plus, les habilités de soutien, en particulier celles de la femme, semblent importantes pour le maintien des relations conjugales (Leatham & Duck, 1990; Pasch & Bradbury, 1998).

Par ailleurs, il apparaît que le soutien social influence également la santé physique et psychologique des individus (Cohen & Symes, 1985; Denton & Walters, 1999; Umberson et al., 1996) via l'adoption de comportements sains ou non (Cohen & Wills, 1985). Par exemple, la présence de soutien social pourrait promouvoir des

comportements adaptatifs associés à la santé (c.-à-d. décourager l'usage de la cigarette ou de l'alcool, encourager les soins médicaux, l'exercice, une saine alimentation) ou favoriser un sentiment de bien-être qui inhibe les effets négatifs du stress (Burman & Margolin, 1992). Au contraire, l'absence de soutien social peut exposer l'individu à un plus grand stress, qui peut produire des réponses physiologiques néfastes soit directement ou comme variable concomitante aux processus psychologiques (p. ex., dépression, anxiété).

Puisque la présence de comportements de soutien au sein du couple a été identifiée comme un processus adaptatif (Pasch & Bradbury, 1998), il semble que cette variable joue un rôle médiateur dans la relation entre la pratique d'activités physiques et la satisfaction conjugale (voir Figure 3). En effet, l'étude de Baldwin et al. (1999) a mis en lumière l'influence de cette dimension en évaluant le soutien conjugal perçu chez 85 adeptes de la course à pied. Les résultats révèlent l'influence du soutien conjugal dans la pratique de cette activité physique; plus le soutien du conjoint dans l'activité est élevé, plus la satisfaction conjugale du coureur augmente.

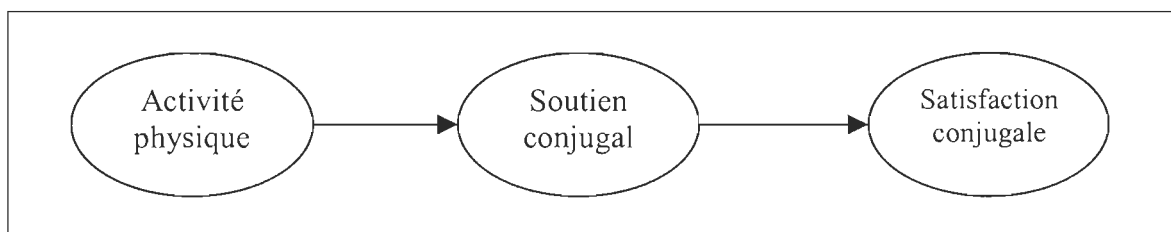


Figure 3. Rôle médiateur du soutien conjugal entre l'activité physique et la satisfaction conjugale.

*Autres facteurs influençant la participation sportive*

Plusieurs facteurs peuvent être reliés à la participation dans les sports et activités physiques. Outre le sexe, l'âge ou l'ethnie des individus, les quatre dimensions suivantes y sont associées : 1) les facteurs de rôles (heures de travail, nombre d'enfants); 2) les facteurs de statut (scolarité, revenu, occupation); 3) les facteurs écologiques (région, urbanisme) et 4) les facteurs chronologiques ( jour de la semaine, saison, temps de travail). Ces éléments influent sur les choix d'activités et de comportements, de la même manière que sur l'état de santé et le niveau de stress (Robinson & Godbey, 1993). De l'ensemble de ces facteurs, la scolarité et le nombre d'enfants dans la maison sont ceux qui influencent le plus la participation sportive (Robinson & Godbey, 1993).

Peu d'études ont établi des modèles différentiels des hommes et des femmes pour prédire la santé; au mieux les chercheurs ont contrôlé le sexe plutôt que d'analyser l'importance de celui-ci (Denton & Walters, 1999). Certaines études ont démontré l'absence de différence sexuelle quant à la participation dans les activités physiques (p. ex. : Bird & Fremont, 1991), alors que d'autres ont affirmé que les hommes sont plus nombreux à s'engager dans des activités sportives que les femmes (Denton & Walters, 1999). Par ailleurs, plusieurs auteurs recommandent de tenir compte de la présence des enfants qui influence à la baisse les activités du couple (Artazcoz, Borrell, & Benach, 2001; Homa, 1985; Hill, 1988). Par contre, les demandes familiales ne semblent pas liées aux comportements sains adoptés par les hommes (Artazcoz et al., 2001). Enfin, la

durée de l'union affecte également le nombre de loisirs (actifs ou autres) des conjoints, qui partagent plus de temps dans les activités en début de relation (Duck, 1991).

Historiquement, le monde du sport s'est développé comme une institution distinctement masculine en Amérique du Nord, tout comme ailleurs dans le monde (Hall, Slack, Smith, & Whitson, 1991). De plusieurs manières, les sports demeurent un domaine masculin (Messner, 1998). Les sports professionnels, en particulier, sont dominés par les hommes et les médias continuent d'associer les sports aux intérêts stéréotypés sexuellement (Theberge, 1991). Des recherches récentes (p. ex., Koivula, 1995; Wiley, Shaw, & Havitz, 2000) ont illustré que la tendance à sexualiser les activités sportives demeure présente en Amérique du Nord. Par exemple, des activités physiques comme le hockey et la boxe sont toujours perçues comme masculines tandis que les sports sans contact et esthétiques (p. ex., danse, gymnastique, patinage artistique) sont considérés féminins puisqu'ils coïncident avec le modèle traditionnel de la féminité. Ces visions influencent toujours l'adhérence des hommes et des femmes aux types de sports.

#### Processus adaptatifs : le rôle des activités jointes

La portion des processus adaptatifs du modèle VSA inclut généralement des variables interactionnelles qui influencent à la hausse ou à la baisse la satisfaction dans le couple. À l'intérieur de cette section, deux processus adaptatifs seront décrits et mis en lien avec l'ajustement dyadique : la pratique jointe d'activités de loisirs dans le couple (activités physiques de loisir versus activités socioculturelles) ainsi que les

patrons de communication entre les conjoints. À ce jour, l'étude de l'activité physique au sein du couple s'est effectuée de façon indirecte, puisque la plupart des recherches ont porté sur la pratique de l'ensemble des activités de loisir en lien avec la satisfaction conjugale (p. ex., Baldwin et al., 1999; Reissman, Aron, & Bergen, 1993; Smith, Snyder, Trull, & Monsma, 1988). Par contre, les auteurs semblent avoir omis d'évaluer la contribution de l'activité physique comme un facteur indépendant de la notion de loisir.

#### *Loisirs et satisfaction conjugale*

L'étude des activités jointes (c.-à-d. les activités effectuées en couple) a débuté il y a plusieurs décennies lorsque Locke (1951) a démontré que les couples heureux ont plus de chance de s'entendre sur leurs besoins récréatifs et sur l'importance de passer du temps ensemble que les couples malheureux. Par la suite, Rapoport, Rapoport et Thiessen (1974) ont ajouté que les couples dits plus « symétriques » ont un plus grand niveau de plaisir dans leurs activités quotidiennes. Chez ces couples, il y a une similarité dans les activités appréciées par l'homme et la femme et ces derniers peuvent les pratiquer ensemble ou séparément. De plus, lorsqu'un des partenaires apprécie particulièrement une activité, son influence amène son conjoint à l'apprécier davantage.

La recherche d'Orthner (1975) a permis de préciser trois types de loisirs à l'intérieur du couple : les activités individuelles (un seul conjoint en pratique), jointes (en couple) et parallèles (les conjoints effectuent leurs activités séparément). Il a établi que des activités jointes facilitent l'interaction entre les conjoints et sont positivement

liées à la satisfaction conjugale; les activités parallèles réduisent les interactions entre conjoints et ont un effet négatif sur la satisfaction; alors que les activités individuelles n'ont pas de conséquences négatives significatives. Cependant, Smith et al. (1988) affirment que l'engagement individuel dans un loisir sans le conjoint prédit la détresse conjugale chez la femme, particulièrement si le conjoint s'engage dans des activités individuelles que lui seul apprécie (Crawford, Houts, Huston, & George, 2002). La femme semble plus satisfaite si elle a plus de temps de loisirs seule avec son conjoint et elle présente un meilleur équilibre personnel (Marks, Huston, Johnson, & MacDermid, 2001). En outre, l'homme se dit moins satisfait s'il pratique seul des activités qui sont mutuellement appréciées (Crawford et al., 2002) et il semble moins équilibré s'il pratique plus de loisirs de façon individuelle (Marks et al., 2001).

D'autre part, la femme semble davantage satisfaite lorsque les loisirs impliquent une saine communication entre les conjoints, ce qui n'est pas retrouvé chez l'homme (Holman & Jacquart, 1988). Pour sa part, Orthner (1976) a trouvé que plus la fréquence des interactions dans les activités de loisirs est élevée, plus grande est la communication partagée dans le mariage. En outre, il rapporte qu'une plus grande participation à des activités individuelles est négativement reliée à une communication conjugale ouverte.

Le temps passé en couple ou le « compagnonnage » a également fait l'objet de plusieurs études en lien avec la satisfaction conjugale. Entres autres, Snyder (1979) a établi que le temps passé dans des activités jointes est fortement associé à la satisfaction



conjugale. En effet, le temps de loisir partagé fournit des opportunités d'interactions agréables entre les partenaires, ce qui amène les couples à se rapprocher et renforce le mariage (Hill, 1988). Iso-Ahola (1995) suggère même que l'échec des couples à trouver des loisirs qui sont importants à la fois pour l'individu et pour le couple pourrait contribuer au divorce. Kirchler (1989) confirme que les couples heureux rapportent être ensemble environ deux heures de plus par jour que les couples malheureux.

Selon Reissman et al. (1993), le temps passé ensemble et l'adaptation conjugale sont liés positivement, mais chez la femme seulement. Ils ajoutent que les activités de couple excitantes augmentent la satisfaction en combattant l'ennui, tandis que des activités simplement plaisantes mènent à l'insatisfaction. Selon le modèle de Aron, Aron, Norman, McKenna et Heyman (2000), ce n'est pas le simple fait de pratiquer des activités avec un autre qui fait la différence dans la satisfaction, mais plutôt à quel point ces activités sont excitantes pour les deux conjoints. Par exemple, si les conjoints optent pour la marche en couple, ce « compagnonnage » contribuera faiblement à leur satisfaction en raison du peu d'excitation associée à la marche (Aron et al., 2000).

Malgré un nombre substantiel de recherches corroborant les bénéfices de la participation dans les loisirs au niveau individuel et conjugal, un travail considérable sur les variables expliquant la relation entre les loisirs et la satisfaction conjugale attend toujours les chercheurs (Berg, Trost, Schneider, & Allison, 2001). Les recherches existantes reconnaissent les activités jointes comme un comportement qui contribue au

maintien de la relation (Canary, Stafford, Hause, & Wallace, 1993). En effet, les couples qui partagent leurs loisirs dans des activités jointes rapportent une satisfaction conjugale supérieure à ceux qui ne le font pas (Hill, 1988; Holman & Jacquart, 1988; Orthner, 1975, 1976; Reissman et al., 1993; Snyder, 1979). Néanmoins, un second patron émerge des études : il s'agit de la relation inverse entre l'engagement dans des activités individuelles et la satisfaction conjugale (Crawford et al., 2002; Marks et al., 2001; Smith et al., 1988).

Maintes études renforcent l'idée que les loisirs joints et la satisfaction conjugale sont associés. En assumant que les loisirs joints étaient nécessairement agréables, les auteurs ont concentré leurs efforts à documenter le lien entre la fréquence des activités de loisirs en couple et la satisfaction conjugale (Crawford et al., 2002). Selon George (1999; cité dans Crawford et al., 2002), il semble que la corrélation modérée rapportée entre la fréquence des loisirs joints et l'évaluation subjective de l'ajustement dyadique exagère la force du lien. En effet, Houts, Robins et Huston (1996) soulignent qu'il est plus facile pour certains couples de trouver des loisirs communs que pour d'autres. Par conséquent, les couples diffèrent dans la manière dont leurs loisirs joints peuvent être agréables pour les deux membres. Selon eux, la somme de temps partagée par le couple n'a pas nécessairement de lien avec la qualité émotionnelle de leurs interactions. En fait, des occupations différentes (p. ex. : socialiser avec des amis, écouter la télévision, parler et faire des tâches ménagères) affectent les réponses jointes et individuelles de façon

distincte. Certaines activités jointes sont ainsi plus importantes en raison de l'intensité et de l'engagement psychologique qu'elles impliquent (Kingston & Nock, 1987).

Récemment, Berg et ses collègues (2001) ont affirmé que le temps passé dans des loisirs joints, peu importe la méthode d'évaluation, n'influence pas de façon significative la satisfaction du couple. Ils semblent toutefois corroborer les études plus récentes qui ont démontré que le lien entre les loisirs joints et la satisfaction de couple est influencé par des variables médiatrices (Baldwin et al., 1999; Flora & Segrin, 1998; Reissman et al., 1993). Tel que Flora et Segrin (1998) le suggèrent, « sans considérer la qualité du temps passé ensemble, la durée des loisirs joints ne peut uniformément garantir une amélioration de la relation (p. 717) ». Ainsi, la qualité de la communication, par exemple, pourrait représenter un facteur qui viendrait expliquer l'influence des activités jointes sur la qualité de la relation conjugale (voir Figure 4).

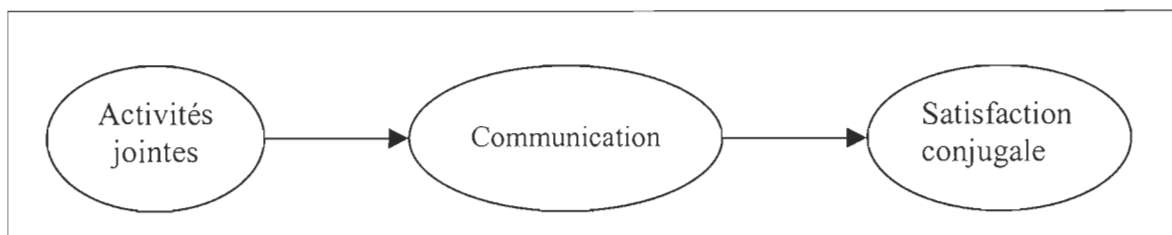


Figure 4. Rôle médiateur de la communication entre les activités jointes et la satisfaction conjugale.

De plus, les chercheurs n'ont toujours pas démontré si la qualité des interactions varie dans différentes catégories d'activités jointes et comment elle varie (Flora & Segrin, 1998). En ce sens, il apparaît pertinent de vérifier si l'impact des activités jointes

sur la communication et le fonctionnement conjugal est le même pour les activités physiques de loisir et les autres activités de loisir (p. ex., socioculturelles, artistiques ou scientifiques).

La prochaine section introduit les études ayant établi le lien entre un processus adaptatif reconnu, soient les habiletés de communication des conjoints et la perception de la qualité de leur relation. Les différents patrons de communication et leur utilisation par les hommes et les femmes en couple seront également présentés.

### Communication

La communication se définit souvent comme un processus interactionnel à double sens, avec un individu qui transmet un message (émetteur) et une personne qui reçoit ce message (récepteur). Ce phénomène est observable dans les situations conjugales et son influence y est majeure, étant donné que l'impact que la communication aura sur la relation entre deux conjoints dépend de la manière dont les messages sont transmis et de comment ils sont reçus (Noller, 1984).

Les dernières décennies ont vu apparaître de nombreux systèmes de cotation de comportements observés qui ont efficacement démantelé les aspects de l'émetteur et du récepteur dans les interactions de résolution de conflits dans le mariage (Krokoff, Gottman, & Hass, 1989). Ces recherches ont contribué à la compréhension de la satisfaction conjugale en identifiant un ensemble d'habiletés de communication et de

déficits dans la résolution de problèmes qui différencient les couples satisfaits des couples insatisfaits. D'ailleurs, Karney et Bradbury (1995) dans une revue des études conjugales longitudinales affirment que la communication conflictuelle du couple prédit l'insatisfaction future, tel que généralement reconnu dans la communauté scientifique.

Deux approches s'opposent dans l'étude des habiletés de communication en lien avec la satisfaction conjugale : l'apprentissage social et la confrontation négative (Gill et al., 1999). D'abord, les *modèles d'apprentissage social* du mariage suggèrent que la satisfaction conjugale décline dans la mesure où les conjoints répondent aux conflits avec une communication négative (critiques, blâmes, mépris, etc.) et sont incapables de résoudre leurs problèmes de façon constructive. À titre d'exemple, des chercheurs ont établi que les comportements négatifs de communication comme la coercition, la manipulation et les exigences prédisaient un déclin de la satisfaction des femmes après deux ans (Noller, Feeney, Bonnell, & Callan, 1994). La négativité (blâme, pression, jugements négatifs) des hommes et celle des femmes prédisent toutes les deux un déclin dans la satisfaction des femmes (Gill et al., 1999). De plus, les recherches sur les ruptures conjugales soutiennent que des comportements mutuellement hostiles (Katz & Gottman, 1993) ainsi que le mépris et le criticisme (Gottman, 1993) prédisent le divorce. Au contraire, les époux qui adoptent des habiletés de communication positive (reconnaissance, empathie et résolution de problème), perçoivent leur mariage comme gratifiant et vont de l'avant malgré les conflits (Smith, Vivian, & O'Leary, 1990).

En contradiction avec l'approche d'apprentissage social, certains auteurs ont proposé un type d'interactions conjugales qu'ils ont nommé le *modèle de confrontation négative*. Par exemple, Gottman et Krokoff (1989) supposent que l'engagement dans le conflit des conjoints en général, et la colère des femmes en particulier, peuvent mener à une amélioration à long terme de la satisfaction conjugale d'un ou des deux partenaires. Karney et Bradbury (1997) ont récemment soutenu ce modèle en démontrant que les comportements négatifs des femmes prédisent un déclin moins rapide de la satisfaction conjugale des conjoints au cours des quatre premières années de mariage. Ils prétendent que le blâme et les critiques des femmes lors de la résolution des problèmes peuvent représenter un fort engagement dans la relation qui, à long terme, sont plus importants pour la santé du couple que la qualité de la communication elle-même. En ce sens, Christensen et ses collègues ont établi que des échelles composites de demandes et de négativité (incluant blâmes, pression pour changer, colère, frustration, hostilité, tristesse, douleur, interruption et domination) étaient reliées positivement au changement dans la satisfaction conjugale un an plus tard (Heavey, Christensen, & Malamuth, 1995; Heavey, Layne, & Christensen, 1993). Selon le modèle de confrontation négative, c'est le retrait de la communication qui représente un patron d'interaction négatif car il entrave l'expression des sentiments et pensées entourant un problème, empêchant ainsi le couple de résoudre le problème. De ce fait, les problèmes dans la relation ont plus de chance de persister et de s'intensifier (Gottman & Krokoff, 1989; Jacobson, 1989).

Pour étudier le lien entre la communication et la satisfaction conjugale, les auteurs ont souvent recours à des patrons de communication, positifs ou négatifs, afin de décrire les comportements adoptés par les partenaires lors de discussions. La prochaine section aborde l'influence d'un patron de communication positif et d'un patron négatif d'interaction (demande-retrait) sur l'ajustement dyadique.

### *Communication positive*

À travers la littérature conjugale, plusieurs études démontrent que les patrons observables de communication positive dans le couple sont associés à la satisfaction conjugale courante et prédisent la satisfaction future (Hahlweg et al., 2000). Effectivement, les couples satisfaits présentent plus de communication mutuelle constructive que les couples cliniques ou divorcés (Christensen & Shenk, 1991) et ils rapportent passer plus de temps à parler, plus de temps à discuter de sujets personnels et moins de temps dans les conflits que les autres couples (Kirchler, 1989). Dans une autre étude, la communication positive des femmes et celle des hommes prédisent une amélioration de la satisfaction des femmes seulement, mais pas celle de l'homme (Gill et al., 1999). De plus, des auteurs ont démontré qu'une mesure auto-administrée de communication constructive prédisait la satisfaction à long terme chez des couples nouvellement mariés au même titre que les mesures d'observation (Rogge & Bradbury, 1998). Il ne faut toutefois pas négliger le fait que la communication peut affecter la satisfaction conjugale, mais que la satisfaction peut également influencer la perception de la communication du couple (Heavy, Christensen, & Malamuth, 1995).

*Patron de communication demande-retrait*

Christensen et Heavy (1990) définissent le patron d'interaction demande-retrait comme une interaction où un partenaire (le poursuivant) tente d'amener son conjoint à changer en lui faisant des demandes, tandis que l'autre évite le changement en utilisant le retrait de la discussion, l'inaction passive ou l'opposition. Dans ce patron, la personne (souvent la femme) qui veut discuter d'un sujet conflictuel fait des pressions pour obtenir du changement sur ce sujet tandis que l'autre personne (souvent l'homme) essaie d'éviter de parler du problème et se montre défensif et évitant pendant la discussion (Christensen & Walczynski, 1997). Bon nombre de recherches indiquent que les interactions caractérisées par les femmes qui demandent et les hommes qui se retirent sont particulièrement destructrices pour le fonctionnement conjugal (Christensen, 1988; Christensen & Heavey, 1993; Gottman & Krokoff, 1989; Heavy, Christensen, & Malamuth, 1995; Jacobson, 1989). En effet, des études empiriques chez les couples en détresse ont démontré l'existence de ce patron d'interaction qui prédit à la fois la détresse actuelle et à long terme (Levenson & Gottman, 1985). De plus, les couples dits perturbés et divorcés présentent davantage de communication de type demande-retrait lors de discussions que les couples non-perturbés (Christensen & Shrenk, 1993).

Par ailleurs, le patron de communication demande-retrait a été relié de façon consistante au divorce (Gottman & Levenson, 2000), à la violence conjugale (Berns, Jacobson, & Gottman, 1999; Sagrestano, Heavy, & Christensen, 1999) ainsi qu'à



l'insatisfaction conjugale (Heavy et al., 1995; Heavy, Layne, & Christensen, 1993; Noller, Feeney, Bonnell, & Callan, 1994). En effet, Heavy et ses collaborateurs (1995) ont établi que l'utilisation du patron de retrait chez l'homme et de demande chez la femme prédisent le déclin de la satisfaction conjugale de la femme après 30 mois. Similairement, Smith et al. (1990) ont démontré qu'un retrait qui s'exprime par un désengagement affectif (silence et tranquillité pendant les interactions) avant le mariage est associé avec des plus faibles niveaux de satisfaction conjugale 18 et 30 mois après le mariage. Des chercheurs ont également suggéré que le patron d'interaction où la femme demande à un homme évitant se produit davantage lorsque le sujet discuté est amené par la femme. Ainsi, les positions peuvent être inversées (homme demande, femme se retire) lorsqu'un sujet discuté est amené par l'homme (Heavy, Layne, & Christensen, 1993).

Selon Heavey et ses collègues (1995), il semble que les couples où l'homme se retire lorsque la femme soulève un problème à discuter ont plus de chance de vivre des difficultés à long terme. En effet, les couples qui s'engagent dans ce patron stéréotypé (femme demande/ homme se retire) ont plus de chance de vivre une polarisation des rôles qui interfère avec la résolution de problème efficace et altère la qualité de la relation. De plus, ce patron tend à se rigidifier avec le temps, puisque la femme qui demande et l'homme qui se retire augmentent leurs efforts dans le but d'obtenir satisfaction. Ainsi l'interaction demande-retrait permet d'expliquer non seulement la détérioration conjugale mais aussi le divorce (Levenson & Gottman, 1985). Plusieurs

théoriciens ont tenté de fournir une explication différentielle de ce patron d'interaction entre les hommes et les femmes.

D'abord, Henley (1980) souligne que les femmes sont souvent perçues comme responsables à la fois des problèmes dans la communication de couple et de la solution de ces problèmes. C'est pourquoi elles auraient tendance à endosser plus facilement le rôle du demandeur. Quant aux hommes, ils sont vus comme ayant de la difficulté à négocier avec les hauts niveaux d'émotions impliqués dans les conflits, particulièrement dans le contexte des relations intimes (Gottman & Levenson, 1988). Ces auteurs affirment que les femmes fonctionnent mieux que les hommes dans les situations hautement émotionnelles et que les hommes tendent à faire tout ce qu'ils peuvent pour échapper aux situations conflictuelles. De plus, ils suggèrent que les hommes se retirent des conflits conjugaux afin de réduire le niveau élevé d'excitation physiologique ressenti en face d'affects négatifs intenses. Selon cette théorie, cette excitation est le produit de la plus grande réactivité masculine au stress impliqué dans des situations de grandes émotions et de conflits. En effet, les hommes démontrent une plus grande réponse du système nerveux autonome au stress et récupèrent moins vite que les femmes. Ainsi, les hommes sont plus enclins à éviter les situations associées avec des niveaux élevés d'activation de leur système nerveux autonome. Ils tentent de créer un climat rationnel plutôt qu'émotionnel dans la relation, d'être plus conciliants et moins engagés dans les conflits que les femmes et enfin de mettre un terme aux affects négatifs qu'ils rencontrent en se retirant (Gottman & Levenson, 1986).

Une seconde explication au phénomène est proposée par Christensen (1988), qui souligne qu'à l'intérieur du mariage, l'homme tend à vouloir plus d'indépendance que la femme, cette dernière recherchant plus d'engagement que l'homme. D'une perspective sociale, la personne qui désire de l'indépendance peut la prendre seule, tandis que la personne qui souhaite plus d'engagement doit demander la coopération du partenaire pour l'obtenir (Christensen et Heavy, 1990). Dans le patron demande-retrait, l'homme recherche l'indépendance en évitant les conflits et sa partenaire, frustrée par l'évitement de ce dernier, demande à confronter les problèmes en recherchant l'engagement de l'homme. De plus, le patron demande-retrait serait déclenché lorsque l'homme échoue à reconnaître l'expression d'affects négatifs par sa femme, qui se sent négligée, non aimée et qui exprime ses émotions (Schaap, Buunk & Kerkstra, 1988). Devant l'expression de ces fortes émotions, l'homme se retire pendant que sa femme tente de le rendre plus engagé dans la gestion des problèmes. Et plus elle essaie d'impliquer son conjoint pour résoudre le problème, plus il se retire et plus elle devient en détresse et négative.

Enfin, une troisième hypothèse stipule que les femmes perçoivent généralement la communication comme plus centrale dans la relation que les hommes et tendent à avoir une attitude plus positive envers la discussion. Alors que les femmes estiment que parler renforce la relation et qu'une relation est viable aussi longtemps que les conjoints peuvent se parler de leurs problèmes; les hommes tendent à voir les nombreuses discussions comme ayant un effet affaiblissant sur la relation (Tannen, 1986; 1990). De

ce fait, si les femmes croient que pour résoudre des difficultés relationnelles, il est nécessaire d'en parler, il n'est pas étonnant qu'elles persistent à tenter de convaincre leur conjoint d'en discuter afin de trouver une solution. Si, d'un autre côté, les hommes croient que communiquer crée et exacerbe les problèmes pour la relation, il y a de fortes chances pour qu'ils tentent d'éviter les discussions portant sur ces sujets (Noller, 1993).

Par ailleurs, il a souvent été pris pour acquis que les mesures par observation sont supérieures aux autres modalités d'évaluation, fournissant des indices plus objectifs et plus sensibles aux effets de traitement. Toutefois, les comportements émis par les participants, qui forment la base des données d'observation, peuvent également être influencés par des formes de biais et de distorsion. Selon Jacobson (1985), à certains moments, le questionnaire auto-rapporté constitue le meilleur instrument d'évaluation des comportements, en particulier lorsque ceux-ci ne sont observables que par le client. À l'intérieur de recherches portant sur les patrons d'interactions conjugales, il peut être difficile d'obtenir des indices observables de comportements d'évitement ou du patron demande-retrait, puisque la consigne dans ces situations requiert que les deux conjoints interagissent sans se retirer (Noller, 1993). Selon cette logique, si les hommes se trouvent dans une situation d'où ils ne peuvent se retirer, ils peuvent prendre le contrôle en devenant coercitifs comme moyen d'expression de l'excitation physiologique élevée qu'ils ressentent, comme l'a démontré une étude effectuée par White (1989).

Gill et ses collègues (1999) affirment également que l'évaluation de l'évitement à l'intérieur de discussion de résolution de problème en laboratoire présente des sérieuses limites. D'abord, les couples sont invités à rejeter les sujets dont ils ne souhaitent pas parler sous observation. Ainsi, les sujets soulevant le plus d'évitement peuvent ne jamais apparaître lors de discussions de laboratoire. Ensuite, les conjoints devant s'entendre sur le choix du sujet à discuter, aucun membre du couple ne pourra facilement quitter la pièce ou refuser de parler de ce sujet plus tard, même si c'est ce qu'il ferait à la maison. C'est pour ces raisons que les recherches portant sur l'évitement ou le patron demande/retrait nécessitent l'utilisation de mesures auto-administrées (Christensen, 1988; Noller & White, 1990). À ce sujet, Gill et ses collaborateurs (1999) recommandent d'utiliser le Communication Patterns Questionnaire (Christensen & Sullaway, 1984).

Caughlin et Huston (2002) concluent que davantage de recherche devraient porter sur la nature de la communication conjugale et son association complexe avec la satisfaction conjugale. Les différences de genre dans la satisfaction conjugale et dans la sensibilité à la communication de couple constituent également des thèmes importants pour les recherches futures (Gill et al., 1999). Plus encore, des récentes études démontrent que l'influence de la communication conjugale sur la satisfaction du couple dépendrait du nombre d'années de mariage (Gottman & Levenson, 2000; Huston, Caughlin, Houts, Smith, & George, 2001). Caughlin et Huston (2002) concluent ainsi que le lien entre le patron de communication demande-retrait et la satisfaction de couple

serait différent chez des couples nouvellement mariés en comparaison aux couples mariés depuis quelques décennies et recommandent de poursuivre l'étude de cette thématique.

### Objectifs

Le premier objectif concerne l'évaluation du segment vulnérabilité du modèle de Karney et Bradbury (1995). Il consiste à établir si la pratique d'activité physique chez l'individu constitue un facteur de protection (vulnérabilité) qui est associé au bien-être psychologique et à la satisfaction conjugale, en considérant les variables intermédiaires de soutien du conjoint et de l'engagement dans l'activité. Le second objectif vise à déterminer si la pratique d'activités physiques en couple constitue un processus adaptatif qui influence la satisfaction conjugale, tout comme il a été démontré que les activités de loisir et que la communication le sont. Enfin, le dernier objectif a pour but de démontrer que les facteurs de vulnérabilités (activité physique) et les processus adaptatifs (activités jointes, communication) influencent différemment la satisfaction conjugale des hommes et des femmes. De ces objectifs découlent les hypothèses de recherche suivantes.

### Hypothèses de recherche

Les trois premières hypothèses visant à tester la partie vulnérabilité du modèle VSA (Karney & Bradbury, 1995) s'appuient sur la documentation qui lie l'activité physique au bien-être psychologique et la détresse psychologique à la détresse conjugale.

- 1- Chez les hommes et les femmes, le niveau de détresse psychologique agit comme médiateur dans le lien entre la pratique d'activités physiques régulières et la satisfaction conjugale.
- 2- La perception du soutien conjugal reçu dans la pratique d'activité physique est en lien positif avec la satisfaction conjugale auprès des hommes et des femmes actifs physiquement et en lien négatif avec le niveau de détresse psychologique ressenti.
- 3- Les individus (hommes et femmes) qui rapportent une grande disparité dans l'engagement envers l'activité physique par rapport à leur conjoint obtiennent des scores de détresse psychologique et conjugale plus élevés que ceux qui rapportent un niveau d'engagement similaire à leur conjoint.
- 4- Un niveau d'engagement élevé chez les femmes actives physiquement est associé à des niveaux de détresse psychologique et conjugale élevés.

Cette dernière hypothèse se base sur la théorie des contraintes (Burke et al., 1999), qui énonce que les femmes tendent à endosser plus de contraintes à s'engager dans les activités physiques. Ainsi, un plus grand engagement dans les sports peut entraîner davantage de détresse psychologique et conjugale en raison de ces mêmes contraintes. À des fins d'exploration, la fréquence de l'activité physique et le niveau d'intensité qui y est associé seront également utilisés comme indicateurs de l'engagement sportif et mis en lien avec les variables d'intérêts.

Les hypothèses qui suivent ont pour but de tester la portion processus adaptatif du modèle VSA (Karney & Bradbury, 1995). Plus spécifiquement, elles visent à examiner l'association entre les activités jointes (physiques ou autres loisirs) et la satisfaction conjugale en ayant recours à l'effet médiateur de la communication chez les hommes et les femmes. Ces hypothèses se basent sur les recherches alliant les activités jointes à la satisfaction conjugale d'une part, ainsi que sur les écrits illustrant les liens entre les patrons de communication et l'ajustement dyadique d'autre part.

- 5- Chez l'homme et chez la femme, la communication positive joue le rôle de médiateur dans le lien unissant la pratique d'activités jointes (activités physiques et de loisir) à la satisfaction conjugale.
- 6- Le patron de communication demande-retrait agit comme médiateur dans le lien entre la pratique d'activités jointes (activités physiques et de loisir) et l'ajustement dyadique des hommes et des femmes.



*Méthode*

Ce chapitre se divise en trois parties distinctes. En premier lieu, la description de l'échantillon de couples ayant participé à l'étude sera effectuée. Puis, le déroulement de l'expérimentation sera décrit. Enfin, la présentation des divers instruments de mesure qui ont été nécessaires à la réalisation de cette recherche complètera le chapitre.

### Participants

L'échantillon se compose de 96 couples francophones hétérosexuels de la province de Québec (pour six de ces couples, un seul des partenaires a participé à la recherche). Pour faire partie de l'étude, les couples devaient être âgés de plus de 18 ans, mariés ou vivant en couple depuis au moins six mois. En moyenne, les femmes de l'échantillon ( $n = 94$ ) sont âgées de 44,6 ans ( $ÉT = 10,6$ ) et les hommes ( $n = 92$ ) de 46,8 ans ( $ÉT = 10,6$ ). La majorité des couples (74,2%) sont mariés et vivent ensemble depuis en moyenne 19,5 années ( $ÉT = 9,9$ ). Les participants de l'étude ont en moyenne 13,5 années de scolarité et la plupart des hommes (81,3%) et des femmes (59,3%) occupent un emploi rémunéré. Chez les hommes, le revenu annuel moyen se situe à 49 337 \$ ( $ÉT = 22 714$ ), alors que les femmes gagnent en moyenne 25 707 \$ par année ( $ÉT = 17 945$ ). Enfin, les couples ont en moyenne 3,9 enfants, l'étendue variant d'un seul enfant jusqu'à neuf.

### Déroulement

Les participants ont été recrutés par voie de sondage et sollicités à trois reprises entre 1999 et 2002. Lors de la première phase de la recherche, 500 couples ont été recrutés aléatoirement dans la population québécoise pour participer à une étude portant sur le couple et ses conflits. Ils ont reçu deux questionnaires par le biais du courrier, identifiés spécifiquement pour l'homme et pour la femme. Les conjoints ont été invités à les compléter individuellement et à les retourner à l'aide d'une enveloppe préaffranchie en étant assurés de la confidentialité des données. En retour de leur participation, tous les répondants ont reçu un montant de 5,00 \$. Des 500 couples sélectionnés, 316 couples ont retourné les questionnaires complétés (taux de réponse : 63,2 %). Un an plus tard, 154 des 316 couples de départ ont répondu à une deuxième passation (taux de réponse : 48,7 %). Enfin, deux ans après le lancement de l'étude, 96 couples ont accepté de retourner le questionnaire pour une troisième fois (taux de réponse de 62,3 %). Les données de la présente étude ont été recueillies auprès de ce dernier échantillon.

### Instruments

Un questionnaire socio-démographique permet d'obtenir des informations concernant l'âge des participants, la durée et le type de leur union (cohabitation ou mariage), la situation d'emploi, le revenu annuel, le nombre d'années de scolarité et le nombre d'enfants.

*Activité physique.* La pratique d'activités physiques est évaluée par une série de questions où les participants doivent déterminer s'ils en pratiquent ou non et s'ils le font de façon individuelle, avec leur conjoint ou avec d'autres personnes (voir Appendice B). Une définition de l'activité physique ainsi que plusieurs exemples d'activités sont disponibles. Des renseignements sur l'intensité et la fréquence de cette pratique sont recueillis, de même que sur le caractère individuel ou d'équipe de ces sports. De plus, les répondants sont invités à indiquer s'ils évaluent leur pratique d'activités physiques comme ayant un impact neutre, positif ou négatif sur leur relation de couple.

Par ailleurs, *l'engagement dans l'activité physique* est évalué à l'aide de 9 items associés à une échelle Likert en 5 points qui décrivent le niveau d'engagement auto-déterminé des répondants envers leur activité physique (Yair, 1990). Pour chaque item (p. ex. : cette activité est une partie intégrante de moi), les répondants doivent indiquer s'ils sont (1) fortement en désaccord jusqu'à (5) fortement en accord. Baldwin et ses collègues (1999) rapportent un alpha de Cronbach égal à .86 auprès d'une population d'adeptes de course à pied. Chez les participants de cette étude, les coefficients de cohérence interne atteignent .86 pour les hommes et .89 pour les femmes.

Quant au *soutien du conjoint dans l'activité*, cinq énoncés permettent de mesurer jusqu'à quel point le conjoint fournit du soutien à l'individu pratiquant une activité physique (Vinokur, Caplan, & Schul, 1987). Pour chacun des items (p. ex. : mon conjoint m'encourage dans cette activité), les participants sont invités à indiquer si leur

conjoint leur fournit du soutien sur une échelle de réponse variant de (1) pas du tout jusqu'à (5) tout à fait. Les coefficients alpha se situent respectivement à .89 pour les hommes et .81 pour les femmes dans le présent échantillon, tandis qu'il s'élève à .87 dans l'étude de Vinokur, Caplan et Schul (1987).

*La détresse psychologique.* L'Index des symptômes psychologiques (ISP : Ilfeld, 1976) est une version abrégée et adaptée du Hopkins Checklist développé par Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth et Covi (1974). Ce questionnaire a été traduit en français par Kovess, Murphy, Tousignant et Fournier (1985). Dans sa version originale, cet outil se compose de 29 items, cotés sur une échelle en quatre points. Les individus doivent indiquer la réponse qui décrit le mieux leur état psychologique au cours des sept derniers jours. La version abrégée (14 items) utilisée dans le cadre de cette étude a été proposée par Santé Québec (1995). Le coefficient de cohérence interne obtenu par Martin, Sabourin et Gendreau (1989) apparaît adéquat (.89), tout comme ceux obtenus au sein du présent échantillon (.88 pour les hommes et .90 pour les femmes).

*Satisfaction conjugale.* La version française de l'Échelle d'ajustement dyadique (EAD : Spanier, 1976; Baillargeon, Dubois, & Marineau, 1986) évalue la satisfaction conjugale. La version originale comprend 32 items regroupés sous quatre dimensions : cohésion, consensus, satisfaction et expression affective. Dans la version abrégée utilisée, seuls les 9 items les plus discriminants ont été retenus (Lussier, Valois, Sabourin, & Dupont, 1998). Le score global d'adaptation varie entre 0 et 46, un score

élevé reflétant une plus grande satisfaction. L'instrument possède une fidélité et des validités convergente et discriminante adéquates pour la version originale anglaise (Spanier, 1976) et française (Baillargeon et al., 1986; Sabourin, Lussier, Laplante, & Wright, 1990). La version abrégée utilisée de l'EAD corrèle fortement avec la version originale en 32 items ( $r = .94$ ) et le coefficient alpha atteint .89 (Lussier, Valois, Sabourin, & Dupont, 1998). À l'intérieur de l'échantillon à l'étude, les alphas obtenus sont .88 chez les hommes et .89 chez les femmes.

*Communication.* La version française abrégée du Questionnaire des patrons de communication (Christensen & Sullaway, 1984; traduit par Lussier, 1995) permet d'évaluer la qualité de la communication des conjoints lorsqu'un conflit se présente et pendant que le couple en discute. L'outil contient 11 items accompagnés d'une échelle de type Likert en neuf points allant de *très improbable* (1) à *très probable* (9). Ceux-ci se regroupent en quatre sous-échelles: communication positive (mutuelle), répondant demande et conjoint se retire, conjoint demande et répondant se retire, de même que communication totale demande-retrait.

La sous-échelle communication positive évalue l'habilité du couple à résoudre un conflit en discutant mutuellement du problème, en s'exprimant leurs émotions et en suggérant des solutions possibles et des compromis (Heavey, Larson, Zumtobel et Christensen, 1996). La sous-échelle répondant demande et conjoint se retire évalue les comportements de critiques, de menaces et de demandes de réconciliation du répondant

et de retrait, de recul et de défense de son partenaire, tandis que la sous-échelle conjoint demande et répondant se retire évalue la perception du patron inverse. Enfin, l'échelle totale de communication demande-retrait réfère à l'utilisation indifférenciée du patron demande-retrait à l'intérieur du couple, telle que perçue par le répondant. Un score élevé à chaque échelle indique une plus grande utilisation des comportements de communication décrits ci-haut.

Plusieurs études ont fourni des informations concernant la fidélité et la validité de la version originale de l'outil (Christensen & Shenk, 1991; Heavey, Larson, Zumtobel, & Christensen, 1996; Noller & White, 1990). Ces auteurs rapportent des coefficients alpha variant entre .52 et .80. De plus, une récente étude effectuée auprès d'un échantillon québécois (Tremblay, 1997) rapporte des coefficients qui oscillent entre .64 et .85. Au sein du présent échantillon, ils atteignent respectivement .54 (partenaire demande et répondant se retire), .78 (répondant demande et partenaire se retire; communication positive) et .80 (total demande-retrait) chez les femmes. Auprès des hommes, les coefficients alpha obtenus sont de .64 (répondant demande et partenaire se retire), .72 (partenaire demande et répondant se retire), .77 (communication positive) et .81 (total demande-retrait).

*Résultats*



Ce chapitre est composé de deux sections principales présentant les résultats obtenus en regard des différents objectifs de cette étude. D'une part, des données descriptives seront fournies afin de présenter un portrait global de l'échantillon. D'autre part, les résultats des analyses ayant menées à la vérification des hypothèses de recherche seront présentés dans la section analyses comparatives.

#### Données descriptives

Cette première portion de résultats se penche sur la description des caractéristiques socio-démographiques des répondants et des différentes variables liées à la pratique d'activité physique. Les différences sexuelles y sont également mises en évidence.

##### *Caractéristiques socio-démographiques*

Afin d'évaluer la présence de différences significatives entre les 92 conjoints et les 94 conjointes de l'échantillon, des tests  $t$  appariés ont été réalisés sur les variables socio-démographiques de chaque conjoint (âge, scolarité, revenu). Une différence significative a été retrouvée en ce qui concerne l'âge des participants ( $t(89) = 6,98, p < 0,001$ ) : les femmes sont significativement moins âgées ( $M = 44,6; \acute{E}T = 10,6$ ) que les hommes ( $M = 46,8; \acute{E}T = 10,6$ ). Les analyses révèlent également que les conjoints présentent un nombre d'années de scolarité similaire ( $t(89) = 0,19, n.s.$ ), mais que leur

revenu diffère ( $t(67) = 5,92, p < 0,001$ ). En effet, les hommes rapportent un revenu supérieur ( $M = 49\,337; \acute{E}T = 22\,714$ ) à celui des femmes ( $M = 25\,707; \acute{E}T = 17\,945$ ).

Par ailleurs, des corrélations ont permis de vérifier la présence de relation entre les différentes caractéristiques socio-démographiques, telles que l'âge, le revenu, le niveau de scolarité, la durée de la relation, de même que le nombre d'enfants en fonction des variables mises à l'étude. Les corrélations sur les scores d'ajustement dyadique, de détresse psychologique, de communication mutuelle et de communication demande-retrait ont été conduites séparément chez les hommes et les femmes. Globalement, aucun lien n'apparaît significatif auprès des femmes, tandis que peu de liens ressortent des analyses chez les hommes. En fait, il semble que le niveau de scolarité des hommes soit en faible lien négatif avec leur niveau d'ajustement dyadique ( $r(88) = -0,23, p < 0,05$ ) et en lien positif avec la communication de type demande-retrait ( $r(87) = 0,25, p < 0,05$ ). De plus, la satisfaction conjugale est reliée de façon négative au revenu des hommes de l'échantillon ( $r(79) = -0,22, p < 0,05$ ).

D'autre part, les différences sexuelles sur les variables dépendantes ont été examinées à l'aide de tests  $t$  appariés (voir Tableau 1). Une seule différence significative émerge au niveau de la communication, à savoir que les hommes perçoivent davantage que leur partenaire fait des demandes et qu'eux se retirent lors de situations conflictuelles, comparativement à la perception des femmes. Ainsi, les conjointes et les

Tableau 1  
 Comparaison de moyennes entre les hommes et les femmes sur les variables  
 d'ajustement dyadique, de détresse psychologique et de communication

| Variable                                       | Femmes ( <i>n</i> = 94) |             | Hommes ( <i>n</i> = 92) |             | <i>t</i> |
|--|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------|----------|
|  | <i>M</i>                | <i>É.T.</i> | <i>M</i>                | <i>É.T.</i> |          |
| Ajustement dyadique                            | 4,07                    | 0,66        | 4,02                    | 0,69        | < 1      |
| Détresse psychologique                         | 9,19                    | 5,63        | 8,60                    | 5,56        | < 1      |
| Communication positive                         | 18,78                   | 6,30        | 17,99                   | 6,32        | 1,27     |
| Échelle totale demande-retrait                 | 19,33                   | 10,10       | 20,23                   | 9,60        | < 1      |
| Échelle répondant demande / conjoint se retire | 10,63                   | 6,33        | 9,72                    | 4,93        | 1,51     |
| Échelle conjoint demande / répondant se retire | 8,70                    | 4,77        | 10,51                   | 5,58        | 5,86**   |

\*\*  $p < 0,01$

conjointes de l'échantillon présentent des niveaux d'ajustement dyadique, de détresse conjugale, de communication totale de type demande-retrait et de communication positive similaires. De plus, la sous-échelle de communication qui évalue si le répondant fait des demandes, alors que son partenaire se retire ne semble pas varier de façon significative d'un sexe à l'autre.

Tableau 2

Nombre d'activités physiques pratiquées au cours de la dernière année

| Nombre d'activités physiques | Femmes   |      | Hommes   |      |
|------------------------------|----------|------|----------|------|
|                              | <i>n</i> | %    | <i>n</i> | %    |
| Aucune                       | 38       | 40,4 | 28       | 30,4 |
| Une                          | 16       | 17,0 | 15       | 16,3 |
| Deux                         | 22       | 23,4 | 23       | 25,0 |
| Trois                        | 11       | 11,7 | 13       | 14,2 |
| Quatre et plus               | 7        | 7,5  | 13       | 14,2 |

*Pratique d'activités physiques*

Le Tableau 2 présente le nombre d'activités physiques pratiquées par les femmes et les hommes de l'échantillon au cours de la dernière année. Plus de la moitié des participantes mentionnent avoir pratiqué au moins une activité physique régulière d'une durée minimale de 20 minutes, alors que 40,4 % de ces dernières n'en pratiquent aucune. Quatre répondantes sur dix (40,4 %) déclarent s'investir dans deux activités sportives ou moins, tandis que beaucoup moins (19,2 %) poursuivent trois sports et plus. En moyenne, les femmes pratiquent une activité physique régulière ( $M = 1,36$   $É.T. = 1,49$ ).

Quant aux hommes, moins du tiers des participants (30,4 %) déclarent être inactif, la majorité (69,6 %) d'entre eux poursuivant au moins une activité physique. En moyenne, ils participent à près de deux activités sportives ( $M = 1,84$   $É.T. = 1,90$ ) par

semaine. Alors que certains adhèrent à une seule forme d'entraînement (16,3 %), plusieurs optent pour deux (25,0 %), trois (14,2 %), voire même quatre sports et plus (14,2 %) à l'intérieur d'une année. Ces pourcentages incluent toutefois des activités physiques d'intensité légère aussi bien que des sports de grande intensité. De plus, les catégories contiennent aussi bien les activités intérieures que celles pratiquées à l'extérieur, ainsi que les sports d'hiver et d'été.

Au niveau des variables socio-démographiques, les individus qui pratiquent des activités physiques ne sont pas significativement différents de ceux qui n'en pratiquent pas du tout sous plusieurs aspects (âge, scolarité, nombre d'enfants, durée de la relation, statut d'emploi). Toutefois, il existe des différences significatives chez les hommes en ce qui a trait au statut matrimonial (marié ou vivant en cohabitation). Il semble que les hommes inactifs physiquement sont significativement plus nombreux (37,9 %) que les hommes actifs (20,6 %) à cohabiter avec leur conjointe ( $\chi^2(1, N = 92) = 4,47, p < 0,05$ ). En outre, il apparaît que les hommes qui pratiquent régulièrement de l'exercice physique rapportent un revenu annuel ( $M = 54\,735\$$ ) supérieur à celui des hommes sédentaires ( $M = 38\,140\$$ ), différence qui atteint le seuil de signification ( $t(81) = 3,30, p < 0,01$ ).

En ce qui concerne les types d'activités physiques pratiquées, il apparaît que la marche est l'activité la plus populaire auprès des 56 femmes et des 63 hommes qui sont actifs physiquement. En effet, la majorité des femmes (78,6 %) et des hommes (54,7 %) disent s'adonner régulièrement à la marche ou à la randonnée. Le cyclisme se classe au

second rang chez les femmes interrogées (26,8 %), de même que chez les hommes (34,4 %). Pour une description plus détaillée des autres activités pratiquées par les répondants, le lecteur est invité à se référer au tableau supplémentaire situé en Appendice A.

Après avoir énuméré les activités sportives auxquelles ils s'adonnent, les répondants étaient invités à nommer et à décrire celle qu'ils considèrent comme la première en importance. Pour les femmes, il s'agit majoritairement d'une activité individuelle (84,6 %) plutôt que d'un sport d'équipe (15,4 %). Un peu plus du quart des hommes préfèrent un sport d'équipe (27,6%), mais la plupart s'engagent dans des activités dites individuelles (72,4 %). Aucune femme active ne pratique de sports dans un contexte de compétition, tandis que 8,1 % des hommes s'entraînent dans un tel but.

Le Tableau 3 présente la répartition des hommes et des femmes en ce qui a trait à la fréquence de pratique de leur activité physique privilégiée ainsi qu'à l'intensité qu'ils y mettent. Globalement, il apparaît que près de la moitié (43,7 %) des répondantes pratiquent leur activité une à deux fois par semaine, plus du quart (27,3 %) s'y adonne trois fois durant cette même période, alors que les autres femmes s'entraînent quatre fois et plus sur une base hebdomadaire (29,1 %). Du côté masculin, la majorité des hommes actifs (58,0 %) poursuivent leur activité favorite une à deux fois dans la semaine, les autres y participant de trois à cinq fois (41,9 %) hebdomadairement. En ce qui a trait à

Tableau 3

Fréquence et intensité de la première activité physique en importance  
pratiquée par les hommes et les femmes

| Variable                     | Femmes   |      | Hommes   |      |
|------------------------------|----------|------|----------|------|
|                              | <i>n</i> | %    | <i>n</i> | %    |
| Fréquence (dans une semaine) |          |      |          |      |
| Une fois                     | 14       | 25,5 | 19       | 30,6 |
| Deux fois                    | 10       | 18,2 | 17       | 27,4 |
| Trois fois                   | 15       | 27,3 | 11       | 17,7 |
| Quatre fois                  | 7        | 12,7 | 6        | 9,7  |
| Cinq fois et plus            | 9        | 16,4 | 9        | 14,5 |
| Intensité                    |          |      |          |      |
| Faible                       | 5        | 9,3  | 4        | 6,7  |
| Moyenne                      | 34       | 63,0 | 38       | 63,3 |
| Élevée                       | 12       | 22,2 | 17       | 28,3 |
| Très élevée                  | 3        | 5,6  | 1        | 1,7  |

l'intensité perçue mise dans l'activité la plus importante, peu de femmes et d'hommes disent y investir une faible intensité. La majorité des femmes et des hommes disent s'entraîner à moyenne intensité, tandis que les autres individus rapportent pratiquer une activité d'intensité élevée ou très élevée (femmes : 27,8 %; hommes : 30,0 %).

L'activité qui a été identifiée comme la plus importante chez les répondants peut être pratiquée individuellement ou en compagnie de diverses personnes. En effet, le

Tableau 4 révèle que les femmes sont nombreuses à poursuivre cette activité seule (53,6 %) ou en compagnie de leur conjoint et d'autres personnes (30,4 %). Un nombre moindre de femmes disent s'y adonner avec leur partenaire seulement ou uniquement avec d'autres personnes que leur conjoint. Du côté des hommes, environ le tiers d'entre eux pratiquent cette activité seuls (36,5 %) ou avec d'autres personnes (31,7 %). Près du quart y prennent part avec leur conjointe seulement ou avec elle et d'autres individus.

Tableau 4

Individus avec lesquels les hommes et les femmes pratiquent leur activité favorite

|  | Femmes   |      | Hommes   |      |
|--|----------|------|----------|------|
|  | <i>n</i> | %    | <i>n</i> | %    |
| Seul(e)  | 30       | 53,6 | 23       | 36,5 |
| Avec le (la) conjoint(e)                       | 9        | 16,1 | 14       | 22,2 |
| Avec d'autres personnes                        | 11       | 19,6 | 20       | 31,7 |
| Avec le (la) conjoint(e) et d'autres personnes | 17       | 30,4 | 15       | 23,8 |

*Note.* Les pourcentages totaux dépassent 100% puisqu'une personne peut indiquer plus d'une réponse.

Questionnés sur l'impact de cette activité sur leur vie de couple, les répondants devaient indiquer s'ils considéraient cette pratique comme ayant un effet neutre, positif ou négatif sur leur relation. Chez les femmes, presque aucune ne prétend que l'activité privilégiée a une influence négative (1,8 %), la majorité qualifiant cet impact de positif (63,2 %) ou de neutre (35,1 %). Des résultats semblables sont observés chez l'homme,



avec une faible minorité qui prétend que cette activité influence négativement leur vie de couple (3,3 %) et une majorité indiquant un impact positif (52,5 %) ou neutre (44,3 %).

### Analyses comparatives

Dans un premier temps, cette section s'intéresse au rôle de médiateur joué par la détresse psychologique dans le lien unissant la pratique d'activités jointes à l'ajustement dyadique. Dans un deuxième temps, elle vise à vérifier l'influence des corollaires de la pratique d'activités physiques (niveau d'engagement, soutien conjugal perçu) sur la satisfaction conjugale. Puis, dans un troisième temps, elle cherche à démontrer l'effet médiateur des patrons de communication dans la relation entre la pratique de loisirs joints (activités physiques et loisirs) et l'ajustement dyadique. Dans tous les cas, les résultats seront présentés séparément chez les femmes et les hommes de l'échantillon.

#### *Vulnérabilité : Activité physique, engagement dans l'activité et soutien conjugal*

Cette section a pour but de tester l'apport de l'activité physique à titre de facteur de protection ou vulnérabilité à l'intérieur du modèle théorique de la satisfaction conjugale. D'abord, la première hypothèse vise à examiner la présence d'un effet médiateur de la détresse psychologique dans la relation unissant la pratique d'activités physiques régulières à l'ajustement dyadique des répondants. Pour ce faire, la stratégie de régression proposée par Baron et Kenny (1986) a été retenue. Pour les fins d'analyses, la variable activité physique a été codée sous la forme d'un vecteur de type

« dummy » (0 = non; 1 = oui). Toutefois, les trois conditions préalables à l'analyse de l'effet médiateur n'ont pas été rencontrées tant chez les femmes que chez les hommes.

En effet, la première condition stipule que la variable indépendante (activité physique) doit contribuer de façon significative à la prédiction des cotes de la variable identifiée comme médiatrice (détresse psychologique). Cependant, les corrélations effectuées entre la pratique d'activité physique et le niveau de détresse psychologique se sont avérées non significatives à la fois chez les femmes ( $r(89) = 0,01, n.s.$ ) et chez les hommes ( $r(87) = 0,08, n.s.$ ). Le second postulat décrit par Baron et Kenny (1986) soutient que la variable indépendante (activité physique) doit contribuer significativement à la prédiction de la variable dépendante (ajustement dyadique). Toutefois, les corrélations entre ces deux variables chez les conjointes ( $r(92) = 0,05, n.s.$ ) et les conjoints ( $r(88) = 0,07, n.s.$ ) de l'échantillon n'atteignent pas le seuil de signification. Enfin, la dernière condition ne peut être rencontrée, puisqu'elle implique qu'au moment où le médiateur et la variable indépendante sont insérés conjointement dans l'équation de régression, le médiateur permet de prédire significativement la variable dépendante, alors que la contribution de la variable indépendante à la prédiction de la variable dépendante diminue de façon significative lorsque comparée à l'étape précédente (V.I. entrée seule dans l'équation de régression). Puisque les deux premiers postulats n'ont pas été rencontrés, cette dernière analyse n'a pas été effectuée. Bien que l'hypothèse de départ ne soit pas confirmée, le lien direct unissant la détresse

psychologique à la satisfaction conjugale est retrouvé auprès des femmes ( $r(89) = -0,39$ ,  $p < 0,001$ ) et des hommes ( $r(86) = -0,38$ ,  $p < 0,001$ ) de l'échantillon.

Puisque le simple fait d'adhérer ou non à une activité physique ne semble pas être associé aux niveaux de détresse psychologique et conjugal perçus, une autre variable associée à cette pratique a été observée. Afin d'évaluer si le nombre d'activités physiques pratiquées peut avoir un impact sur la détresse psychologique ainsi que la perception de l'ajustement dyadique, des corrélations entre ces trois variables ont été effectuées chez les femmes et les hommes. Il en ressort que le lien entre le nombre de sports pratiqués et l'adaptation conjugale n'est pas significatif, tant chez les femmes ( $r(94) = 0,06$ , *n.s.*) que chez les hommes ( $r(92) = 0,12$ , *n.s.*). De plus, le fait adhérer à un nombre élevé d'activités physiques n'a pas non plus d'influence sur le niveau de détresse psychologique des femmes ( $r(92) = -0,09$ , *n.s.*) ni des hommes de l'échantillon ( $r(92) = 0,04$ , *n.s.*). Ainsi, une personne qui s'implique dans plusieurs activités physiques ne ressent pas pour autant moins de détresse psychologique et sa satisfaction conjugale ne s'en trouve pas affectée.

La seconde hypothèse s'attarde à la perception du soutien que l'individu reçoit de son conjoint ou de sa conjointe dans la pratique de l'activité physique en lien avec le niveau de détresse psychologique ressenti, de même que la perception de l'ajustement dyadique. Pour tester cette hypothèse, des analyses corrélationnelles ont été conduites séparément chez les 56 femmes et les 63 hommes actifs physiquement de l'échantillon.

Chez les femmes actives, plus la perception du soutien conjugal reçu dans la pratique d'activité est élevée, plus la détresse psychologique est faible ( $r(54) = -0,33, p < 0,05$ ) et plus la satisfaction conjugale est élevée ( $r(56) = 0,29, p < 0,05$ ). Tel que stipulé, la présence de soutien conjugal chez la femme active physiquement est donc liée au fait de vivre moins de détresse psychologique et de percevoir son union comme plus satisfaisante.

À la différence des femmes, le niveau de détresse psychologique des hommes n'est pas influencé par la perception du soutien fourni par leur conjointe dans leur pratique d'activité sportive ( $r(61) = -0,15, n.s.$ ). Cependant, ils présentent une satisfaction conjugale plus grande si leur conjointe les soutient davantage dans la pratique de leurs exercices ( $r(62) = 0,45, p < 0,001$ ). Bref, l'homme actif physiquement perçoit sa vie de couple comme plus satisfaisante s'il sent que sa conjointe le soutient dans son implication sportive, mais son niveau de détresse psychologique ne s'en trouve pas lié, ce qui confirme partiellement la deuxième hypothèse.

Des analyses corrélationnelles ont également permis d'examiner l'existence d'un lien entre le niveau d'engagement des conjoints dans l'activité physique et leurs indices de détresse psychologique et conjugale. En effet, la troisième hypothèse stipulait que plus les conjoints présentaient une disparité dans l'engagement sportif, plus ils rapportaient des scores faibles de bien-être psychologique et d'ajustement dyadique. Pour ce faire, un score de disparité dans l'engagement sportif a été calculé en

soustrayant le score moyen d'engagement du conjoint à celui de la conjointe, puis en mettant le résultat en valeur absolue. Chez les femmes, la corrélation entre le score de disparité et l'indice de détresse psychologique n'est pas significative ( $r(67) = 0,08, n.s.$ ), de même qu'entre la disparité et la satisfaction conjugale ( $r(69) = 0,03, n.s.$ ). Des résultats similaires sont observés chez les hommes, la disparité dans l'engagement sportif n'étant reliée de manière significative ni à la détresse psychologique ( $r(67) = -0,12, n.s.$ ), ni à l'ajustement dyadique ( $r(69) = 0,02, n.s.$ ). Ces résultats infirment ainsi la troisième hypothèse de recherche.

Par ailleurs, la quatrième hypothèse soutient qu'un plus grand engagement dans les activités physiques chez les femmes est associé à des niveaux de détresse conjugale et psychologique plus élevés chez ces dernières. En observant les analyses de corrélation, il apparaît que le niveau auquel les femmes se perçoivent comme engagées dans l'activité est relié positivement à leur niveau de détresse psychologique ( $r(52) = 0,11, n.s.$ ), et négativement avec leur satisfaction conjugale ( $r(54) = -0,11, n.s.$ ), mais pas de façon significative. Ces résultats ne permettent donc pas de confirmer la quatrième hypothèse de la présente étude. Toutefois, les mêmes analyses ont été effectués chez les hommes dans le but de vérifier la présence de ce phénomène chez ces derniers. Néanmoins, le fait que les hommes se perçoivent comme plus ou moins engagés dans le sport n'est pas non plus lié à une variation de la détresse psychologique chez ces derniers ( $r(60) = 0,13, n.s.$ ), ni à un plus faible ajustement dyadique ( $r(61) = 0,04, n.s.$ ).

D'autres facteurs s'apparentant à l'engagement dans l'activité sont susceptibles d'influencer la détresse psychologique ressentie par les conjoints, de même que leur niveau de satisfaction conjugale. En effet, la fréquence à laquelle les individus pratiquent leur exercice le plus important et l'intensité à laquelle ils s'entraînent peuvent jouer un rôle au niveau des bienfaits psychologiques ressentis. Pour les fins d'analyses statistiques, deux groupes de fréquence ont été créés afin d'effectuer des comparaisons de moyennes à l'aide du test  $t$  (1 à 2 fois par semaine versus 3 fois et plus). De plus, les catégories de la variable intensité « faible » et « moyenne », de même que « élevée » et « très élevée » ont été jumelées, dans le but de les comparer sur les variables d'intérêt.

Chez les femmes de l'échantillon, les résultats des tests  $t$  indiquent que ni la fréquence ( $t(52) = 1,00, n.s.$ ), ni l'intensité subjective ( $t(50) = 0,78, n.s.$ ) de la pratique d'activité physique ne sont reliées significativement à l'ajustement dyadique. De plus, le niveau de détresse psychologique ne semble pas non plus lié à l'intensité de la pratique d'exercice ( $t(50) = 0,22, n.s.$ ). Enfin, malgré l'apparente différence, les femmes qui s'entraînent 3 fois et plus par semaine ( $M = 10,40; \acute{E}.T. = 6,50$ ) présentent des moyennes de détresse psychologique qui ne sont pas significativement supérieures à celles des femmes qui le font 1 à 2 fois ( $M = 7,88; \acute{E}.T. = 4,52$ ) pendant la même période ( $t(50) = 1,54, n.s.$ ).

Du côté masculin, l'impact de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique sur la détresse psychologique et conjugale n'apparaît pas significatif non plus. En fait,

deux tendances émergent des résultats sur la satisfaction conjugale, les différences n'atteignant pas le seuil de signification. Les hommes qui pratiquent leur activité trois fois et plus par semaine présentent des scores d'ajustement dyadique ( $M = 4,22$ ;  $É.T. = 0,57$ ) légèrement supérieurs à ceux des individus qui s'entraînent une à deux fois par semaine ( $M = 3,95$ ;  $É.T. = 0,65$ ), différence qui n'est pas significative ( $t(60) = 1,70$ ,  $p = 0,094$ ). De plus, ceux qui disent pratiquer leur sport à une plus faible intensité ( $M = 4,14$ ;  $É.T. = 0,60$ ) présentent des moyennes de satisfaction conjugale un peu plus élevées que ceux qui rapportent le faire à une plus grande intensité ( $M = 3,85$ ;  $É.T. = 0,63$ ), mais il ne s'agit que d'une tendance ( $t(58) = 1,68$ ,  $p = 0,098$ ). Enfin, le niveau de détresse psychologique ne semble pas varier selon la fréquence d'entraînement des hommes ( $t(59) = 0,83$ , *n.s.*) ni selon la variation de l'intensité qui est déployée ( $t(58) = 1,27$ , *n.s.*).

*Processus adaptatifs : effet médiateur de la communication dans le lien entre activités jointes et ajustement dyadique*

La prochaine section a pour principal objectif de vérifier les hypothèses qui touchent à la portion des processus adaptatifs du modèle théorique de Karney et Bradbury (1995). La cinquième hypothèse soutient que chez l'homme et chez la femme, la communication positive joue le rôle de médiateur dans le lien unissant la pratique d'activités jointes (activités physiques et de loisir) à la satisfaction conjugale. Quant à la sixième hypothèse, elle postule que le patron de communication demande-retrait agit comme médiateur dans le lien entre la pratique d'activités jointes (activités physiques et de loisir) et l'ajustement dyadique des femmes et des hommes.

Les deux hypothèses ayant pour but de tester la portion des processus adaptatifs du modèle de la satisfaction conjugale ont toutes deux été vérifiées en utilisant la procédure décrite par Baron et Kenny (1986), telle que décrite ci-haut. Pour chaque variable médiatrice (communication positive et patron de communication demande-retrait), des analyses ont été conduites séparément pour les deux variables indépendantes (activités physiques jointes et loisirs joints) et ce, successivement chez les femmes et les hommes. De plus, les variables activités physiques jointes et loisirs joints sont utilisées sous la forme de vecteurs codés de type « dummy » (0 = non; 1 = oui) afin de les inclure dans les équations de régression.

Les résultats des analyses de régression effectuées chez les femmes font ressortir un effet médiateur du patron de communication demande-retrait uniquement dans la relation entre, d'une part, les loisirs joints et, d'autre part, la satisfaction conjugale. En effet, les trois conditions de base ont été respectées (Baron & Kenny, 1986), à savoir : (1) la variable loisirs joints contribue de manière significative à la prédiction des scores de la variable médiatrice communication demande-retrait ( $r(91) = -0,27, p < 0,01$ ); (2) la variable loisirs joints contribue significativement à la prédiction de la variable dépendante ajustement dyadique ( $r(93) = 0,22, p < 0,05$ ); et (3) lorsque le patron demande-retrait et les loisirs joints sont entrés simultanément dans l'équation de régression, le patron de communication permet de prédire significativement la satisfaction conjugale ( $\beta = -0,48, p < 0,001$ ), alors que la contribution des loisirs joints à



la prédiction de la variable dépendante n'est plus significative ( $\beta = 0,11$ , *n.s.*). Ainsi, l'effet médiateur du patron de communication demande-retrait dans la relation unissant la pratique de loisirs joints à la satisfaction conjugale est confirmé chez les femmes. Il semble donc que, pour la femme, le fait de pratiquer ou non des activités de loisir en couple n'influence pas directement son niveau de satisfaction en couple. Cette pratique vient plutôt déterminer le degré d'utilisation du patron de communication demande-retrait qui, à son tour, vient influencer l'ajustement dyadique.

Par ailleurs, les analyses n'ont pas permis de retrouver d'effet médiateur de la communication positive entre les deux formes d'activités jointes et la satisfaction conjugale. En fait, il s'est avéré que la première condition n'était pas rencontrée dans ces deux cas, à savoir que la variable médiatrice communication positive n'était pas prédite significativement ni par la pratique d'activités physiques jointes ( $r(93) = 0,08$ , *n.s.*), ni par les loisirs joints ( $r(93) = 0,14$ , *n.s.*). De plus, l'absence de lien significatif entre la pratique d'activités physiques jointes et la variable médiatrice communication demande-retrait ( $r(91) = -0,12$ , *n.s.*) a également rendu impossible la confirmation de son rôle de médiateur dans le lien unissant les activités physiques jointes à la satisfaction conjugale.

Du côté masculin, les résultats des analyses de régression démontrent la présence des effets médiateurs de la communication positive ainsi que de la communication demande-retrait mais uniquement dans le lien entre la pratique de loisirs joints et la satisfaction conjugale. Dans les deux cas, les trois conditions ont été respectées, soit (1)

la variable indépendante (loisirs joints) contribue significativement à la prédiction de la variable médiatrice (communication positive :  $r(86) = 0,45, p < 0,001$ ; demande-retrait :  $r(87) = -0,36, p < 0,01$ ); (2), la variable indépendante (loisirs joints) contribue significativement à la prédiction de la variable dépendante ( $r(88) = 0,28, p < 0,01$ ); et (3) lorsque le médiateur et la variable indépendante sont insérés conjointement dans l'équation de régression, le médiateur permet de prédire significativement la variable dépendante (communication positive :  $\beta = 0,63, p < 0,001$ ; demande-retrait :  $\beta = -0,53, p < 0,001$ ), alors que la contribution de la variable indépendante à la prédiction de la variable dépendante n'est plus significative ( $\beta = 0,02, n.s.$  dans l'analyse utilisant la variable médiatrice communication positive;  $\beta = 0,10, n.s.$  dans l'analyse utilisant la variable médiatrice demande-retrait).

Les hypothèses suggérant la présence d'un effet médiateur de la communication (positive et de type demande-retrait) dans le lien entre, d'une part, la pratique d'activités jointes et d'autre part, la satisfaction conjugale sont donc partiellement confirmées chez les hommes. Ainsi, la pratique de loisirs joints chez les hommes n'est pas directement en lien avec la perception de leur satisfaction conjugale. Il semble plutôt que le fait de pratiquer des loisirs en couple détermine l'utilisation des patrons de communication, soit positive ou de type demande-retrait, qui influencent par la suite le niveau d'ajustement dyadique perçu. Bien que la pratique d'activités physiques jointes se soit avérée en lien significatif avec la satisfaction conjugale chez l'homme ( $r(86) = 0,24, p < 0,05$ ), l'effet médiateur de la communication entre ces deux variables n'a pu être démontré, puisque la

variable indépendante ne permet de prédire aucune des variables médiatrices à l'étude (communication positive :  $(r(86) = 0,14, n.s.)$ ; demande-retrait :  $(r(87) = -0,13, n.s.)$ ).

En somme, il apparaît que la cinquième hypothèse est en partie confirmée, puisque les analyses ont révélé la présence d'un effet médiateur de la communication positive dans la relation entre la pratique de loisirs joints et la satisfaction conjugale chez l'homme seulement. De plus, la sixième hypothèse a également fait l'objet d'une vérification partielle, les analyses confirmant la possibilité d'un effet médiateur de la communication demande-retrait dans le lien unissant la pratique de loisirs joints à la perception de l'ajustement dyadique chez les femmes et les hommes.

## *Discussion*

Ce chapitre, qui contient trois sections, vise à proposer des éléments d'explication et de réflexion en regard des résultats qui émergent de la présente recherche. En premier lieu, les informations découlant des caractéristiques de l'échantillon seront examinées. Ensuite, les résultats obtenus feront l'objet d'un examen plus poussé en fonction des hypothèses et du cadre théorique de la recherche. Enfin, les forces, les limites et les recommandations qui émanent de cette étude seront discutés.

### Données descriptives

Plusieurs études recensées par Karney et Bradbury (1995) font état de l'importance de considérer l'impact des variables socio-démographiques sur les différentes variables qui composent le modèle VSA. En effet, à titre de vulnérabilités, leur influence sur les processus adaptatifs et la satisfaction conjugale est non négligeable. À l'intérieur de la présente étude, les analyses démontrent que le niveau de scolarité des hommes est en faible lien négatif avec leur niveau d'ajustement dyadique et en lien positif avec leur utilisation de la communication du type demande-retrait. À cet effet, des résultats contradictoires ont été retrouvés dans la documentation puisque selon Spanier et Lewis (1980), la scolarité est généralement en lien positif avec la satisfaction, tandis que Bowman (1990) affirme qu'il n'y a pas de lien entre ces deux variables. De plus, il

semble que les habiletés de communication des hommes soient positivement influencées par leur niveau de scolarité (Griffin, 1993), ce qui va à l'encontre des résultats obtenus au sein du présent échantillon.

Par ailleurs, la satisfaction conjugale des hommes est également reliée de façon négative au revenu de ces derniers. Au contraire, Greenstein (1990) affirme que le revenu de l'homme affecte positivement sa perception de sa stabilité conjugale, tandis que Karney et Bradbury (1995) rapportent que le revenu et l'ajustement dyadique de l'homme ne sont pas reliés. Une fois encore, la corrélation trouvée chez les hommes de l'échantillon va à l'encontre des études précédentes. Une des avenues envisageables dans l'explication de ces résultats contraires aux études citées réside dans le lien entre la scolarité et le statut d'emploi. En effet, plus un individu est scolarisé, plus il est possible que ses heures de travail soient nombreuses en raison d'un statut d'emploi élevé, ce qui diminue les contacts entre les conjoints et contribue à une moins bonne communication dans le couple, donc à l'insatisfaction.

En conformité avec les nombreux écrits qui ont considéré les disparités sexuelles dans l'étude du patron de communication demande-retrait, une différence significative a été retrouvée entre le sexe des partenaires dans la présente étude. Lorsque comparés aux femmes, les hommes disent se retirer des interactions conjugales conflictuelles et perçoivent effectivement leur partenaire comme étant celle qui demande. En effet, maintes recherches concluent de manière consistante à l'adoption stéréotypée du patron

d'interaction caractérisé par les femmes qui demandent et les hommes qui se retirent, plutôt que le contraire (Christensen, 1988; Christensen & Heavey, 1990, 1993; Christensen & Walczynski, 1995; Gottman & Krokoff, 1989; Heavy et al., 1995; Jacobson, 1989).

Plusieurs théoriciens ont tenté de fournir une explication différentielle de ce patron d'interaction entre les hommes et les femmes. La première piste d'explication provient de Henley (1980) qui souligne que les femmes sont souvent perçues comme responsables des problèmes dans la communication conjugale et de leur solution. De ce fait, elles auraient tendance à endosser plus facilement le rôle du demandeur. Quant aux hommes, ils sont vus comme ayant de la difficulté à négocier avec les hauts niveaux d'émotions impliqués dans les conflits conjugaux (Gottman & Levenson, 1988). Selon ces auteurs, les femmes gèrent mieux les situations de grandes émotions que les hommes, ces derniers démontrant une plus grande réponse du système nerveux autonome au stress et une récupération plus lente. Ainsi, les hommes sont plus enclins à éviter les situations de conflits hautement émotionnels en se retirant (Gottman & Levenson, 1986).

De plus, Christensen (1988) soutient qu'à l'intérieur du mariage, l'homme tend à vouloir plus d'indépendance que la femme, cette dernière recherchant plus d'engagement que son conjoint. Dans le patron demande-retrait, l'homme recherche l'indépendance en évitant les conflits et sa partenaire, frustrée par le retrait de ce dernier,

demande à confronter les problèmes en recherchant son engagement. Plus la femme essaie d'impliquer son conjoint pour résoudre le problème, plus il se retire et plus les niveaux de détresse et de négativité de la femme augmentent (Christensen & Heavy, 1990).

Enfin, une dernière explication stipule que les femmes perçoivent généralement la communication comme plus centrale dans la relation, comparativement aux hommes qui ont une attitude moins positive envers la discussion. Alors que les femmes considèrent que communiquer renforce le couple, les hommes perçoivent les nombreuses discussions comme ayant un effet affaiblissant sur la relation (Tannen, 1986, 1990). Ainsi, les femmes qui croient que parler permet de résoudre les difficultés relationnelles cherchent à convaincre leur conjoint d'en discuter afin de trouver une solution. D'un autre côté, puisque les hommes estiment que communiquer crée et exacerbe les problèmes pour la relation, il est normal qu'ils tentent d'éviter les discussions portant sur ces sujets (Noller, 1993).

En ce qui concerne la pratique d'activités physiques, il apparaît que les hommes et les femmes de l'échantillon présentent des taux de participation similaires. Cette donnée est en accord avec les études démontrant l'absence de différence de sexe quant à la participation dans les activités physiques (p. ex. : Bird & Fremont, 1991), bien que d'autres chercheurs aient établi que les hommes sont plus nombreux à s'engager dans des activités sportives que les femmes (p. ex., Denton & Walters, 1999).



Par ailleurs, les taux de participation obtenus chez les femmes (59,6 %) et les hommes (69,6 %) de l'étude apparaissent plus élevés que les statistiques canadiennes et américaines. En effet, selon Statistique Canada (1999), seulement 21 % des Canadiens rapportent être actifs physiquement, tandis que 23% des répondants se disent modérément actifs. Aux États-Unis, les statistiques indiquent que 30,6 % des adultes s'engagent dans une activité physique régulière (Schoenborn & Barnes, 2002). Cette différence semble être imputable aux critères ayant mené à l'établissement des taux de participation. Dans le cadre de la présente recherche, les répondants étaient considérés actifs à partir d'une seule activité physique régulière, tandis que Statistique Canada (1999) considère une personne comme étant active à partir du moment où elle pratique au moins trois activités hebdomadaires.

En ce qui a trait aux préférences sportives, la marche constitue le premier choix de la majorité des répondants, ce qui correspond à l'activité qui se classe au premier rang dans la population québécoise (Nolin, Godin, & Prud'homme, 2000). Chez les couples à l'étude, le cyclisme occupe le second rang, ce qui ne diffère pas tellement des préférences de la province puisque la randonnée à vélo y occupe le 4<sup>e</sup> rang chez les femmes et le 3<sup>e</sup> rang chez les hommes. Cependant, les résultats de l'enquête québécoise placent la natation au 2<sup>e</sup> rang chez les hommes et les femmes, alors qu'à l'intérieur de l'échantillon, elle occupe le 6<sup>e</sup> rang.

Des différences significatives émergent entre les hommes qui pratiquent des activités physiques et ceux qui ne le font pas. Il appert que les hommes qui sont inactifs physiquement sont moins nombreux que les hommes actifs à être mariés avec leur conjointe. De plus, les conjoints qui sont inactifs physiquement présentent un revenu significativement plus faible que les conjoints actifs. Selon King, Kiernan, Ahn et Wilcox (1998), il se peut que le mariage exerce un effet sur le désir de la personne ou sa propension à adopter ou maintenir des comportements sains, tel que la pratique d'activités physiques. D'un autre côté, un faible revenu a souvent été mis en lien avec une faible participation sportive (p. ex., Lindstrom, Hanson, & Ostergren, 2001). Une explication pourrait provenir du concept des contraintes « internes » et « externes » à cette pratique. En effet, des auteurs ont établi que les barrières internes (manque de motivation, manque de temps) sont plus souvent citées chez les gens plus aisés financièrement, tandis que le manque d'argent, de moyen de transport, ou encore les incapacités physiques (contraintes externes) sont plus courantes chez les individus ayant un plus faible revenu (Chinn, White, Harland, Drinkwater, & Raybould, 1999).

### Analyses comparatives

L'examen des résultats obtenus en regard des différentes hypothèses de la présente étude sera effectué en deux segments. Des pistes d'explication seront d'abord amenées en ce qui concerne la section vulnérabilités du modèle théorique de Karney et Bradbury (1995). Puis, ce sont les processus adaptatifs qui feront l'objet d'une analyse plus poussée. Les différences sexuelles seront mises en évidence dans ces deux parties.

*Portion vulnérabilités du modèle VSA*

D'abord, la première hypothèse visant à tester le rôle médiateur de la détresse psychologique dans la relation entre la pratique d'activités physiques régulières et l'ajustement dyadique n'a pas été confirmée auprès de cet échantillon. Plus spécifiquement, les analyses ont démontré l'absence de lien significatif entre la pratique d'activité physique et le niveau de détresse psychologique chez les deux conjoints. Ce résultat va à l'encontre des études qui soutiennent un lien positif entre la pratique d'activité physique et le bien-être psychologique (p. ex., McAuley & Rudolph, 1995; Rejeski et al., 2001) et un lien négatif avec l'anxiété (Landers & Petruzello, 1994), de même que la dépression (p. ex., Camacho et al., 1991; Leedy, 2000; Martinsen & Morgan, 1997; Morgan, 1994). Bien que ces liens soient généralement acceptés (Biddle, 2000; Mutrie, 2000), la communauté scientifique s'entend pour dire que les mécanismes sous-jacents aux effets positifs de l'exercice sur la santé psychologique ne sont pas encore connus (Morgan & Goldson, 1987).

Il apparaît clair que l'évaluation de la participation à l'activité physique aurait été plus exhaustive avec l'ajout d'autres questions. Par exemple, un score continu en terme d'heures de pratique sportive variant de 0 (aucune activité pratiquée) à 20 heures par semaines aurait été plus précis. De plus, il aurait permis de tester l'hypothèse d'une tendance curvilinéaire voulant que l'activité physique soit associée à une faible détresse psychologique, mais qu'au-delà d'un certain stade, ce lien diminue. Ainsi, un score dichotomique (oui ou non) ne tient donc pas compte de la complexité de ce phénomène.

D'autres auteurs semblent également avoir été confrontés à ce problème de mesure. Dans une recension des études empiriques sur l'association entre l'activité physique et le bien-être psychologique, Mutrie (2000) prétend qu'il est souvent difficile de conduire des recherches avec une bonne méthodologie dans le domaine. Elle ajoute qu'il est particulièrement compliqué d'obtenir des échantillons suffisamment grand pour assurer une puissance statistique adéquate et qu'il est ardu de trouver des mesures appropriées pour évaluer les variables d'intérêts, comme la condition physique. Toutefois, Mutrie (2000) recommande de poursuivre l'étude de l'activité physique en lien avec la santé psychologique, puisque les chercheurs ignorent toujours si les bienfaits psychologiques sont les mêmes pour des formes différentes d'activités physiques (activité aérobie, de flexibilité ou de force musculaire) ainsi que pour la fréquence et l'intensité.

D'autre part, les résultats ont également démontré, autant chez l'homme que chez la femme, que le fait d'être actif physiquement n'est pas en lien significatif avec une meilleure perception de la satisfaction conjugale. Toutefois, il appert que la variable activité physique utilisée seule ne permet pas la distinction entre les activités jointes et individuelles, alors qu'une relation inverse entre la pratique d'activités individuelles et la satisfaction conjugale a été établie (Crawford et al., 2002; Marks et al., 2001; Smith et al., 1988). De plus, aucune étude n'avait soutenu auparavant la présence d'un lien entre le sport et l'ajustement dyadique. En effet, c'est plutôt un lien indirect qui était appuyé, d'une part, par les évidences théoriques nombreuses liant les pratiques sportives à un

meilleur bien-être psychologique (Biddle, 2000; Mutrie, 2000) et, d'autre part, par les auteurs qui associent une faible détresse psychologique à une meilleure satisfaction conjugale (p. ex., Gélinas et al., 1995; Karney et al., 1994; Kurdek, 1999).

Ce dernier lien unissant la détresse psychologique à la satisfaction conjugale a néanmoins été retrouvé auprès des hommes et des femmes de l'échantillon. Les corrélations négatives obtenues vont dans le même sens que les études suggérant que la satisfaction conjugale est fortement liée au bien-être individuel (O'Neal, Dunn, & Martinsen, 2000; Rogers, 1999) et que les individus qui rapportent des niveaux élevés de détresse psychologique présentent une plus faible qualité de la relation conjugale (Gélinas et al., 1995; Karney et al., 1994; Kurdek, 1999).

En ce qui a trait à la deuxième hypothèse, les données fournies par les répondants de cette étude ont permis de la confirmer en grande partie. En effet, la perception d'un bon soutien conjugal chez la femme active physiquement est reliée à une plus faible détresse psychologique et à une perception plus satisfaisante de son union. D'une part, ces résultats vont dans le sens des recherches sur le soutien social qui associent la perception du soutien social reçu (et conjugal) et le bien-être psychologique (Burman & Margolin, 1992; Cohen & Symes, 1985; Denton & Walters, 1999; Umberson et al., 1996). D'autre part, le lien obtenu entre le soutien dans l'activité physique et la satisfaction conjugale reproduit chez les femmes les résultats obtenus auprès des hommes par Baldwin et ses collègues (1999) à savoir que le soutien conjugal dans la pratique sportive est associé à une meilleure

satisfaction de couple. Qui plus est, le soutien conjugal dans l'activité constitue, sans aucun doute, une dimension du soutien global fourni par le partenaire dans la relation, cette variable ayant été maintes fois liée à un meilleur ajustement dyadique (Carels & Baucom, 1999; Julien & Markman, 1991; Leatham & Duck, 1990; Pasch & Bradbury, 1998).

Tout comme chez la femme, l'homme actif physiquement perçoit sa vie de couple comme étant plus satisfaisante s'il estime que sa conjointe le soutient dans ses activités sportives. Toutefois, celui-ci ne semble pas ressentir plus de détresse psychologique s'il n'est pas soutenu par sa partenaire dans son entraînement. Ainsi, le soutien de la conjointe dans un objectif individuel comme un entraînement sportif prédit la satisfaction conjugale de l'homme comme le soutenaient Baldwin et al. (1999) et Brunstein et al (1996). Donc, le soutien du conjoint à l'égard de l'activité pratiquée par son partenaire est plus important pour la qualité de la relation du couple que l'activité en elle-même. L'importance des habilités de soutien pour la relation de couple a été soulevée à maintes reprises dans d'autres études (Leatham & Duck, 1990; Pasch & Bradbury, 1998). Par contre, la perception du soutien conjugal dans l'activité physique n'est pas liée à une meilleure santé psychologique chez l'homme. Plusieurs explications sont possibles pour rendre compte de cette différence.

D'abord, il semble que l'influence du soutien conjugal sur le bien-être personnel soit plus forte chez les femmes que chez les hommes (Accitelli & Antonucci, 1994). D'autre part, les auteurs affirment que le bien-être psychologique de la femme repose

davantage sur la qualité de la relation (qui est influencée par le soutien conjugal) que le bien-être de l'homme. En effet, les bénéfices du mariage chez l'homme ont été davantage liés à son statut qu'aux interactions conjugales (Gove et al., 1983). Enfin, il est possible que le niveau de détresse ressenti par les hommes du présent échantillon soit en lien avec des dimensions autres que personnelle ou conjugale, telles que le travail ou les finances. Ainsi, le fait d'obtenir du soutien conjugal spécifique à sa pratique d'activité physique ne permettrait pas d'atténuer les tensions liées aux aspects économiques et professionnels de sa vie.

En regard des résultats obtenus dans la vérification de la troisième hypothèse de recherche, il apparaît qu'il n'y a pas de lien significatif entre le niveau de disparité des conjoints dans leur engagement sportif et leurs indices de détresse psychologique et conjugale, autant chez les hommes que chez les femmes. Cette absence de relation reproduit le patron de résultats obtenu par Baldwin et ses collègues (1999) auprès d'adeptes masculins de course à pied fortement engagés. Bien que ces chercheurs aient stipulé que les couples présentant des niveaux similaires d'engagement sportif étaient plus satisfaits de leur relation que ceux qui rapportaient une disparité dans l'engagement, ils n'ont pas été en mesure de valider cette hypothèse auprès de leur échantillon. Les auteurs justifient cette absence de lien par la faible taille de leur échantillon de même que par le devis corrélationnel de leur recherche (Baldwin et al., 1999), ce qui est aussi le cas dans la présente étude.

Ensuite, la quatrième hypothèse qui soutient qu'un plus grand engagement dans les activités physiques chez les femmes est associé à des niveaux de détresse conjugale et psychologique plus élevés n'a pas été confirmée. Bien que les corrélations suggèrent un lien positif entre l'engagement et le niveau de détresse psychologique et un lien négatif avec l'ajustement dyadique, ces analyses n'atteignent pas le seuil de signification. Il est possible que le manque de puissance statistique soit en cause, puisque seulement 56 femmes actives étaient comprises dans l'analyse. (puissance : 0,75;  $\alpha = 0,05$ ; effet moyen). Par ailleurs, un biais méthodologique vient influencer l'interprétation de ces résultats. En effet, Yair (1990) soutient que l'engagement dans l'activité physique comprend d'une part, l'engagement structurel (c.-à-d. les contraintes extérieures qui influencent la pratique de l'activité) et d'autre part, l'engagement personnel (participation volontaire et détermination). Toutefois, l'échelle d'engagement personnel utilisée dans le cadre de la présente étude exclut l'engagement structurel (contraintes extérieures) et reflète uniquement la motivation interne de l'individu à poursuivre une activité et non le niveau réel d'engagement de chaque conjoint. C'est pourquoi cette absence de lien doit être interprétée avec prudence.

Par contre, il se peut que la femme ne ressente pas non plus une plus grande détresse lorsqu'elle s'engage plus fortement dans l'activité physique. En effet, selon Bird et Fremont (1991), la femme pourrait retirer des bénéfices de son implication dans les loisirs actifs puisqu'ils lui permettent de sortir de la maison ou encore de se concentrer fortement sur une activité sans avoir à penser aux tâches domestiques. Il



demeure toutefois possible qu'au-delà d'un certain seuil d'engagement sportif, la femme doive négocier avec plus de contraintes (p. ex., soin des enfants, manque de temps, fatigue) et ainsi vivre davantage de détresse psychologique et conjugale, tel que le souligne la théorie des contraintes (Burke et al., 1999).

En parallèle, des observations effectuées auprès des hommes permettent d'apporter quelques éléments d'explication supplémentaires. En effet, ceux qui pratiquent leur activité à une fréquence hebdomadaire plus grande (trois fois et plus) présentent des moyennes de satisfaction conjugale légèrement supérieures aux individus qui sont actifs une à deux fois par semaine ( $p = 0,094$ ). Cette tendance pourrait être explicable par le fait que les demandes familiales ne semblent pas corrélées aux comportements sains adoptés par les hommes, comme l'activité physique (Artazcoz et al., 2001).

Cependant, les hommes qui font de l'exercice qu'ils jugent de faible et moyenne intensité rapportent des niveaux de satisfaction conjugale un peu plus élevés que ceux qui disent s'entraîner à une plus grande intensité, même si ce résultat n'atteint pas le seuil de signification ( $p = 0,098$ ). Il est possible que chez les hommes, la perception de l'intensité mise dans l'activité soit le reflet de leur motivation à performer dans le sport. Ainsi, ceux qui investissent plus d'énergie et de ressources dans l'activité physique en disposent peut-être de moins pour les interactions avec leur conjointe (Shamir, 1988). De plus, les écrits ont démontré jusqu'à maintenant que ce sont les activités physiques d'intensité modérée qui sont associées aux différents bienfaits psychologiques (Pollock, 1988; Biddle, 2000).

*Portion des processus adaptatifs du modèle VSA*

Les cinquièmes et sixièmes hypothèses de recherche cherchaient à établir le rôle médiateur des patrons de communication (positive et demande-retrait) dans la relation entre la pratique d'activités jointes et la satisfaction conjugale afin d'observer les interactions possibles entre ces deux processus adaptatifs dans la prédiction de l'ajustement dyadique. Pour chaque type d'activités jointes, c'est-à-dire les activités physiques jointes et les loisirs joints, des résultats différents ont été retrouvés et ce, chez les hommes et les femmes qui composent l'échantillon. Les résultats concernant les activités physiques jointes seront discutés dans un premier temps, puis suivront les données et les pistes d'explications qui concernent les loisirs joints.

D'abord, les résultats infirment l'hypothèse du rôle de médiateur des deux patrons de communication dans le lien entre les activités physiques jointes et l'ajustement dyadique. Ce constat semble aller à l'encontre des recommandations émises par Fiora et Segrin (1997) qui suggèrent de considérer la qualité des interactions pour expliquer l'association entre les activités jointes et la satisfaction du couple. Toutefois, à l'intérieur de cette étude, la pratique d'activités sportives en couple s'est avérée en lien positif avec la satisfaction conjugale chez l'homme mais pas chez la femme. Cette différence intersexe pourrait s'expliquer de plusieurs façons. D'une part, Levinger et Huston (1991) affirment que certaines activités (p. ex. : l'activité physique) sont estimées par des individus et méprisées par d'autres. Puisque les sports demeurent un domaine masculin

(Messner, 1998), il est possible que la pratique d'activités sportives soit davantage valorisée par les hommes que par les femmes. Par conséquent, la poursuite conjointe d'activités appréciées par l'homme contribue sans doute à une perception positive de sa relation, considérant que l'homme juge son ajustement conjugal en fonction des activités jointes agréables (Katz, Beach, Smith, & Myers, 1997). Également, il a été démontré que la poursuite conjointe d'activités que les deux partenaires aiment a été significativement reliée à la satisfaction chez les hommes (Crawford et al., 2002). À ce sujet, il aurait été pertinent d'évaluer le niveau de satisfaction de chaque conjoint envers l'activité pratiquée.

D'autre part, plus le couple poursuit des activités jointes que seul le mari apprécie, plus faible est la satisfaction conjugale de la femme (Crawford et al., 2002). Cette dernière affirmation pourrait justifier l'absence de lien entre la pratique d'activités physiques jointes et l'ajustement dyadique de la femme. Puisque la vision traditionnelle de la masculinité (force, endurance) et de la féminité (fragilité et esthétisme) influence toujours l'adhésion des individus aux différents types de sports (Koivula, 1995; Wiley et al., 2000), il se produit sans doute des divergences dans le choix des activités physiques jointes au sein du couple. En effet, les préférences pour les types d'activités peuvent varier entre les conjoints, de même que le but qui est poursuivi par chacun d'eux dans cette pratique. Les femmes semblent effectivement mettre plus d'emphase que les hommes sur le caractère agréable du sport et moins sur la compétition et l'accomplissement personnel (Henderson & Bialeschki, 1994). Il paraît donc plausible

qu'en situation de dilemme, un partenaire accepte de participer à une activité pour faire plaisir au conjoint sans recevoir de bénéfices personnels (Siegenthaler & O'Dell, 2000) ou parce qu'il s'y sent contraint (Surra & Longstreth, 1990). À cet effet, Crawford et al. (2002) prétendent que les femmes sont celles qui font le plus d'ajustements dans le mariage, sacrifiant souvent leurs propres désirs en faveur de ceux du conjoint. De ce fait, la pratique jointe d'activités physiques pourrait engendrer des sentiments d'insatisfaction conjugale chez les femmes si le couple pratique ensemble des sports que seul l'homme apprécie.

La présence d'un effet médiateur du patron de communication demande-retrait a pour sa part été confirmé dans le lien unissant d'une part, la pratique de loisirs joints et d'autre part, la satisfaction conjugale et ce, chez les deux sexes. C'est donc dire que la pratique de loisirs joints n'influence pas directement la satisfaction conjugale. Les loisirs joints sont donc reliés négativement à l'utilisation du patron de communication demande-retrait, qui à son tour influence négativement l'ajustement dyadique. Ceci consolide les dernières découvertes dans le domaine des activités de loisirs en couple, à savoir que le lien entre les loisirs joints et la satisfaction conjugale est influencé par des variables médiatrices (Baldwin et al., 1999; Berg et al., 2001; Flora & Segrin, 1998; Reissman et al., 1993). Bien que le lien entre la pratique des loisirs joints et l'ajustement dyadique a été maintes fois démontré (Canary et al., 1993; Hill, 1988; Holman & Jacquart, 1988; Orthner, 1975, 1976; Reissman et al., 1993; Snyder, 1979), son

association avec le patron de communication demande-retrait n'avait pas été observée jusqu'à maintenant.

En effet, certains auteurs ont basé leur explication des bénéfices des loisirs joints au niveau conjugal en ayant recours à l'hypothèse d'une meilleure communication (Holman & Jacquart, 1988; Orthner; 1975), mais sans appuyer empiriquement cette présomption. D'autres ont davantage considéré l'influence du temps passé ensemble sur la satisfaction conjugale (Hill, 1988; Kirchler, 1989; Snyder, 1979) en présupposant que ces interactions étaient nécessairement agréables (Crawford et al., 2002), ce qui n'est pas toujours le cas (Houts et al., 1996). Orthner (1976), pour sa part, a démontré que plus la fréquence des interactions dans les activités de loisirs est élevée, plus grande est la communication partagée dans le mariage.

D'un autre côté, la relation inverse entre l'engagement dans des activités individuelles et la satisfaction conjugale a également été observée dans la documentation (Crawford et al., 2002; Marks et al., 2001; Smith et al., 1988). Dans la conceptualisation du patron de communication demande-retrait, la personne qui se retire est perçue comme recherchant l'autonomie plutôt que l'intimité avec son partenaire (Christensen, 1988). Ainsi, l'adoption de loisirs individuels plutôt qu'en couple pourrait être une autre manifestation de l'évitement de l'intimité par la personne qui se retire, ce qui justifierait la perception d'une plus faible satisfaction conjugale.

Enfin, une dernière différence a été dégagée des analyses entre les hommes et les femmes de l'échantillon. Chez les hommes seulement, le processus adaptatif de la communication positive agit comme médiateur dans la relation entre la poursuite de loisirs en couple et la satisfaction conjugale. Par conséquent, ce modèle suppose qu'un homme qui partage des loisirs avec sa conjointe utilise davantage une communication positive et ce style de communication aura une influence sur son niveau d'ajustement conjugal.

Ce résultat amène un questionnement sur la divergence entre les genres. Une piste d'explication est proposée par Katz, Beach, Smith et Myers (1997) qui soulignent qu'en général, les femmes tendent à valoriser et à pratiquer le dévoilement de soi plus que les hommes. Au contraire, le dévoilement des hommes est plutôt centré sur les activités d'intérêt partagées avec la conjointe, incluant le travail et le sport (Peplau & Gordon, 1985). De plus, les femmes tendent à évaluer la qualité de leur relation à partir de la possibilité qu'elles ont de dévoiler leurs émotions, de communiquer et des manifestations d'affection, tandis que les hommes jaugent leur ajustement conjugal en fonction de leur satisfaction sexuelle et des activités jointes agréables (Katz et al., 1997). Ceci pourrait justifier que les loisirs joints ne soit pas liés à une meilleure perception de la communication positive chez la femme. L'homme aurait besoin de plus d'occasions que sa conjointe pour se divertir avec elle afin de communiquer de façon harmonieuse et c'est cette forme d'interaction qui permettrait d'accroître sa satisfaction relationnelle.

D'ailleurs, Tannen (1986) souligne qu'une des différences entre les hommes et les femmes au niveau de la communication inclut la préférence de l'homme pour « faire des choses ensemble » comparativement à la préférence des femmes pour « passer du temps ensemble juste à parler ». Ainsi, la communication qui découle de la pratique de loisirs joints apparaît nettement plus influente pour l'adaptation conjugale de l'homme que pour la femme, qui préfère prendre du temps pour discuter.

En plus de cette interprétation, la différence au niveau des attitudes des hommes et des femmes sur la fonction de la communication dans le couple apporte également un élément d'explication supplémentaire. En effet, tel que mentionné plus haut, les croyances de l'homme face à la communication (voulant que les discussions affaiblissent la relation) sont en contraste direct avec celles de la femme (soulignant que parler renforce la relation). Pour les femmes, la communication est centrale dans la relation, tandis que pour les hommes, elle doit être limitée (Tannen, 1986, 1990).

#### Forces, limites et recommandations

Une des forces de la présente étude repose sur le modèle ayant servi de cadre théorique dans l'élaboration de la problématique de recherche. En effet, le modèle VSA (Karney & Bradbury, 1995) allie divers facteurs intrapersonnels, interpersonnels et externes qui affectent la qualité de la relation conjugale, reconnaissant ainsi l'apport de plusieurs théories (Cohan & Bradbury, 1997). En plus d'avoir fait l'objet de vérifications empiriques (p. ex., Cohan & Bradbury, 1997; Rogge & Bradbury, 1999), ce

modèle a permis de tester des hypothèses spécifiques basées sur les liens individuels entre les variables. Bien que le modèle présente le désavantage de laisser échapper des différences qui pourraient s'avérer importantes, telles que les différences de sexe entre les liens (Bradbury et al., 1998), la conduite d'analyses séparément chez les hommes et chez les femmes a fait en sorte de pallier aux limites du modèle. De ce fait, la recherche a permis de mettre en lumière certaines différences et similitudes entre les hommes et les femmes dans les déterminants de la satisfaction conjugale.

D'autre part, les résultats obtenus auprès du présent échantillon ont favorisé l'ajout de nouveaux éléments de compréhension dans le lien unissant les loisirs joints à la satisfaction conjugale. En effet, il a été démontré que le patron de communication demande-retrait joue un rôle médiateur dans cette relation auprès des femmes et des hommes de l'échantillon. De plus, les présents résultats montrent que la communication positive est un intermédiaire entre les loisirs joints et l'ajustement dyadique chez les hommes seulement. Ces résultats abondent dans le sens des recommandations proposées dans les études plus récentes (Baldwin et al., 1999; Berg et al., 2001).

Par ailleurs, cette étude a rendu possible l'exploration d'une forme spécifique de loisirs joints, les activités physiques, comme le recommandaient Flora et Segrin (1998). Toutefois, devant l'absence de résultats probants, il serait approprié de reprendre dans le futur l'examen de cette variable en ayant recours à une mesure plus exhaustive de la pratique d'activité physique (p. ex., nombre d'heures par semaine) et en évaluant le



niveau de satisfaction envers les activités pratiquées. De plus, il serait pertinent de cibler un grand nombre d'individus provenant de groupes particuliers de sportifs et d'athlètes tout comme l'ont fait Baldwin et ses collègues (1999) auprès d'adeptes de course à pied. Il serait ainsi possible de comparer différentes activités physiques entre elles quant au lien qu'elles entretiennent avec les niveaux de détresse psychologique et conjugale. Une telle procédure permettrait aussi d'augmenter la taille de l'échantillon qui était, somme toute, restreinte dans la présente étude. De plus, un échantillon varié et nombreux permettrait d'utiliser des analyses plus sophistiquées, telles que les analyses d'équation structurale, afin de vérifier la validité du modèle VSA. Ce type d'analyses rend possible l'estimation des relations causales entre une série de variables observées et latentes, tout en procurant des coefficients d'ajustement pour l'ensemble du modèle. Cette procédure statistique est plus puissante que la vérification de chaque segment du modèle par des analyses séparées comme ce fut le cas dans la présente étude.

Une des principales limites à la généralisation de ces résultats réside dans le fait que les variables ont été évaluées à l'aide de mesures auto-administrées seulement, d'où des biais pourraient émerger. Toutefois, Hahlweg et ses collègues (2000) rapportent que les mesures auto-administrées de la communication de couple offrent certains avantages sur les recherches observationnelles, puisque les partenaires sont présents à chaque moment de leur communication. Caughlin et Huston (2002) rappellent également qu'il n'y a pas de manière parfaite d'évaluer les processus conjugaux : chaque mesure a ses forces et ses faiblesses. De plus, les répondants formant l'échantillon se disaient en

majorité très satisfaits de leur union et présentaient une faible variabilité dans leur score d'ajustement dyadique. Cette information pourrait expliquer en partie que des analyses se soient avérées non significatives, puisque la portion de variance à expliquer sur les indices de satisfaction conjugale était très limitée.

Par le fait même, les résultats ne peuvent pas non plus s'appliquer à des couples cliniquement perturbés, mais uniquement à des couples satisfaits de leur relation à des fins préventives. Également, les couples interrogés dans le cadre de cette étude représentent davantage les mariages qui durent depuis plusieurs années que les jeunes couples, la durée moyenne de la relation étant de 19 ans. Ils ont également trois fois plus d'enfants que la moyenne canadienne (Statistiques Canada, 2000). Les conclusions qui émergent de la présente recherche ne peuvent donc pas s'étendre aux couples nouvellement mariés ou sans enfant. Il serait important de reprendre l'étude avec de nouveaux couples et de les suivre sur une longue période, afin de voir si la nature et la fréquence des activités physiques et de loisirs évoluent en fonction de la relation. Il faut retenir que le devis transversal de la présente étude rend impossible l'établissement de relations de cause à effet. De telles études longitudinales seraient fort instructives afin de valider le modèle VSA en entier, c'est-à-dire pas uniquement en fonction de la perception de l'ajustement conjugal, mais aussi en fonction de la stabilité de l'union (en terme de rupture conjugale ou de poursuite de la relation). Seules ces études longitudinales procureront les informations nécessaires afin d'établir la valeur réelle de l'activité physique comme déterminant de l'ajustement conjugal des individus. Même si

dans la présente étude l'activité physique n'est pas ressortie comme un déterminant important de l'ajustement dyadique, il faut tout de même poursuivre les études en raffinant les protocoles de recherche.

En dernier lieu, il apparaît que des concepts supplémentaires auraient pu venir nuancer l'interprétation des conclusions émises à la suite de l'examen des hypothèses de recherche. En effet, le nombre d'heures travaillées par les conjoints, le nombre d'enfants qui résident toujours à la maison et l'âge des ces derniers, de même que la répartition des tâches domestiques auraient permis de refléter davantage la réalité vécue par les couples dans leurs interactions conjugales. À cet effet, Berg et al. (2001) mentionnent que la majorité des recherches sur les activités de loisirs jointes ont ignoré la nature des responsabilités reliées au travail, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison, ainsi que la qualité des interactions engendrées par ces activités. De plus, le recours aux différentes stratégies d'adaptation utilisées par les conjoints dans le cadre de leurs interactions conjugales pourrait faire l'objet d'une évaluation future à titre de processus adaptatif, au même titre que la communication.

Malgré ces limites, les résultats de cette étude permettent, entres autres, de documenter le lien entre la pratique d'activités jointes en couple et la satisfaction conjugale. En effet, le rôle médiateur de la communication et plus spécifiquement du patron d'interactions demande-retrait dans la relation entre les loisirs joints et l'ajustement dyadique est une découverte qui enrichit la compréhension de la dynamique

des relations conjugales. De surcroît, les différences observées entre les conjoints et les conjointes de l'échantillon ont élargi la conception de la manière dont les processus adaptatifs (activités jointes, communication) influencent différemment la satisfaction conjugale des hommes et des femmes.

*Conclusion*

La présente étude a permis d'examiner la contribution de l'activité physique sur le fonctionnement conjugal, en comparaison aux autres activités de loisirs. Le modèle VSA de Karney et Bradbury (1995) a servi de cadre théorique dans l'établissement des objectifs spécifiques. Ainsi la recherche a tenté d'établir si d'une part, la pratique d'activité physique s'avère un facteur de protection (vulnérabilité) associé à la détresse psychologique et conjugale, en considérant le soutien du conjoint et l'engagement dans l'activité ou si d'autre part, la pratique d'activités physiques en couple constitue un processus adaptatif qui influence la satisfaction conjugale, au même titre que les activités de loisir et la communication. Afin de remédier aux limites du modèle théorique et en accord avec la revue de la documentation, l'examen des facteurs de vulnérabilités et des processus adaptatifs en lien avec la satisfaction conjugale a été réalisé séparément auprès des hommes et des femmes.

Globalement, les résultats démontrent que l'activité physique n'est pas un facteur de vulnérabilité associé à une plus faible détresse psychologique et conjugale. Toutefois, le soutien conjugal reçu dans le cadre d'une activité physique est lié à un meilleur ajustement dyadique. De plus, les hommes qui pratiquent des activités sportives avec leur conjointe apparaissent plus satisfaits de leur union, mais ne semblent pas percevoir une meilleure communication. Puis, les résultats indiquent que la pratique de loisirs joints n'est pas

directement associée à une meilleure satisfaction de couple. En effet, la pratique de loisirs joints semble plutôt associée négativement au patron de communication demande-retrait qui, à titre de médiateur, agit à son tour sur la satisfaction conjugale et ce, chez les deux conjoints. La communication positive est également médiatrice du lien entre les loisirs joints et l'ajustement dyadique, mais chez les hommes seulement.

Sur le plan scientifique, l'étude apporte une contribution intéressante quant à l'examen des variables intermédiaires qui lient les activités de couple à la satisfaction conjugale, tant chez les hommes que chez les femmes. Toutefois, un questionnaire demeure concernant l'impact psychologique de la pratique d'activités physiques, qui n'a pas été démontré dans le cadre de cette recherche. Il y a lieu de s'interroger sur la méthodologie ayant conduit à l'obtention de ces résultats, considérant que la relation entre l'activité physique régulière et le bien-être psychologique a déjà été établie dans le passé.

Sur le plan clinique, des recommandations peuvent découler des résultats obtenus auprès de cet échantillon. En thérapie conjugale, il apparaît pertinent de s'intéresser aux activités jointes ou individuelles poursuivies par les membres du couple et la qualité de la communication qui en résulte. De plus, la façon dont les conjoints négocient la prise de décision quant au choix de l'activité et de ses modalités peuvent apporter des éléments de compréhension supplémentaires sur la dynamique du couple. Le thérapeute peut également encourager la pratique d'activités qui conviennent aux deux conjoints, afin d'éviter que ces activités entraînent de l'insatisfaction.

## Références



- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 688-698.
- Aimé, A., Sabourin, S., & Valois, P. (2000). L'appariement des styles de motivation et l'évolution de la satisfaction conjugale. *Revue canadienne des sciences du comportement, 32*, 178-186.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood-Cliffs : Prentice-Hall.
- Andrew, G. M., Oldridge, N. B., Parker, J. O., Cunningham, D. A., Rechnitzer, P. A., Jones, N. L., Buck, C., Kavanagh, T., Shepard, R. J., Sutton, J. R., & McDonald, W. (1981). Reasons for dropout from exercise programs in post-coronary patients. *Medicine and Science in Sport and Exercise, 13*, 164-168.
- Aron, A., Aron, E. N., Norman, C. C., & McKenna, C. (2000). Couples' shared participation and arousing activities and experienced relationships quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 273-284.
- Artazcoz, L., Borrell, C., & Benach, J. (2001). Gender inequalities in health among workers : the relation with family demands. *Journal of Epidemiologic Community Health, 55*, 639-647.
- Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle d'ajustement dyadique. *Revue canadienne des sciences du comportement, 18*, 25-34.
- Baldwin, J. H., Ellis, G. D., & Baldwin, B. M. (1999). Marital satisfaction : An examination of its relationship to spouse support and congruence of commitment among runners. *Leisure Sciences, 21*, 117-131.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research : Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 596-607.
- Beach, S. R. H., Martin, J. K., Blum, T. C., & Roman, P. M. (1993). Effects of marital and co-worker relationships on negative affect : testing the central role of marriage. *American Journal of Family Therapy, 21*, 312-322.

- Beach, S. R. H., Sandeen, E. E. & O'Leary, K. D. (1990). *Depression in marriage*. New York: Guilford.
- Bélanger, C., Sabourin, S., & Lussier, Y. (1993). Les développements récents dans l'étude de la communication et de la détresse maritale : évolution ou révolution? *Psychologie canadienne*, 34, 3-25.
- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., & Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23, 35-46.
- Berns, S. B., Jacobson, N. S., & Gottman, J. M. (1999). Demand-withdraw interaction in couples with a violent husband. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 666-674.
- Biddle, S. J. H. (2000). Emotion, mood and physical activity. Dans S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Éds), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 63-87). New York : Routledge.
- Bird, C. E., & Fremont, A. M. (1991). Gender, time use, and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 114-29.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health : International proceeding and consensus statement*. Champaign : Human Kinetics.
- Bowman, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 463-474.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1991). A contextual model for advancing the study of marital interaction. Dans G. J. O. Fletcher & F. D. Fincham (Éds), *Cognition in close relationships* (pp. 127-147). Hillsdale : Erlbaum.
- Bradbury, T. N., Cohan, C. L., & Karney, B. R. (1998). Optimizing longitudinal research for understanding and preventing marital dysfunction. Dans T. N. Bradbury (Éd.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 279-311). New York : Cambridge University Press.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction : A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.

- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships : Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 1006-1019.
- Burke, V., Giangiulio, N., Gillam, H. F., Beilin, L. J., Houghton, S., & Milligan, R. A. K. (1999). Health promotion in couples adapting to a shared lifestyle. *Health Education Research*, *14*, 269-288.
- Burman, B., & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems : an interactional perspective. *Psychological Bulletin*, *112*, 39-63.
- Camacho, T. C., Roberts, R. E., Lazarus, N. B., Kaplan, G. A., & Cohen, R. D. (1991). Physical activity and depression : Evidence from the Alameda county study. *American Journal of Epidemiology*, *134*, 220-231.
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies : Comparisons among lovers, relatives, friends and others. *Communication Research Reports*, *10*, 5-14.
- Carels, R. A., Baucom, D. H. (1999). Support in marriage : Factors associated with on-line perceptions of support helpfulness. *Journal of Family Psychology*, *13*, 131-144.
- Caspersen, C. J., Christenson, G. M., & Pollard, R. A. (1986). The status of the 1990 physical fitness objectives – evidence from NHIS 85. *Public Health Report*, *101*, 587-592.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationships*, *9*, 95-119.
- Chevalier, R. (2002a, 20 octobre). Quand fait-on assez d'exercice? *La Presse*, p. B7.
- Chevalier, R. (2002b, 15 décembre). L'agent anti-stress. *La Presse*, p. B7.
- Chinn, D. J., White, M., Harland, J., Drinkwater, C. & Raybould, S. (1999). Barriers to physical activity and socioeconomic position : implications for health promotion. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *53*, 191-192.
- Christensen, A. (1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. Dans P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Éds), *Perspectives on marital interaction* (pp. 31-52). Philadelphia : Multilingual Matters.

- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 73-81.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1993). Gender differences in marital conflict : The demand/withdraw interaction pattern. Dans S. Oskamp & M. Costanzo (Éds), *Gender issues in contemporary society* (pp. 113-141). Newbury Park, CA : Sage.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistresses, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*, 458-463.
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). *Communication Patterns Questionnaire*. Document inédit, University of California, Los Angeles.
- Christensen, A., & Walczynski, P. T. (1997). Conflict and satisfaction in couples. Dans R. J. Sternberg & M. Hojjat (Éds), *Satisfaction in close relationships* (pp. 249-274). New York : Guilford.
- Clarkson, M. (2001). Habitudes de vies et comportements individuels. Dans Gouvernement du Québec (Éd.), *Portait social du Québec : données et analyses* (pp. 125-140). Québec : Institut de la statistique du Québec.
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 114-128.
- Cohen, S., & Symes, S. L. (1985). *Social support an health*. New York :Academic Press.
- Cohen, S., & Will, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310-357.
- Crawford, D. W., Houts, R. M., Huston, T. L., & George, L. J. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and the Family, 64*, 433-449.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Defrance, J. (1995). *Sociologie du sport*. Paris : Éditions La Découverte.
- Denton, M., & Walters, V. (1999). Gender differences in structural and behavioral determinants of health : an analysis of the social production of health. *Social Sciences and Medicine, 48*, 1221-1235.

- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science, 19*, 1-15.
- Dishman, R. K. (1982). Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychology, 1*, 237-267.
- Dishman, R. K. (1986). Mental health. Dans V. Seefeldt (Éds), *Physical activity & well-being*. (pp. 304-341). Reston : American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Dishman, R. K. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Dishman, R. K. (1995). Physical activity and public health : Mental health. *Quest, 47*, 362-385.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships, 6*, 169-185.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Fincham, F. D., & Linfield, K. J. (1997). A new look at marital quality : can spouse feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology, 11*, 489-502.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N., & Scott, C. K. (1990). Cognitions in marriage. Dans F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Éds), *The psychology of Marriage : Basics issues and applications* (pp. 118-143). New York : Guilford.
- Flora, J., & Segrin, C. (1998). Joint leisure time in friend and romantic relationships : The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 711-718.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage : A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles, 24*, 209-221.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 228-240.

- Gélinas, C., Lussier, Y., & Sabourin, S. (1995). Adaptation conjugale : le rôle des attributions et de la détresse psychologique. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 27, 21-35.
- George, L. (1999). *Affective quality, leisure time, and marital satisfaction : A 13-year longitudinal study*. Thèse de doctorat inedite, University of Texas, Austin.
- Gill, D. S., Christensen, A., & Fincham, F. D. (1999). Predicting marital satisfaction from behavior : Do all roads really lead to Rome? *Personal Relationships*, 6, 369-387.
- Godin, G. & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior : a review of its applications to health-related behavior. *American Journal of Health Promotion*, 11, 87-98.
- Gotlib, I. H., & Whiffen, V. E. (1989). Stress, coping, and marital satisfaction in couples with a depressed wife. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 21, 401-418.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal Family Psychology*, 7, 57-75.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction : A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment*, 8, 31-48.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1988). The social psychophysiology of marriage. Dans P. Noller & M. Fitzpatrick (Éds), *Perspective on marital interaction* (pp. 182-200). Philadelphia : Multilingual Matters.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce : predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737-745.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review : Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927-947.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability in newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.

- Gove, W. R., Hughes, M., & Briggs Style, C. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122-131.
- Greenstein, T. N. (1990). Marital disruption and the employment of married women. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 657-676.
- Greenwood, E. D. (1976). Emotional well-being through exercise – Therapeutic benefit for the adult. Dans T. T. Craig (Éds), *The humanistic and mental health aspects of sports, exercise and recreation*. (pp. 130-133). Monroe : American medical association.
- Griffin, W. A. (1993). Transitions from negative affect during marital interaction: Husband and wife differences. *Journal of Family Psychology*, 6, 230-244.
- Hahlweg, K., Kaiser, A., Christensen, A., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T. (2000). Self-report and observational assessment of couples' conflicts : The concordance between the communication patterns questionnaire and the KPI observation system. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 61-67.
- Hall, A., Slack, T., Smith, G., & Whitson, D. (1991). *Sport in Canadian society*. Toronto : McClelland & Stewart.
- Heavey, C. L., Christensen, A., & Malamuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 797-801.
- Heavey, C. L., Larson, B., Zumbotel, D. C., & Christensen, A. (1996). The communication patterns questionnaire : The reliability and validity of a constructive communication subscale. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 796-800.
- Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: a replication and extension. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 61, 16-27.
- Heim, S. C., & Snyder, D. K. (1991). Predicting depression from marital distress and attributional processes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 67-72.
- Henley, N. (1980). Assertiveness training in the social context. *Assert*, 30, 1-2.
- Hill, M. S. (1988). Marital stability and spouses' shared time. *Journal of Family Issues*, 9, 427-451.

- Holman, T. B., & Jacquart, M. (1988). Leisure-activity patterns and marital satisfaction : A further test. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 69-77.
- Horna, J. L. A. (1985). Desires and preferences for leisure activities : More of the same? *World Leisure and Recreation*, 27, 28-32.
- Houts, R., Robins, E., & Huston, T. (1996). Compatibility and the development of premarital relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 69-77.
- Hughes, J. R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: a critical review. *Preventive Medicine*, 13, 66-78.
- Huston, T., Caughlin, J., Houts, R., Smith, S., & George, L. (2001). The connubial crucible : Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237-252.
- Ilfield, F. W. (1976). Methodological issues in relating psychiatric symptoms to social stressor. *Psychological Report*, 39, 1251-1258.
- Iso-Ahola, S. E. (1995). The social psychology of leisure : past, present, and future research. Dans L. A. Barnett (Éd.), *Research about leisure* (pp. 65-95). Champaign, IL : Sagamore.
- Jacobson, N. S. (1985). The role of observational measures in behavior therapy outcome research. *Behavioral Assessment*, 7, 297-308.
- Jacobson, N. S. (1989). The politics of intimacy. *Behavior Therapist*, 12, 29-32.
- Julien, D., & Markman, H. J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 549-568.
- 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, 3-34.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075-1092.



- Karney, B. R., Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Sullivan, K. T. (1994). The role of negative affectivity in the association between attributions and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 413-424.
- Katz, J., Beach, S. R. H., Smith, D. A., & Myers, L. B. (1997). Personality and the marital context : the case for interactive conceptualizations of needs for spousal support. Dans G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Éds), *Sourcebook of social support and personality* (pp. 257-278). New York : Plenum Press.
- King, A. C., Kiernan, M., Ahn, D. K., & Wilcox, S. (1998). The effects of marital transitions on changes in physical activity : Results from a 10-year community study. *Annals of Behavioral Medicine*, *20*, 64-69.
- Kingston, P. W., & Nock, S. L. (1987). Time together among dual-earner couples. *American Sociological Review*, *52*, 391-400.
- Kino-Québec (2000). *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services Sociaux.
- Kirchler, E. (1989). Everyday life experiences at home : An interaction diary approach to assess marital relationships. *Journal of Family Psychology*, *2*, 311-336.
- Koivula, N. (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation : Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, *33*, 543-557.
- Kovess, V., Murphy, H. G. M., Tousignant, M., & Fournier L. (1985). *Évaluation de l'état de santé de la population des territoires des DSC de Verdun et de Rimouski*. Montréal: Unité de recherche psychosociale du Centre hospitalier Douglas.
- Krokoff, L. J., Gottman, J. M., & Hass, S. D. (1989). Validation of a global rapid couples interaction scoring system. *Behavioral Assessment*, *11*, 65-70.
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, *35*, 1283-1296.
- Kurdek, L. A. (2002). Predicting the timing of separation and marital satisfaction : An eight-year prospective longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, *64*, 163-179.

- Landers, D. M., Petruzello, S. J. (1994). Physical activity, fitness and anxiety. Dans C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Éds), *Physical activity, fitness and health : International proceedings and consensus statement*. (pp. 868-882) Champaign, IL : Human Kinetics.
- Laporte, L., Sabourin, S., & Wright, J. (1991). Santé mentale et satisfaction conjugale : un examen des différences sexuelles. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 23, 399-410.
- Leatham, G., & Duck, S. (1990). Conversations with friends and the dynamics of social support. Dans S. Duck & R.C. Silver (Éds), *Personal relationships and social support* (pp. 1-29). London : Sage.
- Leedy, M. G. (2000). Commitment to distance running : Coping mechanism or addiction? *Journal of Sport Behavior*, 23, 255-270.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 85-94.
- Lindstrom, M., Hanson, B. S. & Ostergren, P. O. (2001). Socioeconomic differences in leisure-time physical activity : the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science and Medicine*, 52, 441-451.
- Locke, H. J. (1951). *Predicting adjustment in marriage*. New York : Holt.
- Lussier, Y. (1995). *Le Questionnaire des Patrons de Communication*. Document inédit : Université du Québec à Trois-Rivières.
- Lussier, Y., Sabourin, S., & Turgeon, C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 777-791.
- Lussier, Y., Valois, P., Sabourin, S., & Dupont, G. (1998, August). *Dyadic adjustment scale : An item response theory analysis*. Communication présentée au congrès de l'American Psychologist Association, San Francisco.
- Margolin, G., & Mc-Intyre-Kingsolver, K. (1988). Disorders of family relationships. Dans E. A. Blechman, & K. Brownell (Éds), *Behavioral medicine for women* (pp. 305-317). New York : Pergamon Press.

- Marks, S. R., Huston, T. L., Johnson, E. M., & MacDermid, S. M. (2001). Role balance among white married couples. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 1083-1098.
- Martin, F., Sabourin, S., & Gendreau, P. (1989). Les dimensions de la détresse psychologique: analyse factorielle confirmatoire de type hiérarchique. *Journal International de Psychologie* 24, 571-584.
- Martinsen, E. W., & Morgan, W. P. (1997) Antidepressant effects of physical activity. Dans W. P. Morgan (Éd.), *Physical activity and mental health* (pp. 93-106). Washington, DC : Taylor & Francis.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-96.
- McAuley, E., Courneya, K. S., & Lettunich, J. (1991). Effects of acute and long-term exercise on self-efficacy responses in sedentary, middle-aged males and females. *Gerontologist*, 31, 534-542.
- Messner, M. A. (1998). Boyhood, organized sports, and the construction of masculinities. Dans M. S. Kimmel & M. A. Messner (Éds), *Men's lives* (pp. 109-121). Boston : Allyn & Bacon.
- Morgan, W. P. (1994). Physical activity, fitness, and depression. Dans C. Bouchard, R. J. Shepard & T. Stephens *Physical activity, fitness, and health : International proceeding and consensus statement* (pp. 851-867). Champaign : Human Kinetic.
- Morgan, W. P., & Goldston, S. E. (1987). *Exercise and mental health*. New York : Hemisphere.
- Mutrie, N. (2000). The relationship between physical activity and clinical depression. Dans S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Éds), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 46-62). New York : Routledge.
- Nolin, B., Godin, G., & Prud'homme, D. (2000). Activité physique. Dans C. Daveluy et col. (Éds), *Enquête sociale et de santé 1998* (pp. 171-183). Québec : Institut de la statistique du Québec.
- Noller, P. (1984). *Nonverbal communication in marital interaction*. New York : Pergamon.
- Noller, P. (1993). Gender and emotional communication in marriage : Different cultures of differential social power? *Journal of Language and Social Psychology*, 12, 132-152.

- Noller, P., & White, A. (1990). The validity of the Communication pattern questionnaire. *Psychological Assessment, 2*, 478-482.
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 11*, 233-252.
- O'Neal, H. A., Dunn, A. L., & Martinsen, E. W. (2000). Depression and exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 110-135.
- Olson, D. H., McCubbins, H. I., Barnes, H. L., Larsen, A. S., Muxen, M. J., & Wilson, M. A. (1983). *Families : What make them work*. Beverly Hills : Sage.
- Orthner, D. K. (1975). Leisure activity patterns and marital satisfaction over the marital career. *Journal of Marriage and the Family, 37*, 91-103.
- Orthner, D. K. (1976). Patterns of leisure and marital interaction. *Journal of Leisure and Research, 8*, 98-111.
- Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 219-230.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health : A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association, 273*, 402-407.
- Peplau, L. A., & Gordon, S. L. (1985). Women and men in love: Gender differences in close heterosexual relationships. Dans V. E. O'Leary, R. K. Unger, & B. S. Wallston (Éds), *Women, gender, and social psychology* (pp. 257-291). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Pollock, M. L. (1988). Prescribing exercise for fitness and adherence. Dans R. K. Dishman (Éd.), *Exercise adherence* (pp. 259-277). Champaign, IL : Human Kinetics Publishers.
- Rapoport, R., Rapoport, R., & Thiessen, V. (1974). Couple symmetry and enjoyment. *Journal of Marriage and the Family, 36*, 588-591.
- Reboussin, B. A., Rejeski, W.J., Martin, K. A., Callahan, K., Dunn, A.L., King, A.C., & Sallis, J.F. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults : the activity counseling trial (ACT). *Psychology and Health, 15*, 239-254.

- Reis, H. T., & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy : component processes. Dans E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Éds), *Social psychology : Handbook of basic principles* (pp. 523-563). New York : Guilford.
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction : Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 243-254.
- Rejeski, W. J., Shelton, B., Miller, M., Dunn, A. L., King, A. C., & Sallis, J. F. (2001). Mediators of increased physical activity and change in well-being : results from the Activity Counseling Trial (ACT). *Journal of Health Psychology*, 6, 159-168.
- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1993). Sport, fitness, and the gender gap. *Leisure Sciences*, 15, 291-307.
- Rogers, S. J. (1999). The nexus of job satisfaction, marital satisfaction and individual well-being : Does marriage order matter? *Research in the Sociology of Work*, 7, 141-167.
- Rogge, R. D., & Bradbury, T. N. (1999). Till violence does us part : the differing roles of communication and aggression in predicting adverse marital outcomes. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 67, 340-351.
- Sabourin, S., Lussier, Y., Laplante, B., & Wright, J. (1990). Unidimensional and multidimensional models of dyadic adjustment : A hierarchical reconciliation. *Psychological Assessment*, 2, 333-337.
- Sagrestano, L. M., Heavy, C. L., & Christensen, A. (1999). Perceived power and physical violence in marital conflict. *Journal of Social Issues*, 55, 65-79.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Preventive Medicine*, 21, 237-251.
- Santé Québec (1995). *Et la santé, ça va en 1992-1993? Rapport de l'Enquête sociale et de la santé 1992-1993*. Montréal: Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.

- Schaap, C., Buunk, A. P., & Kerkstra, A. (1988). Marital conflict resolution. Dans P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Éds), *Perspectives on marital interaction* (pp. 203-244). Clevedon : Multilingual Matters.
- Schoenborn, C. A., & Barnes, P. M. (2002). Leisure-time physical activity among adults : United States, 1997-98. *Advance Data from vital health statistics, no 325*. Hyattsville, Maryland : National Center for Health Statistics.
- Schulz, R., & Tompkins, C. A. (1990). Life events and changes in social relationships : examples, mechanisms, and measurement. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*, 69-77.
- Shamir, B. (1988). Commitment and leisure. *Sociological Perspectives, 31*, 238-258.
- Sharpley, C. F., & Cross, D. G. (1982). A psychometric evaluation of the Spanier Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Marriage and the Family, 44*, 739-741.
- Smith, D. A., Vivian, D., & O'Leary, D. (1990). Longitudinal prediction of marital discord from premarital expressions of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58*, 790-798.
- Smith, G. T., Snyder, D. K., Trull, T. J., & Monsma, B. R. (1988). Predicting relationship satisfaction from couples' use of leisure time. *The American Journal of Family Therapy, 16*, 3-13.
- Snyder, D. (1979). Multidimensional assessment of marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 41*, 813-823.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. Dans W. P. Morgan (Éd.), *Physical activity and mental health* (pp. 128-143). Washington DC : Taylor & Francis.
- 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*, 15-28.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family, 42*, 825-839.
- Statistiques Canada (1999). Rapport statistique sur la santé de la population canadienne. Ottawa: Ministre de l'industrie, n° de catalogue 82-570-XIF.

- Statistiques Canada (2000). *Le Canada en statistiques*. Ottawa: Ministre de l'industrie, n° de catalogue 91-213-XPB.
- Sullivan, O. (1996). The enjoyment of activities : do couples affect each others' well-being? *Social Indicator Research*, 38, 81-102.
- Tannen, D. (1986). *That's not what I meant : how conversational style makes or breaks relationships*. New York : Ballantine Books.
- Tannen, D. (1990). *You just don't understand*. New York : Morrow.
- Theberge, N. (1991). A content analysis of print media coverage of gender, women and physical activity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 36-48.
- Tremblay, M. F. (1997). *Les liens entre les styles d'attachement, les modes de communication et les stratégies de résolution de conflits chez les couples*. Mémoire de maîtrise inédit : Université du Québec à Trois-Rivières.
- U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health : a report of the Surgeon General*. Atlanta, GA : Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (278 p.).
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being : Are men and women really different? *American Sociological Review*, 61, 837-857.
- Vinokur, A., Caplan, R. D., & Schul, Y. (1987). Determinants of perceived social support : interpersonal transactions, personal outlook, and transient affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1137-1145.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity : the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Saint-Hyacinthe (Qc.) : Edisem.
- Weingarten, H. R. (1985). Marital status and well-being : a national study comparing first-married, currently divorced, and remarried adults. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 653-661.

- Weyerer, S. (1992). Physical inactivity and depression in the community : Evidence from the Upper Bavarian Field Study. *International Journal of Sports Medicine*, 13, 492-496.
- White, B. (1989). Gender differences in marital communication patterns. *Family Process*, 28, 89-106.
- Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and Women's involvement in sports : An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Yair, G. (1990). The commitments to long distance running and levels of activity : Personal or structural? *Journal of Leisure Research*, 22, 213-227.



*Appendice A*

Tableau supplémentaire

Catégories d'activités physiques pratiquées au cours de la dernière année

| Activités physiques               | Femmes   |                | Hommes   |                |
|-----------------------------------|----------|----------------|----------|----------------|
|                                   | <i>n</i> | % <sup>a</sup> | <i>n</i> | % <sup>a</sup> |
| Athlétisme, jogging, course       | 3        | 5,4            | 5        | 7,8            |
| Baseball, soccer, football        | 1        | 1,9            | 3        | 4,7            |
| Basketball, handball, volley-ball | 1        | 1,9            | 1        | 1,6            |
| Canot, kayak, aviron              | 1        | 1,9            | 5        | 7,8            |
| Conditionnement physique          | 14       | 25,0           | 11       | 17,2           |
| Cours d'aérobic (workout)         | 9        | 16,1           | 1        | 1,6            |
| Curling                           | 0        | 0,0            | 1        | 1,6            |
| Cyclisme (montagne ou route)      | 15       | 26,8           | 22       | 34,4           |
| Équitation                        | 1        | 1,9            | 0        | 0,0            |
| Escalade ou alpinisme             | 2        | 3,6            | 1        | 1,6            |
| Haltérophilie                     | 1        | 1,9            | 4        | 6,3            |
| Golf                              | 5        | 8,9            | 19       | 29,7           |
| Gymnastique                       | 1        | 1,9            | 3        | 4,7            |
| Hockey, patinage                  | 1        | 1,9            | 13       | 20,3           |
| Marche ou randonnée pédestre      | 44       | 78,6           | 35       | 54,7           |
| Natation, plongeon, plongée       | 8        | 14,3           | 7        | 10,9           |
| Patin à roues alignées            | 3        | 5,4            | 7        | 10,9           |
| Randonnée de raquettes            | 2        | 3,6            | 6        | 9,4            |

<sup>a</sup> Les pourcentages dépassent 100% puisqu'un individu peut participer à plus d'un sport.

## Catégories d'activités physiques pratiquées au cours de la dernière année (suite)

| Activités physiques                                       | Femmes   |                | Hommes   |                |
|---|----------|----------------|----------|----------------|
|   | <i>n</i> | % <sup>a</sup> | <i>n</i> | % <sup>a</sup> |
| Ski de fond, alpin, planche                               | 9        | 16,1           | 10       | 15,6           |
| Sport de combat (judo, karaté, taekwondo, boxe, etc.)     | 2        | 3,6            | 0        | 0,0            |
| Sport de raquette (badminton, raquetball, squash, tennis) | 1        | 1,9            | 5        | 7,8            |
| Tennis sur table (ping pong)                              | 0        | 0,0            | 1        | 1,6            |
| Tir à l'arc   | 0        | 0,0            | 2        | 3,1            |
| Quilles   | 2        | 3,6            | 4        | 6,3            |
| Autres  | 2        | 3,6            | 3        | 4,7            |

<sup>a</sup> Les pourcentages dépassent 100% puisqu'un individu peut participer à plus d'un sport.

*Appendice B*

Questionnaire

## A) PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Quelle(s) activité(s) physique(s) pratiquez-vous **de façon régulière** (au moins une fois/semaine)?  
(exercice dépassant 20 minutes et qui produit une augmentation du rythme cardiaque)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aucune → Passez à la partie B)                  | <input type="checkbox"/> Équitation                        | <input type="checkbox"/> Randonnée de raquette                                      |
| <input type="checkbox"/> Athlétisme, jogging ou course                   | <input type="checkbox"/> Escalade ou alpinisme             | <input type="checkbox"/> Ski de fond, alpin, planche à neige                        |
| <input type="checkbox"/> Baseball, soccer ou football                    | <input type="checkbox"/> Escrime                           | <input type="checkbox"/> Ski nautique   |
| <input type="checkbox"/> Basketball, Handball ou volley-ball             | <input type="checkbox"/> Haltérophilie                     | <input type="checkbox"/> Sports de combat (karaté, judo, taekwondo, boxe, etc.)     |
| <input type="checkbox"/> Canot, kayak, aviron                            | <input type="checkbox"/> Golf                              | <input type="checkbox"/> Sports de raquette (badminton, raquetball, squash, tennis) |
| <input type="checkbox"/> Conditionnement physique                        | <input type="checkbox"/> Gymnastique                       | <input type="checkbox"/> Tennis sur table (ping pong)                               |
| <input type="checkbox"/> Cours d'aérobic (workout, step, tae-boxe, etc.) | <input type="checkbox"/> Hockey, patinage                  | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc  |
| <input type="checkbox"/> Curling   | <input type="checkbox"/> Marche rapide, randonnée pédestre | <input type="checkbox"/> Water polo   |
| <input type="checkbox"/> Cyclisme (montagne ou route)                    | <input type="checkbox"/> Natation, plongeon, plongée       | Autre : _____   |
|  | <input type="checkbox"/> Patinage à roues alignées         |   |
|  | <input type="checkbox"/> Planche à voile                   |   |

Nommez la 1<sup>ère</sup> activité en importance: \_\_\_\_\_ Activité  individuelle  
 d'équipe

1. La pratiquez-vous dans un cadre de compétition?  Oui  Non

2. Intensité de l'activité :  Faible  Moyenne  Élevée  Très élevée

3. Fréquence (par semaine) :  1 fois  2 fois  3 fois  4 fois  5 fois et +

4. Avec quelle(s) personne(s) la pratiquez-vous?  Seul  Avec conjointe  
 Conjointe et autres  Autres

5. Par rapport à cette activité, encerclez le chiffre correspondant à votre niveau d'accord.

|  |             |  |  |  |             |
|--|-------------|--|--|--|-------------|
|  | Pas du tout |  |  |  | Tout à fait |
|--|-------------|--|--|--|-------------|

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Ma conjointe m'encourage dans cette activité.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Ma conjointe me fournit des informations utiles à l'activité.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Ma conjointe me dit des choses qui augmente ma confiance dans l'activité.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Ma conjointe m'écoute quand j'ai besoin de parler de cette activité.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Ma conjointe comprend ma manière de penser et de ressentir les choses qui concernent cette activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Par rapport à cette activité, encerclez le chiffre correspondant à votre niveau d'accord.

|  |                        |  |  |  |                     |
|--|------------------------|--|--|--|---------------------|
|  | Fortement en désaccord |  |  |  | Fortement en accord |
|--|------------------------|--|--|--|---------------------|

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Je n'échangerais pas mon activité physique.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Je ne vois pas d'autre alternative à cette activité.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Je continuerai cette activité quoi qu'il advienne.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Cette activité est mon plus grand plaisir dans la vie.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Cette activité est une partie intégrante de moi.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Si j'arrêtais cette activité, je serais une personne différente.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Je mange, vis et respire pour cette activité.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) Si je ne pratique pas mon activité, je ne me sens pas loyal envers moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) Cette activité est une obligation personnelle.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7. Quel est l'impact de cette activité sur votre vie de couple?  Négatif  Positif  Neutre

Nommez la 2<sup>e</sup> activité en importance : \_\_\_\_\_ Activité  individuelle  
 d'équipe

1. La pratiquez-vous dans un cadre de compétition?  Oui  Non
2. Intensité de l'activité :  Faible  Moyenne  Élevée  Très élevée
3. Fréquence (par semaine) :  1 fois  2 fois  3 fois  4 fois  5 fois et +
4. Avec quelle(s) personne(s) la pratiquez-vous?  Seul  Avec conjointe  
 Conjointe et autres  Autres

5. À quel point vous sentez-vous encouragé par votre conjointe dans cette activité?

Elle ne m'apporte aucun soutien ou encouragement 1 2 3 4 5 Elle m'apporte extrêmement de soutien ou d'encouragement

6. À quel point vous sentez-vous engagé dans cette activité?

Je suis très peu engagé 1 2 3 4 5 Je suis extrêmement engagé

7. Quel est l'impact de cette activité sur votre vie de couple?  Négatif  Positif  Neutre

## B) PRATIQUE D'ACTIVITÉS DE LOISIR

Quelle(s) activité(s) de loisir pratiquez-vous **de façon régulière** (au moins une fois/semaine)?

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aucune → Fin du questionnaire      | <input type="checkbox"/> Danse sociale                                   | <input type="checkbox"/> Loisir scientifique (astronomie)   |
| <input type="checkbox"/> Activités avec des ami(e)s         | <input type="checkbox"/> Décoration intérieure                           | <input type="checkbox"/> Loisirs spirituels                 |
| <input type="checkbox"/> Art (dessin, peinture, etc.)       | <input type="checkbox"/> Écouter la radio ou de la musique               | <input type="checkbox"/> Motoneige                          |
| <input type="checkbox"/> Artisanat (ex : bijoux)            | <input type="checkbox"/> Écriture (poésie, nouvelles, etc.)              | <input type="checkbox"/> Mots-croisés, casses-têtes         |
| <input type="checkbox"/> Bénévolat                          | <input type="checkbox"/> Implication politique, sociale ou communautaire | <input type="checkbox"/> Photographie                       |
| <input type="checkbox"/> Casino, vidéo-poker, bingo         | <input type="checkbox"/> Informatique                                    | <input type="checkbox"/> Quilles ou billard                 |
| <input type="checkbox"/> Chasse ou pêche                    | <input type="checkbox"/> Jardinage                                       | <input type="checkbox"/> Sortir dans les bars               |
| <input type="checkbox"/> Cinéma ou théâtre                  | <input type="checkbox"/> Jeux de société                                 | <input type="checkbox"/> Spectacles (humour, chanson, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Collection (timbre, monnaie, etc.) | <input type="checkbox"/> Jeux vidéos ou informatiques                    | <input type="checkbox"/> Télévision                         |
| <input type="checkbox"/> Cours, ateliers, conférences       | <input type="checkbox"/> Jouer d'un instrument de musique                | <input type="checkbox"/> Travailler le bois, le cuir, etc.  |
| <input type="checkbox"/> Couture                            | <input type="checkbox"/> Lecture   | <input type="checkbox"/> Visite de musée                    |
| <input type="checkbox"/> Cuisiner                           |  | Autre : _____   |

Nommez la 1<sup>ère</sup> activité en importance: \_\_\_\_\_ Activité  individuelle  
 d'équipe

1. La pratiquez-vous dans un cadre de compétition?  Oui  Non
2. Fréquence (par semaine) :  1 fois  2 fois  3 fois  4 fois  5 fois et +
3. Avec quelle(s) personne(s) la pratiquez-vous?  Seul  Avec conjointe  
 Conjointe et autres  Autres
4. Quel est l'impact de cette activité sur votre vie de couple?  Négatif  Positif  Neutre

Nommez la 2<sup>e</sup> activité en importance: \_\_\_\_\_ Activité  individuelle  
 d'équipe

1. La pratiquez-vous dans un cadre de compétition?  Oui  Non
2. Fréquence (par semaine) :  1 fois  2 fois  3 fois  4 fois  5 fois et +
3. Avec quelle(s) personne(s) la pratiquez-vous?  Seul  Avec conjointe  
 Conjointe et autres  Autres
4. Quel est l'impact de cette activité sur votre vie de couple?  Négatif  Positif  Neutre