

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

LA FLEXIBILITÉ PSYCHOLOGIQUE ET LA SATISFACTION CONJUGALE :
LE RÔLE MÉDIATEUR DE LA COMMUNICATION

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
ALEXANDRE MARSEILLE

SEPTEMBRE 2021

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.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps.)

Direction de recherche :

Frédéric Dionne, Ph. D. directeur de recherche

Yvan Lussier, Ph. D. codirecteur de recherche

Jury d'évaluation :

Yvan Lussier, Ph. D. codirecteur de recherche

Frédéric Langlois, Ph. D. évaluateur interne

Caroline Dugal, Ph. D. évaluatrice externe

Sommaire

La thérapie d'acceptation et d'engagement est une thérapie comportementale et cognitive contemporaine basée sur le modèle transdiagnostique de la flexibilité psychologique. Cette psychothérapie a démontré son efficacité dans le traitement individuel d'une multitude de problématiques psychologiques. Récemment, des cliniciens et chercheurs ont souligné la pertinence d'intégrer les principes théoriques et pratiques de cette approche à la psychothérapie conjugale. Toutefois, en l'absence de bases empiriques solides, la présente étude vise à examiner les liens entre les principaux construits de la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale ainsi que le rôle médiateur de la communication. Elle comprend 411 participants adultes en couple et habitant avec leur partenaire depuis un minimum de six mois. Ils ont complété une batterie de questionnaires évaluant les construits centraux de la flexibilité psychologique (acceptation, pleine conscience et engagement), la communication au sein de leur couple, ainsi que la satisfaction conjugale. Les résultats ont permis de confirmer les liens observés dans la documentation entre ces construits centraux et la satisfaction conjugale. Aussi, un modèle acheminatoire mesurant leur contribution simultanée permet d'avancer que la communication pourrait agir à titre de médiateur partiel dans la relation entre la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale. En somme, cette étude contribue empiriquement à valider le lien entre la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale, tout en identifiant la communication comme un possible mécanisme explicatif de cette relation.

Table des matières

Sommaire	iii
Liste des tableaux	vi
Liste des figures	vii
Remerciements	viii
Introduction	1
Contexte théorique	6
Relations de couple	7
Satisfaction conjugale	7
Définition de la satisfaction conjugale.....	10
Déterminants de la satisfaction conjugale	11
Communication comme stratégie d'adaptation.	15
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).....	18
Contextualisme fonctionnel et théorie des cadres relationnels.....	18
Évitement expérientiel	20
Flexibilité psychologique.....	21
Axe ouverture	22
Axe centration.....	25
Axe engagement	27
Appuis empiriques de l'ACT.....	30
ACT appliquée au couple.....	32
Études cliniques de l'ACT appliquée au couple	33

Limites existantes	36
Objectifs et hypothèses de recherche	37
Méthode.....	39
Participants.....	40
Procédure	40
Instruments de mesure	41
Questionnaire sociodémographique.....	42
Acceptation	42
Pleine conscience	43
Action engagée.....	43
Communication.....	44
Satisfaction conjugale	45
Stratégies d'analyses	45
Résultats	47
Résultats descriptifs	48
Vérification des hypothèses	51
Discussion	56
Retour sur les données descriptives	57
Vérification des hypothèses de recherche	61
Forces, limites, recommandations futures et retombées cliniques.....	70
Conclusion	75
Références	78
Appendice A. Instruments de mesure	91

Liste des tableaux

Tableau

- 1 Les processus de la flexibilité psychologique de la thérapie d'acceptation et d'engagement (Dionne et al., 2013).....23
- 2 Comparaison des scores moyens aux items entre hommes et femmes sur les variables à l'étude (N = 397)49
- 3 Matrice de corrélation des variables à l'étude (N = 401).....50

Liste des figures

Figure

- 1 Modèle VSA (Vulnérabilité – Stress – Adaptation) de Karney et Bradbury (1995)..... 12
- 2 Modèle acheminatoire du rôle de la communication conjugale dans la relation entre les indicateurs de la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale.....53

Remerciements

Enfin, j'arrive au bout de ce travail qui est sans aucun doute le plus long et laborieux qu'il m'ait été donné d'entreprendre et de compléter jusqu'ici. Une épreuve qui symbolise la fin de dix ans d'études en psychologie et le commencement de ma carrière comme psychologue. Ce travail aurait été impossible sans l'aide et la bienveillance de beaucoup de personnes que je tiens à remercier. Merci à mes codirecteurs Frédérick Dionne et Yvan Lussier pour leur soutien, leur disponibilité, et par-dessus tout leur patience et leur compréhension tout au long du processus. Je me compte extrêmement chanceux d'avoir pu compter sur vous pour mener à terme ce travail!

Merci à ma copine Maïra Filteau, la personne vers qui je me tourne pour partager autant les hauts que les bas et avec qui j'ai la chance de m'accomplir et grandir au quotidien. Merci maman et papa pour votre présence et votre bienveillance sur laquelle il m'est possible de m'appuyer et qui m'aide à réaliser mes rêves. Vous avez toujours su croire en moi, même dans ces moments où il était difficile de le faire moi-même... Merci à tous mes amis et connaissances qui ont affecté mon parcours de près ou de loin. Plus spécifiquement, je pense à Maxime, Jérémie, Lysanne, Vanessa, Joel, Simon, Bob, Frédéric, Jérôme, et les boys des soirées cuistot. Encore une fois, quelle chance d'être aussi bien entouré! Merci Odette pour ton soutien, ton authenticité et ton aide précieuse grâce à laquelle je suis devenu adulte. Finalement, merci au G2 d'avoir enrichi mon parcours en psychologie.

Introduction

Les relations de couple constituent un élément central de la vie adulte. Les statistiques récentes montrent que 58 % des hommes et 55 % des femmes âgées de plus de 15 ans vivent en couple au Québec, soit mariés ou en union libre (Institut de la statistique du Québec, 2017). Le niveau de satisfaction ou d'adaptation ressenti par les conjoints à l'intérieur de leur relation est un enjeu important, car il affecte plusieurs sphères de leur vie, tant personnelle, familiale, professionnelle que sociale. Par exemple, certaines recherches démontrent que les relations conjugales satisfaisantes engendrent de nombreuses conséquences positives, comme une amélioration de la qualité de vie ainsi que de la santé physique et mentale des partenaires (Be, Whisman, & Uebelacker, 2013; Dafoe & Colella, 2016; Hawkins & Booth, 2005; Proulx, Helms, & Buehler, 2007). Également, ce type de relation a des répercussions sur le développement des enfants (Amato & Booth, 2001; Amato, Booth, Johnson, & Rogers, 2007; Amato, Loomis, & Booth, 1995; Booth & Amato, 2001). À l'inverse, les relations insatisfaisantes sont liées à de nombreuses conséquences négatives, tant pour les partenaires du couple que pour leurs enfants (Amato, Kane, & James; 2011; Hawkins & Booth, 2005; Uebelacker, Courtnage, & Whisman, 2003). Malgré ces nombreuses conséquences liées à l'importance de maintenir une relation de couple saine, on estime qu'environ 50 % des mariages finiront en divorce (Kreider & Ellis, 2011) et que seulement le tiers des mariages sont heureux et intacts après 16 ans (Glenn, 1998).

Devant l'importance d'une relation de couple saine dans la vie des gens, ainsi que les enjeux associés à la détérioration de la satisfaction conjugale, il est important de bien comprendre quels sont les déterminants qui sont associés à un meilleur ajustement dans le couple et à une plus grande satisfaction conjugale. Il existe une vaste documentation ayant ciblé une diversité de facteurs. Des variables relationnelles comme la communication et l'engagement ainsi qu'individuelles, comme la personnalité des partenaires, en sont quelques exemples (Karney & Bradbury, 1995). Toutefois, il existe un construit dans la littérature scientifique qui génère un intérêt grandissant : la flexibilité psychologique (Dionne, Ngô, & Blais, 2013; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006). Malheureusement, peu d'études se sont intéressées à la valeur prédictive du construit de la flexibilité psychologique en lien avec l'ajustement dyadique et sa contribution explicative en regard d'autres variables reconnues à l'intérieur d'une modélisation théorique.

Mieux comprendre le rôle de la flexibilité psychologique dans le couple pourrait ultimement permettre de développer de meilleurs programmes de prévention et d'intervention. La flexibilité psychologique est un concept central à la thérapie d'acceptation et d'engagement (mieux connu sous l'acronyme anglophone ACT pour *Acceptance and Commitment Therapy*), une approche issue de la troisième vague de la thérapie cognitive-comportementale (TCC) qui a été démontrée comme efficace auprès de différentes populations aux prises avec différentes problématiques psychologiques telles que l'anxiété, la dépression et l'abus de substances (A-Tjak et al., 2015; Ruiz, 2010).

L'ACT vise à développer la flexibilité psychologique, la capacité des individus à orienter leurs choix en fonction de leurs valeurs personnelles (Dionne et al., 2013). Les applications de l'ACT sont multiples, mais à ce jour, les travaux empiriques dans le domaine de la psychologie du couple demeurent peu nombreux. Pour le moment, il existe des écrits cliniques destinés au grand public (Harris, 2009; Walser & Westrup, 2009) et aux intervenants (Dahl, Stewart, Martell, & Kaplan, 2014; Lev & McKay, 2017) ainsi que des essais cliniques (Peterson, Eifert, Feingold, & Davidson, 2009), mais le travail empirique portant sur la validation du modèle théorique de l'ACT au niveau conjugal est embryonnaire.

L'efficacité de la thérapie conjugale est bien établie (Beasley & Ager, 2019; Shadish & Baldwin, 2003). Toutefois, il n'en demeure pas moins que les tailles d'effet mises de l'avant par ces études sont parfois faibles à modérées, et il est estimé que ce n'est qu'environ 50 % des thérapies conjugales qui améliorent significativement la détresse conjugale à la suite d'un traitement et qu'il y en aurait encore moins qui permettent le maintien des résultats positifs à moyen ou plus long terme (Wright, Sabourin, Mondor, McDuff, & Mamodhoussen, 2007). Il y a lieu de croire que l'ACT pourrait contribuer à accroître l'efficacité des interventions conjugales. Avant de pouvoir appliquer cette approche auprès de couples en difficulté, il est important de vérifier dans quelle mesure les dimensions centrales de l'ACT sont reliées à la satisfaction des conjoints, et ce, en tenant compte simultanément du rôle d'un déterminant important du fonctionnement conjugal, en l'occurrence la communication. Cette étude vient pallier ce manque dans la

littérature et vise à évaluer un modèle théorique de la satisfaction conjugale basé sur la flexibilité psychologique.

Ce travail comprend cinq chapitres. Le premier porte sur une présentation de la documentation scientifique des concepts pertinents à la présente étude et se termine par la formulation des hypothèses de recherche. Le deuxième chapitre décrit la méthode employée pour réaliser cette étude quantitative. Le troisième chapitre présente les résultats des analyses statistiques. Le quatrième porte sur la discussion des résultats à la lumière des recherches dans le domaine. Finalement, le cinquième et dernier chapitre présente une brève conclusion qui viendra clore ce travail.

Contexte théorique

Ce chapitre est composé de trois sections principales. La première présente une recension de la documentation scientifique sur le couple, tandis que la deuxième est consacrée à la thérapie d'acceptation et d'engagement. La formulation des objectifs et des hypothèses de recherche complétera ce chapitre.

Relations de couple

Dans cette section, il y aura une courte recension de la documentation scientifique sur le couple, en lien avec les variables pertinentes à la présente étude. D'abord, la satisfaction conjugale, variable clé dans l'étude du fonctionnement conjugal, sera contextualisée puis définie. Ensuite, il y aura présentation d'un modèle permettant de conceptualiser les interactions entre les principaux déterminants de la satisfaction conjugale. En ce sens, la communication et plus particulièrement les échanges positifs et le patron demande-retrait seront approfondis. Enfin, les appuis empiriques de ce modèle seront présentés.

Satisfaction conjugale

La satisfaction conjugale, souvent conceptualisée comme une sous-échelle ou un terme interchangeable avec celui de l'ajustement conjugal ou dyadique, est l'une des variables les plus fréquemment étudiées dans le domaine (Karney & Bradbury, 2020). Elle vise à rendre compte de la qualité des relations amoureuses et elle est susceptible d'être

influencée par différents déterminants (biologiques, psychologiques et sociaux) qui contribuent au développement de relations intimes saines (Proulx, Ermer, & Kanter, 2017).

La satisfaction conjugale est un construit qui demeure difficile à définir et à mesurer, notamment dû au fait qu'il n'y a pas de réel consensus quant à sa définition (Bélanger, Dugal, Courchesne, Godbout, & Lussier, 2017). Pour illustrer cette disparité, prenons l'exemple de deux différentes dynamiques de couples. D'un côté, un couple dont les conjoints sont passionnément amoureux, mais qui ont régulièrement des conflits qui les mènent souvent à douter de leur avenir ensemble. De l'autre, un couple ne jouissant pas de sentiments particulièrement intenses l'un pour l'autre, mais qui sont engagés solidairement dans des projets communs et qui éprouvent peu de remises en question. Ainsi, il en ressort une question fondamentale : lequel de ces couples est le plus satisfait et/ou lequel jouit d'une meilleure qualité de relation?

Une recension sur les bases de données de documents scientifiques permet de constater un foisonnement des recherches portant sur la satisfaction conjugale ou l'ajustement conjugal au courant des cinquante dernières années avec des milliers de recherches publiées. Deux raisons principales semblent motiver cette réalité. D'une part, tel que mentionné en introduction, être dans une relation de couple stable représente un objectif de vie auquel une majorité des individus aspirent (Amato et al., 2007). D'autre part, une relation conjugale de qualité est l'un des plus importants facteurs de protection

agissant sur toutes les sphères de la santé des individus (psychologique, physique, sociale et économique) et de leur entourage. En effet, il y a consensus dans la littérature : la satisfaction conjugale a une influence importante sur le bien-être psychologique (Jackson, Miller, Oka, & Henry, 2014; Proulx et al., 2007; Whisman & Baucom, 2012), la santé physique (Robles, Slatcher, Trombello, & McGinn, 2014) et le sain développement des enfants (Amato & Booth, 2009; Cummings, George, McCoy, & Davies, 2012). À titre d'exemple, la méta-analyse de Proulx et al. (2007) regroupant 93 études a évalué l'association entre des mesures de satisfaction conjugale et des indices de bien-être personnel (p. ex., niveau de dépression et d'anxiété, échelles d'estime personnelle). Cette association était statistiquement significative et présentait une force variant de faible à modérée ($r = 0,25$) en ce qui concerne les devis longitudinaux et modérés ($r = 0,37$) pour les devis transversaux. À son tour, la méta-analyse de Robles et al. (2014), constituée de 126 études et regroupant un total de 72 000 participants, présente des associations significatives de forces faibles (r variant de 0,07 à 0,21) entre des mesures de qualité des relations (p. ex., satisfaction conjugale) et divers marqueurs de santé physique (p. ex., mortalité, santé cardiovasculaire, présence d'ulcères).

En somme, il apparaît important de mieux comprendre la satisfaction conjugale qui est démontrée comme étant liée au bien-être des membres du couple et de leur famille. Par le fait même, cela permettrait le développement de méthodes d'interventions pour couples plus efficaces pouvant permettre de réduire la détresse conjugale et d'avoir un

impact sur la santé et le bien-être des individus en couple. Avant de poursuivre, il s'avère utile de définir la satisfaction conjugale.

Définition de la satisfaction conjugale. Il existe différentes manières de concevoir et mesurer la satisfaction conjugale et de façon plus large l'ajustement conjugal. À cela s'ajoutent d'autres concepts associés à la qualité des relations amoureuses, tels que la stabilité conjugale et l'étude des conflits et/ou patterns d'interactions entre partenaires (Fincham & Bradbury, 1987; Robles et al., 2014). Ces termes sont parfois utilisés de manière interchangeable.

Dans la présente étude, la conception de Spanier (1976) est utilisée, soit la même qui a servi au développement de l'échelle d'ajustement dyadique (*Dyadic Adjustment Scale*, mieux connue sous l'acronyme anglais DAS). Celle-ci consiste en l'une des principales mesures les plus utilisées en recherche sur le couple à ce jour (Funk & Rogge, 2007; Graham, Liu, & Jeziorski, 2006; Villeneuve et al., 2015). Spanier définit l'ajustement conjugal comme un état mesurable qui varie dans le temps et basé sur les interrelations entre cinq facteurs : (1) les différences entre les partenaires du couple; (2) les tensions (intra et interpersonnelles); (3) la satisfaction des partenaires; (4) la cohésion des partenaires; ainsi que (5) le degré de consensus sur des points importants pour les partenaires. Cette formulation permet d'apprécier l'ajustement dyadique en tant qu'état, renvoyant à la perception d'un individu du degré d'ajustement de son couple à un moment précis dans le temps, pouvant être compris comme son niveau de satisfaction face à

celui-ci (Spanier, 1976; Spanier & Thompson, 1982). Les mesures de qualité des relations amoureuses telles que le DAS, utilisées dans les études empiriques en concomitance avec d'autres variables, ont été des outils importants menant à identifier et préciser les divers déterminants permettant d'influencer positivement ou négativement la satisfaction conjugale.

Déterminants de la satisfaction conjugale. L'une des questions les plus fondamentales à laquelle la recherche sur le couple tente de répondre est de savoir ce qui différencie les couples satisfaits des couples insatisfaits ou en détresse. En effet, en tentant de bien comprendre l'influence des déterminants associés à la satisfaction conjugale, il devient possible de mieux prévenir et traiter efficacement la détresse conjugale.

Au cours des cinquante dernières années, plusieurs modèles explicatifs du fonctionnement conjugal (p. ex., la théorie de l'attachement, la théorie de la crise, les théories comportementales) ont été développés pour tenter de répondre à ce questionnement (pour une revue détaillée des modèles, voir Dugal, Bigras, Laforte, Godbout, & Bélanger, 2017). Le modèle Vulnérabilité – Stress – Adaptation (VSA), développé par Karney et Bradbury (1995), est présenté à la Figure 1. Il représente un effort de conceptualisation qui intègre plusieurs de ces modèles théoriques et est fréquemment utilisé pour mieux comprendre les interactions entre les principaux déterminants de la satisfaction conjugale. En effet, le modèle VSA tente d'expliquer l'interaction entre les vulnérabilités personnelles préexistantes des membres du couple, les événements

stressants rencontrés par chacun des partenaires et le couple, ainsi que les stratégies d'adaptation utilisées pouvant influencer la satisfaction et la stabilité conjugale.

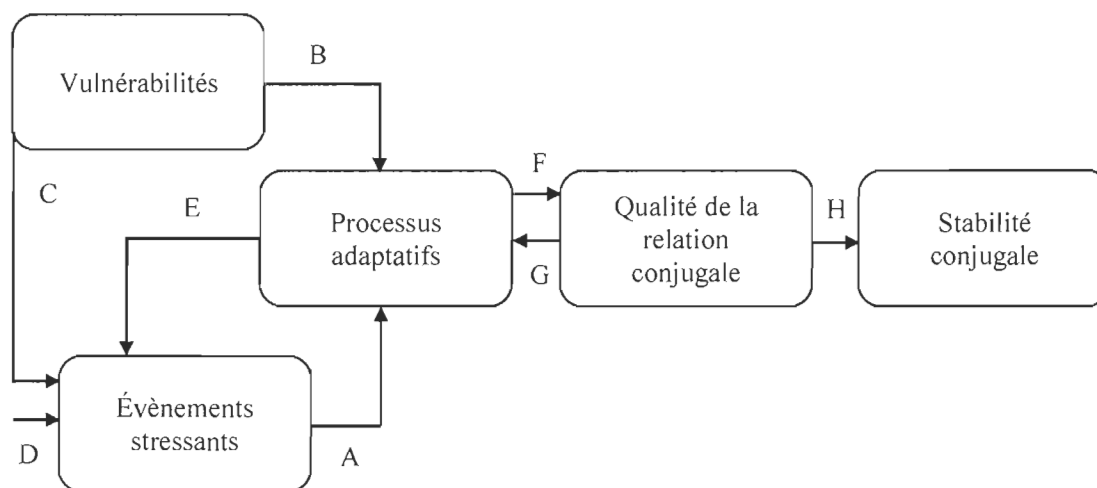


Figure 1. Modèle VSA (Vulnérabilité – Stress – Adaptation) de Karney et Bradbury (1995).

Les vulnérabilités personnelles préexistantes sont les caractéristiques stables et intrapersonnelles que les membres du couple amènent avec eux dans la relation. Deux des exemples les plus étudiés sont la personnalité (Stroud, Durbin, Saigal, & Knobloch-Fedders, 2010) et le lien d'attachement (Feeney & Monin, 2008). À titre d'exemple, le trait de personnalité associé à la négativité ou au névrosisme est reconnu comme étant l'un des meilleurs prédicteurs de la détresse conjugale (Malouff, Thorsteinsson, Schutte, Bullar, & Rooke, 2010). En effet, cette tendance à percevoir le monde négativement, à se montrer vulnérable au stress et réactif émotionnellement expliquerait 10 % de la variance associée à la satisfaction conjugale (Karney & Bradbury, 1995). Les mécanismes cognitifs et de régulation émotionnelle comme la flexibilité psychologique de l'ACT pourraient

constituer des vulnérabilités personnelles qui semblent liés à la satisfaction conjugale (Reddy, Meis, Erbes, Polusny, & Compton, 2011; Zamir, Gewirtz, Labella, DeGarmo, & Snyder, 2018).

Ensuite, les événements stressants renvoient aux influences externes pouvant imposer une tension supplémentaire aux membres du couple et mettant à l'épreuve l'équilibre en place (Karney & Bradbury, 1995; Story & Bradbury, 2004). Par exemple, les difficultés financières, la maladie, la perte d'un emploi, un décès ou la naissance d'un enfant peuvent être considérés comme des événements stressants pouvant se répercuter négativement ou positivement sur l'équilibre déjà en place au sein de la relation.

Finalement, les stratégies d'adaptation peuvent être comprises comme le « moteur du développement conjugal » (Karney & Bradbury, 1995), soit la manière qu'ont les couples de réguler et aborder leurs principales sources de conflits et veiller au bon fonctionnement de leur relation. Cela s'exprime à travers leur manière de communiquer ensemble par l'adoption de comportements de soutien et visant la résolution de problèmes. À l'inverse, l'utilisation de critiques, la démonstration d'agressivité et l'évitement pourront devenir délétères pour la relation.

Plus spécifiquement (voir Figure 1), les couples doivent s'adapter aux événements stressants (A). Leurs vulnérabilités personnelles ont une influence sur cette capacité d'adaptation (B). Les événements stressants peuvent être le produit des vulnérabilités

personnelles des membres du couple (C), ou dus au hasard (D) et une faible capacité d'adaptation peut venir les potentialiser (E). Les couples basent le jugement de la qualité de leur relation en fonction de leur perception de leur capacité d'adaptation (F). À son tour, ce jugement sur la qualité de leur relation a un impact sur leurs capacités d'adaptation (G). Finalement, des échecs répétés dans les processus d'adaptation contribuent à la diminution de la qualité de la relation qui, à son tour, se répercute sur l'instabilité conjugale (H). En d'autres mots, plus les vulnérabilités personnelles des membres du couple et plus les événements stressants qui s'imposent sont importants, plus la qualité et la stabilité de leur relation sont à risque. Toutefois, ce lien est médié par la qualité des processus adaptatifs du couple.

Il existe plusieurs recherches qui fournissent des appuis empiriques à des segments ou l'ensemble du modèle VSA. Elles ont exploré les interactions entre les vulnérabilités personnelles, les stratégies d'adaptation utilisées ainsi que des mesures de qualité de la relation (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Hanzal & Segrin, 2009; Johnson, Galambos, & Krahn, 2014; Karney & Bradbury, 1997; Sheldon, Gilchrist-Petty, & Lesley, 2014; Woszidlo & Segrin, 2013). À titre d'exemple, l'étude de Woszidlo et Segrin (2013), réalisée auprès de 186 couples mariés, s'est appuyée sur le modèle VSA pour mener des analyses comparables à celles de la présente étude. Les chercheurs se sont intéressés au rôle médiateur des stratégies d'adaptation (résolution de problèmes) dans les relations unissant deux vulnérabilités personnelles (négativité et niveau d'éducation) et des variables évaluant la qualité de la relation amoureuse (engagement et probabilité de

divorce). Leurs résultats confirment que les vulnérabilités personnelles sont liées directement à la résolution de problèmes ainsi qu'aux mesures de qualité de la relation. Également, ils font ressortir une médiation partielle des stratégies d'adaptation dans la relation entre les vulnérabilités personnelles et la qualité de la relation.

Communication comme stratégie d'adaptation. L'une des stratégies d'adaptation les plus étudiées et reconnues en lien avec la satisfaction conjugale est la communication au sein du couple, particulièrement en ce qui a trait à la communication en situation de conflits (Heyman, 2001; Weiss & Heyman, 1997; Woodin, 2011). En effet, comme le souligne Heyman (2001, p. 6) : « La communication au sein du couple est la route commune menant à la détresse conjugale [...] Presque tous les conflits, émotions et problématiques relationnelles sont observables via la communication » [traduction libre].

La communication positive peut être définie de différentes manières selon différents auteurs. Pour les fins de l'étude ci-présente, il sera question du concept de communication constructive mesurée par le *Communication Patterns Questionnaire* (Christensen, 1987, 1988). La communication constructive renvoie à trois habiletés de communication du couple : la discussion mutuelle, l'expression mutuelle et la négociation mutuelle. La discussion mutuelle implique la capacité à aborder, plutôt qu'éviter, des problèmes ensemble. L'expression mutuelle est la capacité des membres du couple à exprimer leurs sentiments à l'autre. Finalement, la négociation mutuelle implique la capacité des membres du couple à suggérer des solutions et compromis face aux difficultés. Il est

important de préciser que ce questionnaire jouit d'un fort appui empirique (Schrodt, Witt, & Shimkowski, 2014) et la sous-échelle mesurant la communication constructive démontre une forte fidélité lorsque comparée à des observations directes de couples en situations de conflits (Heavey, Larson, Zumtobel, & Christensen, 1996).

À l'opposé, l'un des patrons de communication nocifs les mieux étudiés dans le domaine est le cycle demande-retrait (Christensen, 1987; Christensen & Heavey, 1993; Schrodt et al., 2014). Ce patron de communication décrit l'interaction selon laquelle l'un des membres du couple se montre critique et fait certaines demandes à son partenaire, tandis que l'autre réagit en évitant la confrontation et en se retirant, ne permettant pas d'adresser les enjeux importants mis de l'avant par le partenaire en position de demande. Le lien entre le cycle demande-retrait et la satisfaction conjugale jouit d'un important appui dans la documentation, obtenu auprès de populations diversifiées et par l'entremise de devis variés (Caughlin, Scott, Smith, & Wilson, 2010; Eldridge & Christensen, 2002). En ce sens, la méta-analyse de Schrodt et al. (2014), comprenant 74 études et regroupant un total de 14 225 participants, a mesuré la force de l'association entre le patron demande-retrait et des mesures individuelles (p. ex., bien-être personnel, traits de la personnalité, orientation sexuelle), relationnelles (p. ex., satisfaction conjugale, stabilité conjugale, différences dans le désir d'intimité entre les partenaires) ainsi qu'à d'autres patrons de communication (p. ex., communication constructive, évitement de certains sujets, abus physique et/ou psychologique). Ils constatent une association générale de force moyenne ($r = 0,36$) avec l'ensemble des mesures et celle-ci augmente lorsqu'on prend uniquement

en compte les mesures relationnelles ($r = 0,42$). Ainsi, il est possible d'affirmer que le patron demande-retrait est une variable importante en lien avec celles associées au fonctionnement conjugale comme la satisfaction conjugale.

En dépit du fait que la communication positive n'a pas toujours un impact uniformément positif et la communication négative un impact uniformément négatif sur la satisfaction conjugale (voir Karney & Bradbury 2020 pour une revue détaillée), les couples satisfaits ont généralement tendance à employer davantage de stratégies positives, telles que le soutien et la résolution de problèmes et moins de stratégies négatives, telles que l'évitement et la critique en situations de conflits (Bélanger, Marcaurette, Lazaridès, Gravel Crevier, & Lafontaine, 2017; Fincham, 2003; Gottman, 2014). Le contraire est également vrai pour les couples insatisfaits, qui ont davantage recours à des stratégies de communication négatives.

En résumé, cette recension a permis de constater la richesse des études visant à circonscrire les déterminants de la satisfaction conjugale et l'utilité d'élargir la recherche afin d'en identifier de nouveaux. Une telle démarche contribuera à mieux comprendre les enjeux liés à la détérioration de la satisfaction conjugale. Pour ce faire, le modèle VSA constitue le cadre conceptuel retenu et la présente étude portera un intérêt particulier aux liens entre la flexibilité psychologique de l'ACT comme source de vulnérabilité, la communication (positive et patron demande-retrait) comme stratégie d'adaptation et la satisfaction conjugale. Avant d'aborder plus spécifiquement le concept de flexibilité

psychologique, il est essentiel de présenter l'approche thérapeutique qui place ce concept au centre de sa théorie. Les fondements de l'ACT seront brièvement présentés en plus d'offrir quelques applications en lien avec la recherche sur le couple.

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

La thérapie d'acceptation et d'engagement est une thérapie comportementale et cognitive. Les fondements de l'ACT seront décrits, avant d'élaborer sur sa théorie qui en découle. Finalement, il y aura présentation des principaux appuis empiriques de l'ACT. Des liens avec la littérature sur le couple seront présentés au fur et à mesure.

Contextualisme fonctionnel et théorie des cadres relationnels

Deux influences principales sont retenues comme ayant contribué au développement de la théorie de l'ACT. Dans un premier temps, le contextualisme fonctionnel est une philosophie pragmatique qui met l'accent sur l'efficacité de comportements dans l'atteinte d'un but visé, plutôt que leur véracité à part entière (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012; Ngô & Dionne, 2018). En d'autres mots, une pensée peut être considérée « vraie » ou adaptée si elle permet à l'individu d'atteindre l'objectif recherché, et ce, même si elle est objectivement irrationnelle ou erronée. Ainsi, l'ACT se distingue cliniquement des thérapies cognitives-comportementales existantes (TCC). Plutôt que de chercher à identifier et confronter des pensées jugées négatives, l'ACT met l'accent sur le changement du rapport qu'entretient l'individu avec ses événements internes et externes. Sont-ils utiles ou nuisibles pour l'individu? Lui permettent-ils de se rapprocher de ses

valeurs personnelles? Ainsi, il devient possible de viser des changements comportementaux sans nécessairement tenter de modifier les pensées et émotions qui les sous-tendent comme c'est davantage le cas dans la TCC (Hayes et al., 2006).

Dans un deuxième temps, l'ACT s'inscrit dans un programme de recherche fondamentale sur le langage et la cognition nommé : théorie des cadres relationnels ou de l'apprentissage relationnel (Barnes-Holmes et al., 2002). Grâce au langage, l'être humain est en mesure de relier différents stimuli (p. ex., pensées, émotions, situations, individus, objets, etc.). Les cadres relationnels qui en découlent font en sorte que les fonctions d'un événement ne sont pas seulement basées sur l'expérience directe de l'individu, mais également sur les croyances et émotions qu'il entretient à l'égard de ces événements (Hayes & Wilson, 1995). Ces cadres relationnels sont problématiques lorsqu'ils deviennent un obstacle à l'épanouissement de l'individu, l'empêchant d'agir dans le sens de ses valeurs personnelles (Hayes et al., 2006). En effet, certaines croyances développées au fil du temps peuvent mener à l'instauration de règles rigides qui ne sont plus sensibles aux contextes actuels (Ngô & Dionne, 2018).

Utilisons un exemple pour mieux clarifier ces deux influences. Un partenaire peut avoir du mal à se rapprocher d'un conjoint aimant et disponible s'il a fait l'expérience d'abus et de rejet par le passé. Son cadre relationnel pourrait laisser croire que l'intimité est dangereuse, stimulant des événements internes désagréables (p. ex., anxiété, pensées du type « si je me montre faible, je serai abandonné »). Cette personne pourrait alors agir

de manière à éviter cet inconfort en maintenant une distance avec son partenaire, plutôt qu'en affirmant ses besoins et valeurs personnelles (p. ex., construire une relation basée sur la confiance mutuelle). Il s'agirait d'un comportement qui n'est pas fonctionnel pour cet individu dans ce contexte, car il ne lui permet pas de se rapprocher de son partenaire. Ainsi, ce choix serait plutôt motivé par l'évitement expérientiel.

Évitement expérientiel

L'évitement expérientiel peut être défini comme la mise en place délibérée de stratégies pour éviter des expériences internes désagréables, telles que les pensées, les affects négatifs, les souvenirs douloureux et les sensations corporelles (Dionne et al., 2013). Lorsqu'une personne vit des émotions difficiles, celle-ci peut avoir tendance à vouloir les éviter dans l'immédiat, occasionnant un soulagement à court terme. Lorsque cette stratégie est utilisée de manière répétée, elle mène à un renforcement négatif pouvant conduire à la rigidité comportementale ayant pour conséquence d'éloigner l'individu de ses valeurs personnelles à long terme (Dionne et al., 2013; Hayes, 2004). L'ACT conçoit l'évitement expérientiel comme un processus pouvant mener au développement de diverses psychopathologies, telles que l'anxiété, la dépression et l'abus de substances (Hayes et al., 2006; Kashdan et al., 2006).

À notre connaissance, deux études se sont intéressées au lien entre l'évitement expérientiel et la satisfaction conjugale. Une étude récente effectuée par Zamir et al. (2018) auprès de 228 couples militaires a étudié le rôle médiateur de la communication

dans la relation entre l'évitement expérientiel et la satisfaction conjugale. Ceux-ci ont observé l'interaction des couples en situation de conflits. Des scores associés à la communication positive et négative ont été attribués. Bien que le rôle médiateur de la communication dans la relation entre l'évitement expérientiel et la satisfaction conjugale ne fût pas concluant, ils ont découvert un lien significatif négatif entre l'évitement expérientiel de chacun des membres du couple et leur propre satisfaction conjugale, ainsi que celle de leur partenaire. Une autre étude menée par Reddy et al. (2011), cette fois auprès de 49 couples militaires, a exploré les liens entre l'évitement expérientiel, l'agression interpersonnelle et la satisfaction conjugale. Des questionnaires mesurant l'évitement expérientiel, la communication en situations de conflit et la satisfaction conjugale ont été administrés aux vétérans ainsi qu'à leur conjointe. Les chercheurs ont observé que l'évitement expérientiel était lié à la diminution de la satisfaction conjugale des militaires, ainsi qu'à l'augmentation des agressions physiques envers leurs partenaires. Du côté de leur conjointe, l'évitement expérientiel n'était pas lié à leur propre satisfaction conjugale, mais plutôt à celle de leur conjoint. Ces résultats permettent d'entrevoir un lien entre l'évitement expérientiel et la satisfaction conjugale, bien qu'il soit limité aux couples militaires.

Flexibilité psychologique

Aux antipodes de l'évitement expérientiel se situe la flexibilité psychologique. Celle-ci se définit comme la capacité à persister ou changer le cours d'une action orientée dans le sens des valeurs personnelles d'un individu, même en présence d'expériences

désagréables (Dionne et al., 2013; Hayes et al., 2012). En situation conjugale, cela signifie d'incarner ses valeurs profondes, même en présence d'émotions difficiles et inévitables en contexte d'intimité (Harris, 2009).

Par exemple, un partenaire pourrait vouloir être aimant, présent, affectueux et consentir à ressentir diverses émotions difficiles afin d'incarner ces valeurs. La flexibilité psychologique est comprise comme découlant de six processus distincts, mais interreliés, regroupés selon trois axes principaux, tels que présentés au Tableau 1 (Dionne et al., 2013; Hayes et al., 2012).

Axe ouverture. L'ouverture est la capacité d'un individu à accepter les émotions et sensations désagréables qu'il vit et à prendre une distance face aux pensées qui l'affligent, de manière à permettre l'action plutôt que de seulement réagir à ces états internes. Ainsi, *l'acceptation des émotions* peut être comprise comme le contraire de l'évitement des expériences, c'est-à-dire la capacité d'accepter la présence d'émotions, sensations ou pensées désagréables sans qu'elles n'orientent l'action de l'individu dans l'éloignement de ce qui est important pour lui. La *défusion cognitive* renvoie à la capacité à se distancier du contenu de ses pensées. Plutôt que de concevoir celles-ci comme des vérités à part entière, il s'agit de réaliser que des pensées ne sont que des pensées, contribuant à réduire la détresse pouvant être associée à celles-ci (Hayes et al., 2012).

Tableau 1

*Les processus de la flexibilité psychologique de la thérapie d'acceptation
et d'engagement (Dionne et al., 2013)*

Les six processus de l'inflexibilité psychologique	Les six processus thérapeutiques associés à la flexibilité psychologique		Les trois axes
1. La fusion cognitive	1. La défusion cognitive	}	Ouverture
2. L'évitement expérientiel	2. L'acceptation des émotions		
3. Le manque de clarté dans les valeurs, compliance	3. La clarté dans les valeurs	}	Engagement
4. L'inaction, l'impulsivité et l'évitement des situations	4. L'action engagée		
5. Les pensées axées sur le futur et le passé	5. La flexibilité attentionnelle et contact avec l'instant présent	}	Centration
6. Le soi conceptualisé	6. Le soi comme observateur		

Par exemple, il est possible d'accueillir les expériences associées à la colère (sensations, émotions, pensées), tout en continuant à agir en fonction de ses valeurs personnelles et à demeurer disponible pour l'autre. Le membre d'un couple capable d'acceptation et de défusion pourrait voir émerger des pensées associées à un conflit (p. ex., « elle me met tellement en colère, je devrais la quitter! »), accepter leur présence sans pour autant leur accorder une trop grande importance et minimisant par le fait même l'intensité et l'impact des émotions négatives associées (p. ex., sentiment de culpabilité).

Deux études récentes viennent lier empiriquement la notion d'acceptation au fonctionnement conjugal. À noter que ces études mettent l'emphase sur l'acceptation des

différences du partenaire, plutôt que l'acceptation des événements internes suscités par ces différences comme c'est le cas dans la conception de l'ACT. Premièrement, une étude corrélacionnelle menée par South, Doss et Christensen (2010) a permis de démontrer que l'acceptation est non seulement liée à la satisfaction conjugale, mais permet d'expliquer la relation entre la nature des comportements (positifs et négatifs) d'un partenaire et la satisfaction conjugale des membres du couple. Pour ce faire, 307 couples mariés ont répondu à des questionnaires mesurant la fréquence et l'acceptabilité perçues de différents comportements observés chez eux-mêmes et leur partenaire (p. ex., affection, intimité, demandes, violation) ainsi que la satisfaction conjugale. Pour chacune de ces catégories de comportements, l'acceptation médiait leur relation avec la satisfaction conjugale. Par exemple, l'acceptation expliquait 43 % de la variance associée au lien entre les comportements demandant des conjointes et la satisfaction de leur mari, puis 97 % de la variance associée au lien entre les comportements demandant des conjoints et la satisfaction de leur épouse. Leurs résultats viennent appuyer l'idée selon laquelle ce n'est pas la présence et la fréquence des comportements en soi qui ont un impact direct sur la satisfaction conjugale, mais bien la capacité ou non à les accepter. Contrairement au modèle retenu dans le présent essai, les auteurs ont placé l'acceptation comme variable médiatrice, conceptualisant l'acceptation comme la capacité à accepter les comportements du conjoint. Dans la présente étude, l'acceptation est conçue dans un sens plus large et est placée en variable indépendante. Elle renvoie à la capacité d'une personne à laisser place et accepter ses propres événements internes désagréables, pouvant avoir une incidence sur la satisfaction conjugale par l'entremise de la communication.

La deuxième étude à avoir empiriquement liée la notion d'acceptation au fonctionnement conjugal est l'étude de Krafft, Haeger et Levin (2017) menée auprès d'un échantillon de 138 étudiants mariés ou en couple. Elle a tenté d'isoler le facteur « acceptation » d'une mesure de pleine conscience et de la mettre en relation avec la satisfaction conjugale. Leurs résultats avancent qu'une plus grande acceptation contribuerait à une meilleure satisfaction conjugale ($\beta = 4,03, p = 0,001$).

Axe centration. La centration est la capacité à être en contact avec le moment présent et à se percevoir comme faisant partie du contexte, permettant à l'individu d'adopter un rôle d'observateur vis-à-vis ses états internes. *Le moment présent et la flexibilité attentionnelle* ou la pleine conscience renvoie à la capacité d'être pleinement conscient dans le moment présent, et ce, dans un esprit d'ouverture, de curiosité et de réceptivité. *Le soi comme contexte* peut être compris comme la capacité à se percevoir comme le contexte d'expériences (sensations, émotions, pensées et perceptions) plutôt qu'en fonction d'une construction stable de soi variant peu en fonction du contexte (Dionne, Ngô, & Pinard, 2018; Hayes et al., 2012).

En situation conjugale, cela se manifeste en étant pleinement présent à son partenaire avec une attitude de non-jugement et en s'intéressant et accueillant son expérience du monde, même dans ce qu'elle a de différent. En ce sens, la capacité à se percevoir comme contexte implique une prise de perspective permettant à l'individu d'être plus flexible dans

ses comportements face à une situation, plutôt qu'avoir des réactions stéréotypées basées sur un concept de soi.

Un lien entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale ressort dans les études scientifiques. En effet, selon certains auteurs, une plus grande capacité à être pleinement conscient du moment présent favoriserait une plus grande flexibilité chez l'individu, lui permettant d'agir de manière davantage adaptée, plutôt qu'avec impulsivité et rigidité ou dans l'évitement, face à différentes situations évoquées au sein des relations interpersonnelles et conjugales (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990; Wachs & Cordova 2007). En ce sens, Kozlowski (2013) a effectué une revue de la littérature de 18 articles portant sur le lien entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale. Il est parvenu à au moins deux conclusions. D'une part, les résultats ont démontré que des niveaux plus élevés de pleine conscience étaient constamment corrélés positivement avec une plus grande satisfaction conjugale (ou relationnelle) et que les interventions visant à améliorer la pleine conscience pouvaient améliorer, en retour, la satisfaction conjugale. Deuxièmement, concernant les mécanismes explicatifs qui sous-tendent cette association, ils ont identifié que le bien-être individuel, la compétence émotionnelle (« *emotional skilfulness* »), la satisfaction sexuelle, le développement de l'empathie et de meilleures réponses aux situations stressantes étaient les principaux mécanismes explicatifs du lien entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale. Ces comportements peuvent se manifester par la communication.

Plus récemment, une méta-analyse menée par McGill, Adler-Baeder et Rodriguez (2016) a repris des études de la revue de Kozlowski (2013) ainsi que des publications plus récentes afin de déterminer les tailles d'effet de la relation entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale. Leurs résultats démontrent une relation significative entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale, alors que des niveaux plus élevés de pleine conscience sont liés à des niveaux plus élevés de satisfaction relationnelle et conjugale. La force de cette association fut mesurée à 0,27 de taille d'effet, correspondant à une relation significative faible à modérée (Cohen, 1992). Cette étude permet de mettre en lumière l'impact positif que peut avoir cette variable individuelle (la pleine conscience) sur une variable relationnelle (satisfaction conjugale) en passant par d'autres variables pouvant modérer ou expliquer cette relation (p. ex., santé physique et mentale, communication au sein du couple, empathie; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). À titre d'exemple, l'une de ces études est celle de Barnes et al. (2007) effectuée auprès de 60 couples issus d'une population universitaire. Elle a démontré que la pleine conscience permettait de réduire la réactivité émotionnelle mesurée à l'aide de discussions pré et post conflit de couples soumis à une situation de conflit en laboratoire. Une plus grande capacité à être en contact avec le moment présent était liée à des niveaux plus faibles d'anxiété et de colère, contribuant à une communication plus constructive ainsi qu'une plus grande satisfaction conjugale.

Axe engagement. L'engagement est la capacité à se mettre en action dans le sens de ses valeurs personnelles, permettant à l'individu de se rapprocher de ce qui compte

vraiment pour lui. *L'action engagée* consiste en la capacité d'une personne à persister dans des actions qui la rapprochent de ce qui est important pour elle. Peu importe la présence de barrières (situationnels ou internes), il est possible d'agir en concordance avec ce qui est important pour l'individu. *Les valeurs* sont ce qui est important pour une personne, ce qui donne une direction à l'individu par l'entremise d'objectifs dynamiques et intrinsèques (Dionne et al., 2013; Hayes et al., 2012).

À l'intérieur d'une relation conjugale, ces valeurs peuvent être individuelles (p. ex., « il est important pour moi d'être disponible lorsque mon partenaire en a besoin. ») ou partagées par les membres du couple (p. ex., « il est important pour nous de prioriser notre projet familial au-delà de nos carrières respectives. »). Il est ensuite possible de s'engager envers ces valeurs, même lorsque confronté aux impondérables de la vie. Par exemple, le membre d'un couple faisant face à une situation stressante au travail peut tout de même prendre le temps de passer du temps de qualité avec sa conjointe.

À notre connaissance, il n'existe pas d'études ayant associé l'engagement, tel qu'il est conçu dans la théorie de l'ACT, à la satisfaction conjugale. Dans la littérature sur le couple, l'engagement fait souvent référence à l'implication ou l'investissement des partenaires dans la relation et la probabilité qu'une relation persiste à travers le temps (Arriaga & Agnew, 2001). L'engagement est une variable importante souvent reliée à la satisfaction conjugale par l'entremise de diverses théories du fonctionnement conjugal et cette relation est démontrée comme s'exprimant dans les deux sens. Le modèle de

l'investissement de Rusbult (1980) est particulièrement intéressant pour mieux comprendre cette interaction. En effet, celui-ci conçoit l'engagement comme le résultat de la pondération de trois facteurs : (1) la satisfaction conjugale; (2) l'investissement au sein de la relation; et (3) les alternatives perçues. L'engagement, à son tour, est utilisé pour prédire les chances qu'un couple poursuivra son union ou non. Une méta-analyse de Le et Agnew (2003), regroupant 52 études et 11 582 participants, a mesuré le lien entre l'engagement et ces trois facteurs au sein du modèle de l'investissement. Bien que plusieurs revues de la littérature existent (Rusbult, Drigotas, & Verrette, 1994), ils ont été les premiers à évaluer empiriquement les paramètres du modèle à l'aide d'une méta-analyse. Les études utilisées proviennent de populations variées (États-Unis, Royaume-Uni, Pays-Bas, Israël et Taiwan) et traitent de différents types d'engagement (p. ex., engagement interpersonnel, envers le travail, envers le sport). Concernant l'engagement interpersonnel, les trois facteurs (satisfaction conjugale, l'investissement au sein de la relation, les alternatives perçues) expliquent ensemble plus de 60 % de la variance associée à l'engagement. La satisfaction conjugale (et relationnelle) est ressortie comme étant le meilleur prédicteur, présentant une corrélation de force élevée ($r = 0,68$, $\beta = 0,510$; Cohen, 1992). L'engagement, à son tour, était associé significativement à la décision de poursuivre ou mettre fin à la relation ($r = 0,47$). Les auteurs ont également testé de multiples modérateurs afin de mesurer leur effet sur le modèle de l'investissement (sexe, ethnicité, orientation sexuelle). Leurs résultats démontrent qu'aucun de ces modérateurs n'est significatif, permettant de croire que ces liens sont observables sans égard à la population étudiée.

Pour conclure, cette section présentait les fondements de l'ACT et son modèle théorique. L'ACT prend racine dans le contextualisme fonctionnel, une philosophie pragmatique et la théorie des cadres relationnels, un programme de recherche fondamentale sur le langage. Retenons que l'ACT cherche à développer la flexibilité psychologique et minimiser l'évitement expérientiel par l'entremise de ses six processus, regroupés en trois axes. Des liens empiriques entre la satisfaction conjugale et ces trois axes représentés par les trois processus qui seront retenus à l'intérieur de la présente étude ont été présentés. Maintenant, il convient d'aborder brièvement les appuis empiriques de l'ACT.

Appuis empiriques de l'ACT

L'ACT s'appuie sur une approche transdiagnostique démontrée comme efficace dans le traitement de nombreuses problématiques psychologiques, telles que le traitement de l'anxiété, la dépression, la douleur chronique, l'abus de substances, les troubles psychotiques, les troubles du comportement alimentaire, etc. (A-Tjak et al., 2015; Ruiz, 2010). En ce sens, l'étude de Ruiz (2010) présente une revue complète de la documentation sur l'ACT regroupant 45 études dans ses dimensions corrélacionnelles, expérimentales et cliniques. Ils concluent que les études corrélacionnelles et expérimentales viennent appuyer le rôle important de l'évitement expérientiel dans une multitude de psychopathologies. Par exemple, plusieurs études (20 études; 3323 participants) ont associé l'évitement expérientiel à la dépression. Le poids de leurs corrélacions combinées ($r = 0,55$) est considéré comme élevé (Cohen, 1992). Concernant

les études cliniques (25 études; 605 participants) comportant 13 études à essais contrôlés et randomisés, l'auteur conclut que l'ACT se montre efficace dans le traitement de multiples problématiques, telles que la dépression, l'anxiété sociale, la trichotillomanie, le trouble obsessionnel compulsif, l'abus de substances, les symptômes psychotiques et le traitement de la douleur chronique. De plus, cet effet se maintiendrait aux mesures post-relance (Ruiz, 2010). Plus récemment, la méta-analyse d'A-Tjak et al. (2015) s'appuyant sur 39 études (1821 participants) désirent mettre à jour les connaissances empiriques de l'ACT tout en la comparant à la TCC. Ils ont conclu que l'ACT se montre plus efficace que les conditions de contrôle et probablement aussi efficace que la TCC dans le traitement de la dépression, l'anxiété, l'abus de substances et plusieurs problématiques somatiques (p. ex., douleur chronique, anxiété relative au cancer).

Deux revues de la littérature et méta-analyses récentes, se concentrant sur l'une de ces problématiques, viennent confirmer ou étendre ces résultats (Veehof, Trompetter, Bohlmeijer, & Schreurs, 2016; Zhenggang, Shiga, Luyao, Sijie, & Iris. 2020). La revue et méta-analyse de Zhenggang et al. (2020), regroupant 18 études (1088 participants) et comportant des études à essais contrôlés et randomisés auprès d'une population dépressive, avance que l'ACT est significativement efficace pour réduire la dépression lorsque comparée à un groupe contrôle (différence de moyennes standardisées [DMS] = 0,59). De plus, leurs résultats démontrent que cette amélioration se maintiendrait après une relance de trois mois (DMS = 0,55). En ce qui a trait à la méta-analyse de Veehof et al. (2016), elle porte sur 25 études (1285 participants), composées de recherches

à essais randomisés et contrôlés et utilisant des thérapies basées sur l'acceptation et la pleine conscience telles que l'ACT auprès d'une population souffrante de douleur chronique. Les auteurs concluent que ces interventions sont des bonnes alternatives aux traitements reconnus comme étant efficaces (p. ex., TCC traditionnelle) et que la thérapie ACT serait plus efficace que d'autres thérapies basées sur la pleine conscience (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* [MBCT]; *Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program* [MBSR]) dans le traitement de l'anxiété et de la dépression concomitantes. En ce sens, les thérapies contextuelles présentent des effets modérés dans la réduction de l'anxiété (DMS = 0,51) et de l'interférence de la douleur (DMS = 0,62).

En somme, l'ACT est une thérapie validée empiriquement pour plusieurs problématiques, présentant des liens corrélationnels et une efficacité prometteuse sur le plan clinique. Ces résultats, combinés à la conception transdiagnostique de la psychopathologie, suscitent l'intérêt de l'examiner en fonction des relations de couple.

ACT appliquée au couple

La dernière décennie fait place à un foisonnement d'ouvrages théoriques et cliniques appliquant les thérapies contextuelles, dont la théorie de l'ACT, aux problèmes interpersonnels et conjugaux. Par exemple, dans son livre qui s'adresse principalement aux couples désirant améliorer leur relation en les initiant aux concepts fondamentaux de l'ACT, Harris (2009) présente l'évitement expérientiel comme la principale cause de souffrance au sein du couple et comme un obstacle à l'intimité et propose des exercices

expérientiels aux couples pour stimuler la flexibilité psychologique. Dans le même sens, le livre rédigé par Walser et Westrup (2009) consacre un chapitre à chacun des six processus de l'ACT dans le but d'aider les partenaires de couples désirant bonifier leur union. Pour sa part, le livre de Dahl et al. (2014) est un ouvrage qui s'adresse aux cliniciens désirant intégrer des éléments de la théorie de l'ACT, ainsi que la théorie des cadres relationnels dont elle découle, à leur pratique auprès de couples. Aussi conçu pour les cliniciens, le livre de Lev et McKay (2017) présente les schèmes relationnels les plus fréquemment retrouvés en clinique du couple avant de proposer un protocole de traitement basé sur l'ACT. Finalement, il existe plusieurs autres articles, livres et chapitres de livres qui présentent et intègrent des concepts liés aux thérapies contextuelles et sont destinés aux cliniciens travaillant avec des couples (Allard & Antoine, 2018; Baruch, Kanter, Busch, & Juskiewicz, 2009; Gehart, 2012; Griffith & Averbek, 2016).

En somme, de nombreux ouvrages font état de l'application de la théorie de l'ACT à la thérapie conjugale, les cliniciens cherchant à stimuler la satisfaction conjugale par l'entremise de la flexibilité psychologique. Toutefois, à notre connaissance, peu d'études empiriques ont permis de valider ce modèle dans son entièreté auprès du couple.

Études cliniques de l'ACT appliquée au couple. Quelques études cliniques ont tenté de mesurer l'efficacité de la thérapie ACT dans l'amélioration de la satisfaction conjugale de couples en détresse. Premièrement, une étude de cas effectuée auprès de deux couples en détresse a permis d'avancer que l'ACT pourrait augmenter la satisfaction

conjugale tout en réduisant la détresse personnelle et relationnelle des membres du couple (Peterson et al., 2009). Un traitement ACT manualisé de 12 rencontres fut employé, ciblant les différents processus de l'ACT de manière à stimuler la flexibilité psychologique. Ainsi, des exercices portant sur la défusion cognitive, l'acceptation et la pleine conscience ont été utilisés afin d'aider à la prise de conscience et l'acceptation de réactions négatives des partenaires face à leur relation. Puis, l'action engagée fut stimulée afin d'aider les conjoints à orienter leurs actions dans le sens de leurs valeurs relationnelles, même en présence d'émotions et pensées négatives. Les deux couples ont débuté la thérapie avec un score d'ajustement considéré comme en détresse (scores < 100). Ceux-ci ont démontré une amélioration continue pendant le traitement, se retrouvant à la mesure post-traitement avec des scores d'ajustement considérés comme bien ajustés (scores > 100). L'un des couples a affiché une amélioration de son ajustement lors d'une relance de six mois, tandis que l'autre s'est maintenu. Bien que comportant un petit échantillon et aucun groupe contrôle, cette étude fut la première à tester le modèle de l'ACT sur des couples en détresse.

Deuxièmement, plusieurs études menées en Iran rapportent des résultats prometteurs quant à l'efficacité de l'ACT comme intervention pour améliorer la satisfaction conjugale et autres variables conjugales. En effet, la revue de la littérature publiée en 2019 par Hosseini, Lau et Baranovich regroupant huit études soutient que l'ACT est un traitement prometteur pour les couples en détresse, du moins pour leur population (couples iraniens). Ceux-ci soulignent que l'évitement expérientiel est un obstacle à l'intimité et à la

croissance nécessaire pour maintenir l'harmonie au sein des relations conjugales. À titre d'exemple, l'étude quasi expérimentale menée par Omid et Talighi (2017), effectuée auprès de 50 couples, leur a permis d'avancer que l'ACT est un traitement pouvant améliorer la satisfaction conjugale ainsi que la qualité de vie des membres du couple. Ceux-ci recevaient des couples consultant pour des problématiques conjugales, mais n'ayant pas l'intention de divorcer. Dans cette étude, 25 couples ont profité de 10 séances psychothérapeutiques de groupe, l'autre moitié ne recevant aucune intervention. Les résultats ont démontré des différences significatives entre les scores associés aux mesures de satisfaction conjugale et de la qualité de vie entre les deux groupes à la mesure post-traitement, permettant d'avancer que l'ACT est un traitement efficace pour la détresse conjugale. Également, une étude quasi-expérimentale conduite par Moradzadeh et Pirkhaefi (2018) a permis d'avancer qu'une intervention ACT permet d'améliorer la flexibilité cognitive et la satisfaction conjugale d'individus mariés issus d'une population ne souffrant pas de détresse conjugale. En effet, ceux-ci ont sélectionné 30 individus mariés selon une méthode d'échantillonnage de convenance avant de les assigner à deux groupes à parts égales. Les deux groupes ont complété des mesures pré et post intervention, mais seulement le groupe expérimental a reçu une intervention ACT en huit rencontres hebdomadaires. Des analyses statistiques ont permis de faire ressortir une différence significative entre les deux groupes, l'intervention ACT menant à une augmentation significative de la satisfaction conjugale et de la flexibilité cognitive des participants.

Limites existantes. Sur le plan clinique, l'ACT a été démontrée comme un traitement prometteur pour de multiples problématiques. Toutefois, cette approche thérapeutique en est à ses premiers essais cliniques avec les couples et semble présenter des résultats prometteurs. Quelques études font état de la probable efficacité de l'ACT dans l'amélioration de la satisfaction conjugale et d'autres variables pertinentes aux couples, auprès de populations cliniques et non cliniques. Toutefois, il importe de prendre en considération d'importantes limites. Une seule de ces études a été réalisée en Amérique du Nord et celle-ci consiste en une étude de cas à échantillon restreint. Concernant les études iraniennes, elles sont publiées dans des revues peu reconnues et certains articles originaux ne sont pas traduits en anglais, nous empêchant d'aller les consulter directement. Sur le plan théorique, l'ACT est liée de plusieurs manières à la problématique du couple. Quelques études corrélationnelles ont associé l'évitement expérientiel, principal mécanisme sous-tendant la psychopathologie selon l'ACT, aux difficultés de communication et à l'insatisfaction conjugale. Pris séparément, différentes variables s'apparentant aux processus du modèle de la flexibilité psychologique, comme l'acceptation, la pleine conscience et l'engagement, ont été associés à la satisfaction conjugale. De nombreux ouvrages cliniques et théoriques proposent aux thérapeutes et clients d'utiliser ces concepts pour stimuler la satisfaction et la stabilité conjugale. Par contre, aucune étude à notre connaissance n'est venue tester l'ensemble de ces processus en lien avec la satisfaction conjugale.

La présente étude vise à valider empiriquement le lien entre la théorie de la flexibilité psychologique de l'ACT et le fonctionnement conjugal. Pour ce faire, l'étude prendra en considération un des deux processus par axe de la flexibilité psychologique (l'acceptation pour l'axe ouverture, la pleine conscience pour l'axe centration et l'action engagée pour l'axe engagement). Deux raisons principales ont motivé ce choix. D'abord, certains processus sont plus difficiles à mesurer, faisant en sorte qu'aucune mesure n'est présentement reconnue dans la documentation (soit contexte pour l'axe centration et les valeurs pour l'axe engagement). Deuxièmement, puisque certaines des mesures sont fortement corrélées entre elles (p. ex., acceptation et défusion cognitive), elles peuvent partager une part importante de variance et se confondre.

Objectifs et hypothèses de recherche

La présente étude vise deux objectifs principaux. Premièrement, il y a lieu d'examiner les liens entre les principaux construits de la flexibilité psychologique de l'ACT et l'ajustement conjugal. Deuxièmement, l'effet médiateur de la communication au sein de cette relation sera exploré. Les hypothèses de recherche de cette étude sont les suivantes :

1. Les processus de l'ACT mesurés à partir de l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée seront associés significativement et positivement à la satisfaction conjugale. À titre exploratoire, il y a lieu d'examiner la nature de la contribution simultanée de ces trois concepts à l'explication de la variance associée à la satisfaction conjugale.

2. Les processus de l'ACT mesurés à partir de l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée seront associés significativement et positivement à la communication positive et négativement au patron demande-retrait.
3. La communication agira à titre de médiateur dans la relation entre les trois principaux construits de la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale.

Méthode

Cette section a pour objectif de présenter les différents éléments de la méthode utilisée pour réaliser la présente recherche. Elle décrira les participants, la procédure et de déroulement de l'étude. Également, les instruments de mesure utilisés pour évaluer les variables choisies seront décrits. Enfin, le plan d'analyses statistiques sera présenté.

Participants

L'échantillon se compose de 411 participants vivant une relation de couple, issus de la population générale et qui ont répondu à un questionnaire en ligne. L'âge moyen est de 28,40 ans ($\acute{E}T = 8,45$). Il y a 357 participants de sexe féminin (87,3 %) et 52 de sexe masculin (12,7 %). À noter que deux participants n'ont pas indiqué leur sexe. Les participants ont complété 17,54 années d'études en moyenne ($\acute{E}T = 2,91$) et il n'y a aucune différence entre les hommes et les femmes pour cette donnée ($t(406) = 1,02, p = 0,31$). Il y a 53 % des participants qui ont une formation universitaire, 28 % collégiale et 19 % secondaire et/ou professionnelle. En moyenne, ceux-ci sont en couple depuis 51,36 mois ($\acute{E}T = 16,57$) et habitent ensemble depuis 42,76 mois ($\acute{E}T = 13,42$).

Procédure

Les participants ont été sollicités à l'aide d'un envoi massif de courriels par l'entremise de la liste d'expédition de courriels de la Société québécoise pour la recherche en psychologie (SQRP) ainsi qu'à l'aide de publicités affichées puis partagées sur le réseau

social Facebook. Pour participer à la présente étude sur les relations de couple, les participants devaient satisfaire trois critères de sélection. D'abord, ceux-ci devaient être âgés d'au moins 18 ans. Ensuite, ils devaient être en relation de couple depuis au moins six mois. Puis, les participants devaient obligatoirement habiter avec leur partenaire au moment de remplir le questionnaire.

Leur participation était sollicitée sur une base volontaire, avec une chance de gagner l'une des cinq cartes cadeaux d'une valeur de 25 \$ tirées parmi l'ensemble des répondants de l'étude. La passation des questionnaires a été réalisée à l'aide d'une plateforme sécurisée pour la passation de questionnaires en ligne, la Banque interactive de questions (BIQ) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Une page de présentation invitait les participants à prendre connaissance des critères d'inclusion mentionnés ci-haut ainsi que des informations relatives au Formulaire d'information et de consentement. Enfin, les participants intéressés étaient invités à participer au tirage des cartes cadeaux en fournissant leur adresse courriel dans un lien à part. Le temps requis pour compléter le questionnaire en ligne fut estimé à environ 20 minutes. Cette étude a reçu l'approbation du comité d'éthique et de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Instruments de mesure

Le questionnaire en ligne est composé d'un questionnaire sociodémographique et de cinq échelles autorapportées permettant de mesurer trois variables associées à la flexibilité

psychologique (acceptation, pleine conscience, action engagée), la communication et la satisfaction conjugale.

Questionnaire sociodémographique

Des informations sociodémographiques furent demandées afin de connaître l'âge, le sexe, le nombre d'années de scolarité, l'emplacement géographique et la durée de l'union amoureuse.

Acceptation

Le Questionnaire d'acceptation et d'action (*Acceptation and Action Questionnaire* [AAQ-II]; Bond et al., 2011; Monestès, Villatte, Mouras, Loas, & Bond, 2009) (voir Appendice) est une échelle unidimensionnelle constituée de sept items, allant de *Jamais vrai* (1) à *Toujours vrai* (7), évaluant le degré d'évitement des pensées et des émotions. Un exemple d'item est « J'ai peur de mes émotions. ». Le score des sept items est inversé et le score total possible varie de 7 à 49, un score élevé indiquant une plus grande acceptation. Les études antérieures dénotent une forte validité et le coefficient alpha est estimé à 0,82 chez une population non clinique (Monestès et al., 2009). La consistance interne obtenue dans la présente étude est de 0,86; ce qui est considéré comme adéquat (DeVellis, 2016).

Pleine conscience

L'échelle d'évaluation de la pleine conscience (*Mindful Attention Awareness Scale*, [MAAS]; Brown & Ryan, 2003; Jermann et al., 2009) est une échelle unidimensionnelle en 15 items qui permet d'évaluer le niveau d'attention et de conscience dans les activités du quotidien. Le niveau de pleine conscience est évalué sur une échelle de type Likert allant de *Presque toujours* (1) à *Presque jamais* (6) selon l'adhérence aux énoncés proposés. Un exemple d'item est « Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps. ». La somme totale peut varier de 15 à 90, un score élevé indiquant un plus haut niveau de pleine conscience. La version validée en français par le biais d'une traduction parallèle inversée présente de bonnes propriétés psychométriques qui sont similaires à la version originale (Brown & Ryan, 2003). La consistance interne obtenue dans une étude antérieure, réalisée auprès d'une population non clinique, est de 0,84 (Jermann et al., 2009). Dans la présente étude, le coefficient alpha est de 0,86; ce qui est considéré comme très bien.

Action engagée

Le questionnaire de l'action engagée (*Committed Action Questionnaire* [CAQ]; McCracken, Chilcot, & Norton, 2015) est une échelle unidimensionnelle constituée de huit items qui permettent d'évaluer l'engagement des comportements d'un individu envers ce qui est important pour lui, soit ses valeurs personnelles. L'engagement est évalué sur une échelle de type Likert en 7 points allant de *Jamais vrai* (0) à *Toujours vrai* (6) selon l'adhérence aux énoncés proposés. Un exemple d'item est « Je peux

poursuivre mes objectifs, même si parfois j'échoue. » Le score total varie de 0 à 48, un score élevé impliquant un plus haut niveau d'engagement dans l'action. La version française présente de très bonnes propriétés psychométriques, de façon similaire à la version originale. La consistance interne obtenue dans une étude antérieure, réalisée auprès d'une population non clinique, est de 0,91 (McCracken et al., 2015). Dans la présente étude, le coefficient alpha est de 0,88; ce qui est considéré comme adéquat.

Communication

L'échelle abrégée sur la communication (*Communication Patterns Questionnaire* [CPQ-11]; Christensen, 1987, 1988; Lussier, 1995) est une version abrégée et francophone en 11 items de l'échelle originale composée de 35 items. À noter que les sous-échelles d'évitement et blâme mutuel n'ont pas été incluses dans la présente étude, puisqu'elles étaient moins documentées et qu'elles étaient évaluées par un seul item. Les items se répondent sur une échelle de type Likert en 9 points, allant de *Très improbable* (1) à *Très probable* (9) et mesurent la communication positive et négative (patron demande-retrait total; initié par le répondant; initié par le partenaire) dans le couple. Un exemple d'item est « Lorsqu'un problème survient dans notre relation, chacun de nous exprime ses sentiments à l'autre. ». La version abrégée a démontré des qualités psychométriques semblables à la version originale (Christensen, 1988). La consistance interne de la version française est de 0,91 (Lussier, 1995). Dans la présente étude, elle est de 0,89; ce qui est considéré comme adéquat.

Satisfaction conjugale

L'échelle d'ajustement dyadique (*Dyadic Adjustment Scale* [DAS-7]; Sabourin, Valois, & Lussier, 2005) (voir Appendice E) est une version abrégée et francophone en sept items (quatre items provenant de la sous-échelle satisfaction et trois items de la sous-échelle cohésion) de l'échelle originale composée de 32 items. Conservant des qualités psychométriques semblables à cette version originale, le DAS-7 se veut une mesure de l'ajustement d'un individu dans sa relation de couple. Six items utilisent une échelle de type Likert en 6 points variant de *Toujours* (0) à *Jamais* (5). Un exemple d'item est « Est-ce qu'il vous arrive ou est-ce qu'il vous est déjà arrivé d'envisager un divorce, une séparation ou de mettre fin à votre relation actuelle? ». Un item renvoyant à la satisfaction générale face à la relation se répond à l'aide d'une échelle en 7 points, allant de *Extrêmement malheureux* (0) à *Parfaitement heureux* (6). Les scores associés à deux items nécessitent d'être inversés. Le score total varie entre 0 et 35, un résultat élevé dénotant un plus haut niveau de satisfaction dans le couple. La consistance interne mesurée lors d'études antérieures est de 0,85 (Sabourin et al., 2005). Dans la présente étude, elle est de 0,84; ce qui est considéré comme adéquat.

Stratégies d'analyses

Les deux premières hypothèses sur la nature des relations entre les variables seront vérifiées à l'aide d'analyses de corrélation. La question exploratoire sur la contribution des variables de l'ACT à l'explication de la variance de la satisfaction conjugale sera examinée à l'aide d'une analyse de régression multiple. La troisième hypothèse sur le rôle

médiateur de la communication dans la relation unissant les trois principaux construits de la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale sera testée à l'aide d'une analyse acheminatoire.

Résultats

Cette section présente les principaux résultats de la présente étude. D'abord, il y aura présentation de certains résultats descriptifs. Par la suite, les résultats des analyses se rapportant aux objectifs et hypothèses de l'étude seront exposés.

Résultats descriptifs

Cette section décrit la distribution des participants en fonction des variables mesurées : l'acceptation, la pleine conscience, l'action engagée, la communication positive, les deux mesures associées au patron demande-retrait (conjoint demande – répondant retrait, répondant demande – conjoint retrait) et la satisfaction conjugale. Le Tableau 2 présente les moyennes et écarts types de ces variables pour l'ensemble de l'échantillon, ainsi que selon le genre.

Une analyse de comparaison des moyennes selon le genre a été effectuée sur les différentes variables étudiées à titre exploratoire afin de vérifier si les deux groupes se distinguent et ainsi pouvoir contrôler leurs effets ultérieurement. Deux d'entre elles présentent des différences significatives entre les hommes et les femmes de l'échantillon (voir Tableau 2). D'abord, les hommes présentent en moyenne une plus grande acceptation de leurs états internes. Ensuite, les femmes sont généralement plus satisfaites au sein de leur relation conjugale.

Tableau 2

Comparaison des scores moyens aux items entre hommes et femmes sur les variables à l'étude (N = 397)

Variables	Échantillon total		Hommes		Femmes		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	
Acceptation	5,07	1,15	5,53	1,06	5,00	1,15	3,06**
Pleine conscience	4,07	0,73	4,19	0,79	4,05	0,72	-1,28
Action engagée	4,18	0,74	4,23	0,67	4,18	0,76	-0,47
Communication positive	20,31	4,41	20,08	4,47	20,34	4,41	0,41
ConD/RépR	9,90	4,70	10,88	4,52	9,76	4,71	-1,60
RépD/ConR	12,02	5,72	11,29	5,51	12,12	5,75	0,97
Satisfaction conjugale	4,44	0,59	4,26	0,57	4,45	0,59	2,20*

Notes. ConD/RépR = Conjoint demande, répondant retrait. RépD/ConR = Répondant demande, conjoint retrait.

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

Le Tableau 3 présente les corrélations entre les différentes variables à l'étude pour l'ensemble de l'échantillon. Il laisse voir que les trois variables du modèle de la flexibilité psychologique sont toutes corrélées positivement entre elles et présentent des forces d'associations moyennes (acceptation et pleine conscience, action engagée et pleine conscience) et fortes (acceptation et action engagée).

Tableau 3

Matrice de corrélation des variables à l'étude (N = 401)

Variables	1	2	3	4	5	6
1. Acceptation	-					
2. Pleine conscience	0,41**	-				
3. Action engagée	0,51**	0,35**	-			
4. Communication positive	0,22**	0,21**	0,22**	-		
5. ConD/RépR	-0,21**	-0,15*	-0,19**	-0,34**	-	
6. RépD/ConR	-0,30**	-0,25**	-0,24**	-0,55**	0,31**	-
7. Satisfaction conjugale	0,29**	0,21**	0,21**	0,57**	-0,33**	-0,47**

Notes. ConD/RépR = Conjoint demande, répondant retrait. RépD/ConR = Répondant demande, conjoint retrait.

* $p < 0,01$ ** $p < 0,001$

Également, les variables communicationnelles présentent des liens de force moyenne entre elles (entre la communication positive et le patron de communication conjoint demande – répondant retrait et entre les deux variables associées au patron demande-retrait), puis élevée entre la communication positive et le patron demande-retrait initié par les répondants. Les relations entre les trois variables de communication et la satisfaction conjugale sont toutes significatives. L'association entre la communication positive et la satisfaction conjugale est considérée de force élevée, tandis que l'association négative entre les deux variables associées au patron demande-retrait et la satisfaction conjugale est moyenne. Il faut préciser qu'aucune hypothèse n'a été formulée entre ces variables, étant donné que les relations ont été maintes fois confirmées (Woodin, 2011).

Vérification des hypothèses

Cette section vise à présenter les analyses statistiques utilisées afin de vérifier les hypothèses de la présente étude.

La première hypothèse stipulait que les trois variables qui sont liées à la flexibilité psychologique (acceptation, pleine conscience, action engagée) seraient corrélées avec la satisfaction conjugale. Tel que présenté au Tableau 3, les trois variables du modèle de la flexibilité psychologique sont corrélées de manière significative à la satisfaction conjugale, permettant de confirmer cette hypothèse. Ainsi, l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée sont positivement liées à la satisfaction conjugale. La force des trois corrélations est faible.

À titre exploratoire, il était suggéré de vérifier l'apport simultané de ces trois construits à l'explication de la variance de la satisfaction conjugale. Une analyse de régression fut utilisée à l'aide du logiciel SPSS, version 27. Les trois variables de l'ACT expliquent 9,5 % de la variance associée à la satisfaction conjugale [$F(3, 393) = 13,79$, $p < 0,001$]. Au niveau des contributions uniques (une fois l'effet des autres variables contrôlé), l'acceptation ($\beta = 0,21$, $t = 3,57$, $p < 0,001$) et la pleine conscience ($\beta = 0,11$, $t = 2,04$, $p = 0,04$) sont liées positivement à la satisfaction conjugale. L'action engagée ($\beta = 0,06$, $t = 1,06$, $p = 0,29$) n'est pas liée significativement à la satisfaction conjugale.

La seconde hypothèse avançait que les trois variables associées à la flexibilité psychologique (acceptation, pleine conscience, action engagée) seraient corrélées à la communication conjugale. Tel que présenté au Tableau 3, les trois variables de l'ACT sont corrélées de manière significative aux trois variables liées à la communication (communication positive, patron demande-retrait initié par le répondant, patron demande-retrait initié par le conjoint). Les liens entre ces variables et les variables associées à la communication sont de force faible et légèrement plus élevés en ce qui concerne le patron demande-retrait lorsqu'il est initié par les répondants. Ainsi, plus il y a d'acceptation, de pleine conscience et d'action engagée, plus les répondants rapportent des cotes élevées de communication positive et moins ils rapportent des cotes de communication demande-retrait. Par conséquent, la deuxième hypothèse est confirmée.

La troisième hypothèse stipulait que les variables associées à la communication (communication positive, communication demande-retrait) agiront à titre de médiateur dans la relation entre les variables associées à la flexibilité psychologique (acceptation, pleine conscience, action engagée) et la satisfaction conjugale. Une analyse acheminatoire a été effectuée à l'aide du logiciel Mplus, version 7 afin de mesurer les effets directs et indirects se rapportant aux liens entre les variables à l'étude. Le modèle testé est présenté à la Figure 2. Concernant l'ajustement du modèle, celui-ci est saturé, signifiant qu'il possède autant de paramètres que d'observations. Il n'y a aucun degré de liberté. Donc, il est ainsi parfaitement ajusté aux données, faisant en sorte que les indices d'ajustement habituels (χ^2 , CFI, RMSEA) ne peuvent être calculés (MacKinnon, 2008).

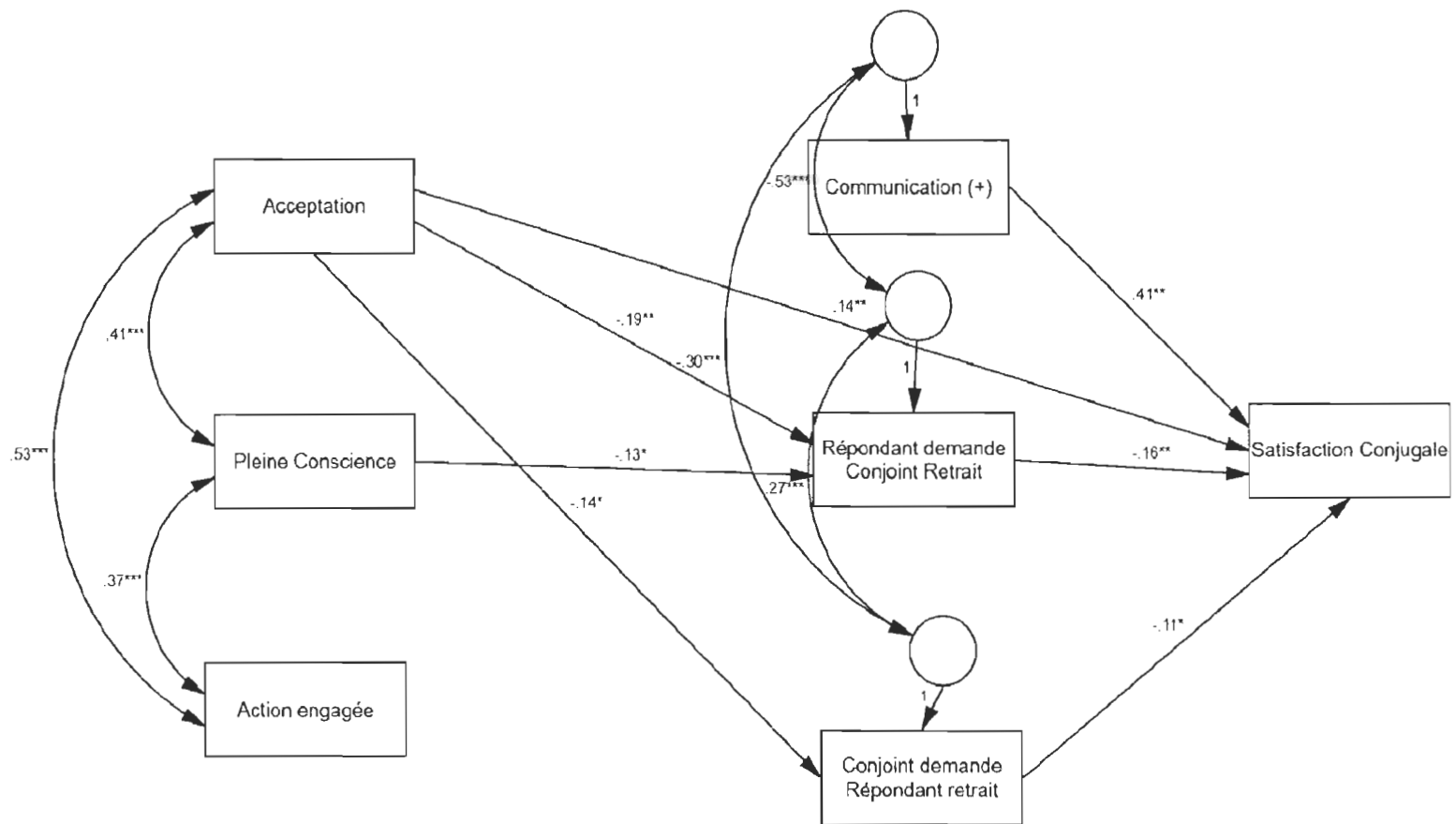


Figure 2. Modèle acheminatoire du rôle de la communication conjugale dans la relation entre les indicateurs de la flexibilité psychologique et la satisfaction conjugale.

Il est alors conseillé de rapporter les résultats du modèle de régression ainsi que le khi carré. Celui-ci compare le modèle testé à un modèle où les liens testés entre les variables seraient nuls. Si le niveau de probabilité est inférieur à 0,05, il est possible d'affirmer que le modèle testé doit être retenu et que le modèle nul peut être rejeté (MacKinnon, 2008). Le résultat est significatif ($\chi^2 = 480,26$, $p < 0,001$), permettant de rejeter l'hypothèse nulle. Le modèle a aussi été évalué en retirant la relation non significative entre l'action et la satisfaction conjugale. Même en retirant ce paramètre pour libérer un degré de liberté, les résultats demeurent les mêmes. Le modèle s'ajuste bien aux données observées.

La Figure 2 rapporte les coefficients standardisés des analyses acheminatoires. Globalement, le modèle estimé explique 39 % de la variance associée à la satisfaction conjugale. Il y a un lien direct entre l'acceptation et la satisfaction conjugale. Plus le répondant affiche un niveau d'acceptation élevé, plus il rapporte être satisfait de sa relation de couple. Également, trois effets indirects ressortent comme étant significatifs (calculé à l'aide de la méthode de ré-échantillonnage « Bootstrap » corrigé avec 10 000 échantillons). L'acceptation est reliée à la satisfaction conjugale via les deux variables associées au patron demande-retrait, soit répondant demande – conjoint retrait ($\beta = 0,030$, IC95% = [0,006 – 0,241]) et conjoint demande – répondant retrait ($\beta = 0,015$, IC95% = [0,006 – 0,155]). Ainsi, une faible acceptation est liée à plus de patrons demande - retrait et plus il y a une utilisation de ces patrons asymétriques, moins le niveau de satisfaction conjugale est élevé.

La pleine conscience est associée indirectement à la satisfaction conjugale par l'intermédiaire d'une des variables associées au patron demande-retrait, soit répondant demande - conjoint retrait ($\beta = 0,020$, IC95% = [0,020 – 0,279]). Ainsi, plus le répondant présente un niveau élevé de pleine conscience, moins il a recours à un style de communication dans lequel il fait des demandes et que son conjoint se retire. À son tour, moins ce patron de communication est utilisé, plus la satisfaction conjugale se trouve élevée. En ce qui a trait à l'action engagée, elle n'est reliée à aucune des trois variables communicationnelles, ainsi qu'à la satisfaction conjugale.

Aucune des variables associées à la flexibilité psychologique n'est reliée à la communication positive. Toutefois, la communication positive est associée significativement à la satisfaction conjugale. Plus la communication est positive et respectueuse, plus la satisfaction conjugale est élevée. En somme, deux variables associées à la flexibilité psychologique sont médiées partiellement ou totalement par les variables associées au patron de communication demande-retrait. Au total, trois effets indirects sont significatifs.

Discussion

Ce chapitre vise à discuter des principaux résultats ressortant de la présente étude à la lumière de la documentation scientifique sur le couple et sur l'ACT. Il est composé de quatre sections qui permettront de faire un retour sur les données descriptives, d'expliquer les résultats des hypothèses de recherche, de présenter les forces et limites de l'étude, ainsi que de suggérer des implications cliniques et des pistes pour les futures recherches dans le domaine.

Retour sur les données descriptives

Les analyses descriptives font ressortir deux différences significatives entre les femmes et les hommes en ce qui a trait à l'acceptation et la satisfaction conjugale. Aussi, aucune différence significative ne fut constatée entre les hommes et les femmes dans l'utilisation du patron demande-retrait.

Les hommes du présent échantillon rapportent un score moyen significativement supérieur aux femmes à l'échelle d'acceptation. À noter que bien que cette différence soit significative, elle est minime, les hommes et les femmes présentant tous deux des scores relativement élevés d'acceptation. Ces résultats vont à l'encontre des études existantes qui ne présentent habituellement aucune différence significative selon le genre pour cette variable (Bond et al., 2011; Monestès et al., 2016; Panayiotou, Karekla, & Leonidou, 2017). En effet, ce serait plutôt la manière selon laquelle les hommes et les femmes ont

recours à l'acceptation ou, à l'inverse, l'évitement expérientiel qui diffèrerait selon le genre. Par exemple, les femmes auraient tendance à employer davantage de stratégies reliées à la décharge d'émotions négatives comme le besoin de ventiler et/ou l'autocritique, tandis que les hommes seraient, par exemple, plus à risque d'abus de substances (McLean & Anderson, 2009; McLean & Hope, 2010; Panayiotou et al., 2017; Strahan, Panayiotou, Clements, & Scott, 2011). Une des explications possibles à cette différence dans la manière d'utiliser l'acceptation ou l'évitement proviendrait des attentes liées aux stéréotypes et normes sociales face aux genres qui sont culturellement déterminés. Par exemple, l'idée selon laquelle un homme se doit d'être « fort » et « courageux » contribuerait à la tendance à les voir être davantage encouragés à affronter activement leurs difficultés et nuirait à leur propension à demander de l'aide (Buchanan & Selmon, 2008; Matud, 2004, McLean & Anderson, 2009). En ce sens, ceux-ci pourraient être tentés d'éviter de se montrer vulnérable et d'entrer en contact avec leur expérience émotionnelle.

Ensuite, les femmes du présent échantillon rapportent une plus grande satisfaction conjugale que les hommes. C'est habituellement l'effet inverse qui est observé, les femmes démontrant des niveaux de satisfaction conjugale inférieurs aux hommes (Kamp Dush, Taylor, & Kroeger, 2008; Myers & Booth, 1999; Stevenson & Wolfers, 2009). La méta-analyse de Jackson et al. (2014) (226 études, 101 110 participants) a appuyé cette différence, bien que celle-ci fut évaluée comme étant très petite (les femmes présentant 7 % moins de chances d'être satisfaites que les hommes). Une potentielle explication de

cette différence est la théorie des différences de pouvoir au sein du couple (Holley, Sturm, & Levenson, 2010). En effet, les hommes auraient traditionnellement tendance à jouir de plus de pouvoir au sein de la relation en lien avec leurs rôles sociaux (Eagly, Wood, & Diekmann, 2000) qui, par exemple, leur confèrent un plus grand contrôle des ressources au sein du couple (Kenney, 2006). Toutefois, notons que lorsque Jackson et al. (2014) ont exclu les échantillons cliniques de leurs calculs, ils ont démontré qu'aucune différence significative selon le genre n'était présente concernant les échantillons en provenance de la communauté, tel qu'il est le cas dans l'étude ci-présente. Ils expliquent leurs résultats comme étant liés à l'augmentation de l'égalité au sein des ménages et les changements relatifs aux rôles sociaux des membres du couple au courant des dernières décennies (Amato et al., 2007; Sayer, 2005). À titre d'exemple, les hommes participent plus qu'auparavant aux tâches ménagères et à l'élevage des enfants. Les femmes sont plus éduquées, davantage présentes sur le marché du travail et disposent de plus de ressources au sein du couple.

Les résultats ne font ressortir aucune différence significative relative au genre en ce qui concerne le patron demande-retrait, contrairement à ce qui ressort habituellement de la littérature. Généralement, les études montrent que les femmes ont davantage tendance à initier le patron demande-retrait par la critique ou en exprimant des demandes à leur partenaire et que les hommes ont davantage tendance à recourir au retrait pour éviter les conflits (Christensen, 1988; Christensen, Eldridge, Catta-Preta, Lim, & Santagata, 2006; Heesacker et al., 1999; Holley et al., 2010). Deux théories principales ont été évoquées

pour expliquer ce phénomène : l'approche essentialiste et l'approche des différences de pouvoir (Eagly et al., 2000; Holley et al., 2010). La première explique les différences dans l'utilisation du patron demande-retrait en fonction des différences entre hommes et femmes sur le plan biologique et social et la deuxième renvoie aux différences de pouvoir pouvant désavantager les femmes en relation conjugale. Celles-ci seraient généralement moins satisfaites et davantage porteuses du désir de changement par l'entremise de demandes et les hommes, au contraire, tendraient à favoriser le statu quo par l'évitement des discussions et conflits (Eldridge & Christensen, 2002). Toutefois, ces explications ne s'appliquent pas aux présents résultats.

Les caractéristiques du présent échantillon et le progrès vers des relations plus égalitaires entre hommes et femmes sont deux possibles explications des trois disparités constatées dans les analyses de comparaison : les hommes font preuve de plus d'acceptation, les femmes sont davantage satisfaites au sein de leur relation conjugale et ne démontrent aucune différence dans l'utilisation du patron demande-retrait. En ce sens, l'échantillon est composé majoritairement de femmes (84 %). Cette inégalité dans la composition de l'échantillon pourrait expliquer les résultats, particulièrement la différence au niveau de l'acceptation et de la satisfaction conjugale. De plus, l'échantillon est hautement scolarisé. Il y a 54 % des participants qui possèdent un diplôme universitaire, en comparaison avec une recension de Statistique Canada (2016) qui avance que ce serait environ 30 % des individus âgés entre 25 et 64 ans qui sont détenteurs d'un diplôme universitaire. Bien qu'aucune différence significative du niveau de scolarité ne soit

constatée entre les hommes et les femmes au sein du présent échantillon, il est possible de croire qu'étant donné que les femmes sont hautement scolarisées, celles-ci sont moins confrontées à des différences de pouvoir impliquées dans le partage inégal des ressources familiales. Leur niveau d'études pourrait leur donner accès à des emplois plus valorisants et mieux rémunérés et pourrait impliquer la nécessité d'une distribution plus égalitaire des tâches ménagères et responsabilités parentales. Ainsi, ce contexte pourrait expliquer qu'elles ont moins à porter le désir de changement au sein de leur relation conjugale.

Vérification des hypothèses de recherche

La première hypothèse suggérait que les trois variables associées à la flexibilité psychologique de l'ACT seraient corrélées de manière significative à la satisfaction conjugale. Cette hypothèse est confirmée : l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée étant toutes liées significativement à la satisfaction conjugale.

Premièrement, l'acceptation présente un lien positif de force petit à moyen avec la satisfaction conjugale. À noter que l'acceptation est la variable de l'ACT à l'étude présentant la plus grande taille d'effet en relation avec la satisfaction conjugale. Tel qu'il fût présenté dans le contexte théorique, ce résultat est congruent avec les recherches antérieures. L'acceptation, conçue comme l'opposé de l'évitement expérientiel dans l'ACT, a été liée à la satisfaction conjugale de couples militaires (Reddy et al., 2011; Zamir et al., 2018). Reddy et al. (2011) ont constaté que l'évitement expérientiel était lié à l'augmentation de l'agression physique et à la détérioration de la satisfaction conjugale

des membres du couple. Zamir et al. (2018) ont testé un modèle de médiation plaçant la communication au centre de la relation entre l'évitement expérientiel et la satisfaction conjugale. Bien que leur modèle de médiation ne fût pas concluant, ils ont observé que l'évitement expérientiel était lié à des niveaux plus faibles de qualité de la communication conjugale et de la satisfaction conjugale. Pour expliquer cette relation, il est possible d'avancer que plus un conjoint est en mesure d'accepter et réguler les émotions négatives qui sont vécues durant un conflit, plus il est en mesure d'orienter ses comportements en fonction de ses valeurs personnelles (Harris, 2009). En contexte conjugal, une telle attitude implique de maintenir le cap sur des comportements qui sont positifs pour la relation, plutôt que de seulement réagir à ses états internes. À notre connaissance, la présente étude serait la première à démontrer cette relation dans un échantillon issu de la population générale, permettant une plus grande généralisation des résultats.

Deuxièmement, la pleine conscience est associée à la satisfaction conjugale et présente une taille d'effet petite. Ce résultat est en accord avec les études antérieures, principalement la méta-analyse de McGill et al. (2016) basée sur 10 études et 2443 participants qui présentait une taille d'effet semblable. L'augmentation du bien-être individuel, de la communication interpersonnelle et de la satisfaction sexuelle des membres du couple sont les principaux mécanismes reconnus comme expliquant la relation entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale (Kozlowski, 2013). En étant plus conscients de leurs expériences internes, et ce, dans un esprit de curiosité et d'ouverture, les conjoints sont à même de clarifier et mieux répondre à leurs besoins en

relation. Également, ils sont davantage en contact avec les aspects positifs de leur relation, contribuant à une évaluation subjective plus positive de celle-ci.

Troisièmement, l'action engagée présente une corrélation positive de force faible avec la satisfaction conjugale. Aucune étude, à notre connaissance, n'avait mesuré cette relation auparavant. L'action engagée, telle qu'évaluée à l'aide de l'instrument conçu par McCracken et al. (2015), est surtout reconnue pour son lien avec des problématiques individuelles telles que la douleur chronique (Dionne & Blais, 2014) et la procrastination académique (Gagnon, Dionne, & Pychyl, 2016). Afin d'expliquer les présents résultats, il est possible de faire un lien avec cette dernière variable. La procrastination représente le délai volontaire du cours d'une action malgré l'engendrement de nombreuses conséquences négatives, dont l'anxiété (Blunt & Pychyl, 2000) et les conflits interpersonnels (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000). Dans le cas présent, l'incapacité d'un individu à s'engager dans l'action envers ses valeurs relationnelles, telles que l'intimité ou la communication constructive, peut être représentée dans l'évitement de conversations difficiles et l'utilisation de stratégies de communication négatives qui ont été démontrées comme ayant un impact négatif sur la satisfaction conjugale. La présente étude vient appuyer cette hypothèse. En effet, les corrélations laissent voir que l'action engagée des répondants démontre un lien positif de force faible avec la communication positive et négatif de force faible avec le patron demande-retrait, qu'il soit initié par le répondant ou le partenaire.

Également, il était question de mesurer la contribution simultanée de ces trois construits à l'explication de la satisfaction des répondants à titre exploratoire. Lorsque la contribution des trois variables de l'ACT à la satisfaction conjugale est mesurée simultanément, la variance expliquée est considérée de force faible. Ce résultat est semblable aux études antérieures concernant d'autres variables liées à la personnalité. Par exemple, l'un des traits de personnalité reconnus comme expliquant la plus grande part de variance de la satisfaction conjugale est le névrosisme et celle-ci est également considérée de force faible (Karney & Bradbury, 1995). Par ailleurs, il faut retenir que l'action engagée semble se confondre aux prédispositions liées à l'acceptation et la pleine conscience lorsque ces variables sont considérées simultanément pour expliquer la satisfaction conjugale. Une fois que la partie commune de la variance expliquée par les trois variables est contrôlée et que l'on porte une attention aux contributions uniques, l'acceptation et la pleine conscience sont reliées significativement à la satisfaction conjugale, mais pas l'action même de s'y engager. Une explication possible réside dans la similitude théorique et, par le fait même, dans la mesure des construits de l'acceptation et de l'engagement. En effet, l'acceptation, telle qu'elle est conçue par l'ACT, sous-entend une forme d'engagement : la capacité d'un individu à faire preuve d'acceptation étant liée directement à sa capacité à continuer à s'engager envers ce qui est important pour lui. Certains items du questionnaire soulignent bien ce chevauchement (« Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour conduire ma vie comme il me tiendrait à cœur de le faire »; « Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie »; « Mes soucis m'empêchent de réussir »).

La deuxième hypothèse proposait que les trois variables associées à la flexibilité psychologique seraient corrélées aux trois variables liées à la communication. Cette hypothèse fut confirmée; l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée étant toutes corrélées significativement à la communication positive et le patron demande-retrait, qu'il soit initié par le conjoint ou le répondant.

Premièrement, l'acceptation présente un lien positif de force faible avec la communication positive et négatif de force faible avec les patrons demande-retrait. À notre connaissance, ce résultat concorde avec trois recherches antérieures. L'étude de Tull, Jakupcak, Paulson et Gratz (2007) a démontré que l'inverse de l'acceptation, l'évitement expérientiel, est lié positivement à l'agressivité interpersonnelle chez des hommes ayant été exposés à la violence par le passé. Puis, en contexte conjugal chez des couples militaires, les études préalablement citées de Reddy et al. (2011) et Zamir et al. (2018) ont respectivement démontré que des niveaux plus élevés d'évitement expérientiel sont corrélés positivement à l'agression interpersonnelle ainsi qu'à la communication positive et négative chez les membres du couple. L'évitement expérientiel renvoie à l'évitement délibéré d'évènements internes désagréables dans l'immédiat, pouvant entraîner comme conséquence l'éloignement des valeurs personnelles (Dionne et al., 2013). En ce qui concerne les relations conjugales, l'évitement peut être représenté dans la difficulté à accepter et tolérer les émotions négatives qui sont inévitables et à s'engager envers des stratégies de communication positives. Ainsi, on assisterait à une difficulté dans la régulation émotionnelle et dans les stratégies de communication qui sont utilisées

(Harris, 2009; Zamir et al., 2018). L'acceptation serait une attitude qui favoriserait ainsi une meilleure communication dans le couple. Dans le cas de la présente étude, le lien négatif avec le patron demande-retrait en est un autre appui clair. La présence de l'acceptation d'émotions, sensations ou pensées désagréables sans qu'elles n'orientent l'action de l'individu dans l'éloignement se reflète dans sa capacité à communiquer. Il se retire moins ou s'exprime moins sous forme de critiques et demandes envers son partenaire.

Deuxièmement, la pleine conscience présente un lien positif de force faible avec la communication positive et négatif de force faible avec les patrons demande-retrait. En ce sens, la revue précédemment citée de Kozlowski (2013) fait ressortir l'empathie, les compétences émotionnelles (capacité à communiquer sainement ses émotions) et des meilleures réponses aux situations stressantes et conflictuelles comme principaux mécanismes explicatifs de ce lien avec la communication. Plus précisément, une des études de cette revue est celle de Barnes et al. (2007) qui ont trouvé que la pleine conscience était liée à une meilleure qualité de communication pour des partenaires exposés en laboratoire à une situation de conflit. Plus les partenaires présentaient un score élevé de pleine conscience, plus ils étaient en mesure de contrôler leurs réactions au stress et de se montrer accommodant pour leur partenaire. La revue de la documentation de Burgoon, Berger et Waldron (2000) portant sur le lien entre la pleine conscience et la communication interpersonnelle offre des hypothèses intéressantes permettant de mieux comprendre cette relation. Ils se réfèrent à Langer (1989) pour expliquer que la pleine

conscience met en jeu la capacité à traiter l'information d'une manière fluide et active, tout en étant sensible aux différents contextes et perspectives et en permettant l'interprétation de distinctions diverses. Ainsi, l'incapacité à traiter l'information d'une telle manière, plus ouvertement et avec flexibilité en fonction du contexte, impliquerait des modes de communication automatiques et stéréotypés, comme le patron demande-retrait (Burgoon et al., 2000).

Troisièmement, l'action engagée présente un lien positif de force faible avec la communication positive et négatif de force faible avec les patrons demande-retrait. Tel qu'il fut abordé en discussion de la première hypothèse pour expliquer la relation mesurée entre l'action engagée et la satisfaction conjugale, l'action engagée renvoie à la capacité d'une personne à s'engager envers les valeurs qui lui sont chères. Il est possible de se référer à cette définition pour expliquer les résultats. En contexte d'intimité, cette disposition implique de s'engager dans des modes de communication sains malgré la présence temporaire d'émotions et pensées difficiles. À notre connaissance, aucune étude n'avait mesuré cette association auparavant.

La troisième hypothèse avançait que les variables de communication agiraient à titre de médiateurs dans la relation entre les variables de l'ACT et la satisfaction conjugale. Un modèle acheminatoire plaçant les trois processus de l'ACT comme variables indépendantes, les trois variables associées à la communication comme médiateurs et la satisfaction conjugale en variable dépendante fut examiné. Cette hypothèse est

partiellement confirmée, trois des neuf relations de médiation testées étant significatives. Au total, le présent modèle explique un pourcentage appréciable de la variance associée à la satisfaction conjugale.

Ainsi, la relation entre l'acceptation et la satisfaction conjugale est partiellement médié par les variables associées au patron demande-retrait, mais contrairement aux attentes de départ, n'est pas médié par la communication positive. En d'autres mots, plus les répondants font preuve d'acceptation, moins ils ont recours aux patrons de communication demande-retrait et plus ils sont satisfaits au sein de leur relation conjugale. À notre connaissance, l'étude de Zamir et al. (2018) est la seule à avoir testé une relation de médiation entre des variables semblables. Leurs résultats n'ont pas confirmé leur hypothèse de médiation. Par contre, ils ont eux aussi observé que l'acceptation était liée à la communication négative, mais pas à la communication positive. Il semble que les variables de l'ACT aideraient les membres du couple à ne pas avoir recours à des stratégies de communication négatives comme le patron demande-retrait, mais ne contribuent pas nécessairement à augmenter la communication positive. Une explication possible serait que les habiletés à communiquer de façon positive pourraient être reliées à d'autres caractéristiques, peu importe le niveau de flexibilité psychologique d'une personne.

Aussi concernant l'acceptation, il importe de souligner son lien direct sur la satisfaction conjugale, au-delà des comportements de communication observés. Ce résultat est particulièrement important dans un modèle où plusieurs paramètres sont

contrôlés et met en évidence le rôle central de l'acceptation. En ce sens, Zamir et al. (2018) ont obtenu un résultat qui corrobore ceux de la présente étude. Ils expliquent leurs résultats en s'appuyant sur la théorie de Gross et John (2003) portant sur les conséquences de l'évitement émotionnel sur la régulation affective et les relations interpersonnelles. En effet, ils évoquent comment l'évitement expérientiel, qui est l'inverse de l'acceptation, peut diminuer l'expérience d'émotions positives et ainsi affecter négativement la perception subjective de la qualité d'une relation, que ce soit observable ou non via les comportements de communication (Gross & John, 2003). Ainsi, l'acceptation émotionnelle contribuerait à accroître la perception d'émotions positives et l'évaluation subjective positive de la relation. L'acceptation pourrait constituer un facteur de protection de la relation de couple, ce qui n'avait pas été mis en évidence auparavant.

Par ailleurs, l'effet de la pleine conscience sur la satisfaction conjugale est médié par le patron demande-retrait lorsqu'il est initié par le répondant, mais pas par la communication positive, ni le patron demande-retrait lorsqu'il est initié par le conjoint. En d'autres mots, les répondants démontrant une plus grande capacité à être en contact avec le moment présent sont en mesure de moins s'engager dans des patrons de discussion asymétriques avec leur partenaire, en insistant ou en exigeant des choses qui placeraient le conjoint en mode défensif. En retour, ces comportements ont un lien positif avec la satisfaction conjugale des répondants. Il faudrait vérifier si la pleine conscience a un effet atténuateur sur les comportements négatifs dans la relation intime.

Le modèle laisse voir que l'action engagée n'ajoute pas à l'explication de la variance de la satisfaction conjugale. Ainsi, aucune relation directe ou indirecte ne s'est avérée significative. Il semble que cette variable soit, en quelque sorte, confondue à même les deux autres variables indépendantes et particulièrement à l'acceptation avec laquelle elle présente une forte corrélation (voir Tableau 2) ainsi qu'une covariance significative à même le modèle d'analyses acheminatoires. En d'autres mots, la capacité d'une personne d'être pleinement consciente de ses états internes et de faire preuve d'acceptation même face à des expériences émotionnelles non désirées avait plus d'impact sur la communication et la satisfaction conjugale des couples que leur capacité réelle à s'engager envers des comportements qui les rapprochent de leurs objectifs et idéaux. Il est possible de se demander si l'action engagée aurait pu se manifester autrement si des comportements conjugaux précis avaient été pris en considération au lieu de la satisfaction conjugale globale (p. ex., exprimer son affection, porter des attentions à son conjoint ou encore des comportements négatifs comme la colère, la jalousie ou la violence).

Forces, limites, recommandations futures et retombées cliniques

La principale force de cette étude est son originalité, étant la première à notre connaissance à mesurer le lien entre la théorie de la flexibilité psychologique de l'ACT et la satisfaction conjugale, et ce, malgré l'intérêt grandissant que suscite ce construit dans la documentation clinique sur le couple. Ainsi, cette étude permet d'appuyer théoriquement la pertinence d'utiliser ce modèle auprès des couples et propose des mécanismes explicatifs qui sous-tendent le lien entre la théorie de l'ACT et la satisfaction

conjugale. En ce sens, une seconde force réside en la robustesse des analyses statistiques ainsi que le choix des variables sélectionnés qui pourraient avoir une portée clinique importante pour mieux comprendre l'ajustement dyadique. Ce modèle a permis une exploration plus en profondeur, au-delà de simples corrélations, afin de mieux comprendre les relations et le poids relatif entre les variables de l'ACT, la communication et la satisfaction conjugale.

Concernant les limites, il importe de mentionner que malgré l'utilisation de statistiques robustes, l'utilisation d'un devis transversal implique l'impossibilité de statuer sur les liens de causalité entre les variables. Même si parfois le terme « effet » a été utilisé pour décrire le rôle de la communication, il faut être prudent en ce qui a trait à son interprétation, car ce ne sont que des relations entre des variables mesurées simultanément qui ont été examinées. Des futures études intéressées à examiner les liens entre la théorie de l'ACT et des variables conjugales pourraient privilégier un devis longitudinal afin de mieux comprendre les relations causales entre ces composantes. Une autre limite pouvant freiner la compréhension des résultats est liée à la cueillette et l'analyse de données d'un seul des partenaires du couple. Ainsi, l'étude simultanée des deux membres du couple serait une avenue à explorer dans les recherches futures pour bien saisir la dynamique conjugale, ce qui permettrait de contextualiser les résultats à même les relations d'interdépendance qui caractérisent les relations conjugales.

Également, une importante limite qui fut constatée après la collecte des données est l'omission de certaines informations sociodémographiques relatives à l'emploi nécessaires pour mieux comprendre l'échantillon. Ainsi, les revenus et les informations relatives au statut d'occupation (employé vs étudiant) ont, par erreur, été effacés lors de la mise en ligne des questionnaires. Cette malencontreuse situation a fait en sorte qu'il a été impossible de mesurer l'influence de ces variables sur les présents résultats, nuisant à la compréhension et la généralisation des résultats. Une autre limite associée à la généralisation des résultats est liée aux caractéristiques de l'échantillon. Celui-ci est hautement scolarisé en comparaison avec la population générale et est constitué majoritairement de femmes. Ainsi, il pourrait être intéressant de tester un modèle semblable auprès d'échantillons plus diversifiés au niveau du sexe, de l'âge, du statut économique, des caractéristiques conjugales (fréquentation, cohabitation, marié, hétérosexuel, homosexuel, en thérapie) et avec un nombre égal de femmes et d'hommes, reflétant davantage la population générale afin de permettre une meilleure validité externe des résultats.

Finalement, une autre limite est reliée à la mesure des variables. Uniquement trois composantes parmi les six de la flexibilité psychologique ont été utilisées. D'autres études devront tenter de mieux opérationnaliser les six dimensions de ce concept. Ainsi, sur le plan de la modélisation, il serait important d'évaluer, à l'aide d'équations structurales, un modèle intégrant un facteur latent de flexibilité psychologique et composé de ces six dimensions. Par ailleurs, la présente étude a été réalisée uniquement à partir de

questionnaires autorapportés. Cette stratégie peut impliquer un biais relatif à la désirabilité sociale pouvant affecter les résultats. D'autres types de mesures et protocoles sont disponibles, par exemple, permettant d'observer et coder la communication de couples. L'utilisation de telles méthodes permettrait également de bonifier les futures recherches dans le domaine.

Cette étude vient valider théoriquement la pertinence des principaux construits de l'ACT dans l'explication de la satisfaction conjugale et la compréhension de la dynamique conjugale. Ainsi, il pourrait s'avérer utile de les utiliser pour orienter ou bonifier le traitement psychologique lorsqu'elles sont déficitaires chez des couples qui consultent en psychothérapie et même chez des individus qui consultent en individuel en lien avec des difficultés conjugales. Les présents résultats démontrent que l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée sont liées significativement à la satisfaction conjugale et que lorsqu'ils sont pris en compte simultanément avec des mesures évaluant la communication au sein du couple, l'acceptation et la pleine conscience contribuent significativement à l'explication de la satisfaction conjugale. Il est possible d'observer que le modèle de la flexibilité psychologique de l'ACT est d'autant plus pertinent lorsque le conjoint est confronté à l'utilisation de patrons de communication négatifs et stéréotypés comme le patron demande-retrait.

L'acceptation émotionnelle semble particulièrement importante. Non seulement elle est associée à une meilleure communication au sein du couple, mais elle est aussi

directement reliée à la satisfaction conjugale. En thérapie, il serait intéressant de vérifier si elle peut être un levier permettant aux membres du couple de changer leur relation à leurs affects positifs et négatifs, leurs stratégies d'adaptation et leur perception de leur partenaire et de leurs conflits. Comme clinicien, mettre l'emphasis sur l'acceptation des sensations, émotions et pensées désagréables qui font inévitablement surface en relation conjugale pourrait contribuer à réduire les impacts négatifs liés aux tentatives d'y résister. Toutefois, il importe de préciser que les présents résultats ainsi que ceux d'une autre recherche antérieure (Zamir et al., 2018) avancent que l'acceptation émotionnelle serait liée à une réduction de la communication négative au sein du couple, sans nécessairement contribuer à une augmentation de l'utilisation de stratégies de communication positive. Il semble que le travail sur l'acceptation émotionnelle ne peut venir se substituer à l'enseignement de stratégies de communication positive. Finalement, au-delà de l'acceptation émotionnelle, il semble que la capacité à être pleinement conscient de ses évènements internes pourrait contribuer à une meilleure communication et satisfaction conjugale.

Conclusion

La présente étude avait pour objectif de mesurer le lien entre la flexibilité psychologique de l'ACT et la satisfaction conjugale, en tenant compte de l'effet médiateur de la communication au sein de cette relation. Des ouvrages théoriques et quelques études cliniques avaient permis d'entrevoir la pertinence d'appliquer la théorie de l'ACT à la problématique du couple. Aussi, quelques études corrélationnelles avaient avancé des résultats prometteurs dans l'examen des construits de l'ACT pris séparément en relation avec des marqueurs associés à la qualité des relations amoureuses. Toutefois, à notre connaissance, aucune étude n'avait mesuré cette relation dans son entièreté. Pour ce faire, un segment du modèle VSA de Karney et Bradbury (1995) fut employé afin de conceptualiser les interactions entre les variables à l'étude. Ce modèle a permis d'évaluer comment l'acceptation, la pleine conscience et l'action engagée (vulnérabilités personnelles) influencent la satisfaction conjugale (qualité de la relation), en passant par la communication positive et le patron demande-retrait (processus adaptatifs).

Les résultats démontrent que ce modèle explique un pourcentage appréciable de la variance associée à la satisfaction conjugale. L'acceptation présente un lien direct sur la satisfaction conjugale en plus d'être médiée par le patron demande-retrait. La pleine conscience influence la satisfaction par l'intermédiaire d'un effet médiateur du patron demande-retrait. La communication positive contribue à l'explication de la satisfaction conjugale, mais n'agit pas à titre de médiateur. Finalement, l'action engagée n'ajoute pas

à l'explication de la satisfaction conjugale au-delà des autres variables de l'ACT mesurées.

Cette étude est la première à s'intéresser aux liens entre la théorie de l'ACT dans son ensemble et la satisfaction conjugale. Elle fournit un appui empirique à l'utilisation des principaux construits de l'ACT auprès des couples et permet de mieux comprendre les mécanismes explicatifs qui sous-tendent cette relation. Sur le plan clinique, l'acceptation et la pleine conscience semblent émerger comme étant des concepts particulièrement importants, en lien avec la communication et la perception subjective de la qualité de la relation conjugale.

Références

- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638.
- Amato, P. R., & Booth, A. (2009). *A generation at risk: Growing up in an era of family upheaval*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Amato, P. R., Kane, J. B., & James, S. (2011). Reconsidering the "good divorce". *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 60(5), 511-524.
- Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915.
- Allard, F., & Antoine, P. (2018). *Le couple en thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle*. Issy-les-Moulineaux, France : Elsevier Masson.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190-1203.
- A-Tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Barnes-Holmes, D., O'Hora, D., Denis, R., Roche, B., Hayes, S. C., Bissett, R. T., & Lyddy, F. (2002). Understanding and verbal regulation. Dans S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Éds), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 103-117). New York, NY: Springer.

- Baruch, D. E., Kanter, J. W., Busch, A. M., & Juskiewicz, K. L. (2009). Enhancing the therapy relationship in Acceptance and Commitment Therapy for psychotic symptoms. *Clinical Case Studies, 8*(3), 241-257.
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships, 20*(4), 728-739.
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of Evidence-Based Social Work, 16*(2), 144-159.
- Bélanger, C., Dugal, C., Courchesne, C., Godbout, N., & Lussier, Y. (2017). L'ajustement dyadique. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 131-156). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Bélanger, C., Marcaurette, R., Lazaridès, A., Gravel Crevier, M., & Lafontaine, M. (2017). Communication, résolution de problèmes et satisfaction conjugale. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 359-390). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences, 28*(1), 153-167.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.
- Booth, A., & Amato, P. R. (2001). Parental predivorce relations and offspring postdivorce well-being. *Journal of Marriage and Family, 63*(1), 197-212.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964-980.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

- Buchanan, T., & Selmon, N. (2008). Race and gender differences in self-efficacy: Assessing the role of gender role attitudes and family background. *Sex Roles, 58*(11-12), 822-836.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues, 56*(1), 105-127.
- Caughlin, J. P., Scott, A. M., Smith, S., & Wilson, S. (2010). Toward a communication theory of the demand/withdraw pattern of interaction in interpersonal relationships. Dans S. W. Smith & S. R. Wilson (Éds), *New directions in interpersonal communication research* (pp. 180-200). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. Dans K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Éds), *The Family Process Press monograph series. Understanding major mental disorder: The contribution of family interaction research* (pp. 250-265). New York, NY: Family Process Press.
- Christensen, A. (1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. Dans P. Noller & M. Fitzpatrick (Éds), *Perspectives on marital interaction* (pp. 31-52). Philadelphia, PA: Multilingual Matters Ltd.
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family, 68*(4), 1029-1044.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1993). Gender differences in marital conflict: The demand/withdraw interaction pattern. Dans S. Oskamp & M. Costanzo (Éds), *Claremont Symposium on applied social psychology, Vol. 6. Gender issues in contemporary society* (pp. 113-141). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science, 1*(3), 98-101.
- Cummings, E. M., George, M. R., McCoy, K. P., & Davies, P. T. (2012). Interparental conflict in kindergarten and adolescent adjustment: Prospective investigation of emotional security as an explanatory mechanism. *Child Development, 83*(5), 1703-1715.
- Dafoe, W. A., & Colella, T. J. (2016). *Loneliness, marriage and cardiovascular health*. London, England: Sage.

- Dahl, J., Stewart, I., Martell, C. R., & Kaplan, J. S. (2014). *ACT and RFT in Relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using Acceptance and Commitment Therapy and Relational Frame Theory*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (Vol. 26). Chapel Hill, NC: Sage publications.
- Dionne, F., & Blais, M.-C. (2014). Pleine conscience et douleur chronique : état actuel des connaissances. *Revue québécoise de psychologie*, 35(2), 47-69.
- Dionne, F., Ngô, T.-L., & Blais, M.-C. (2013). Le modèle de la flexibilité psychologique : une approche nouvelle de la santé mentale. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 111-130.
- Dionne, F., Ngô, T.-L., & Pinard, V. (2018). Le rôle de la pleine conscience dans les thérapies cognitivo-comportementales contemporaines. Dans A. Devault (Éd.), *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques* (pp. 65-86). Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Dugal, C., Bigras, N., Laforte, S., Godbout, N., & Lussier, Y. (2017). Modèles et typologies en psychologie du couple. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 13-52). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekmann, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. Dans T. Eckes & H. M. Trautner (Éds), *The developmental social psychology of gender* (pp. 123-174). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Eldridge, K. A., & Christensen, A. (2002). Demand-withdraw communication during couple conflict: A review and analysis. Dans P. Noller & J. A. Feeney (Éds), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 289-322). New York, NY: Cambridge University Press.
- Feeney, B. C., & Monin, J. K. (2008). An attachment-theoretical perspective on divorce. Dans J. Cassidy & P. R. Shaver (Éds), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 934-957). New York, NY: The Guilford Press.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27.

- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572-583.
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 97-102.
- Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. New York, NY: Springer.
- Glenn, N. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 569-576.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York, NY: Psychology Press.
- Graham, J. M., Liu, Y. J., & Jeziorski, J. L. (2006). The Dyadic Adjustment Scale: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 701-717.
- Griffith, K., & Averbeck, M. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for couples. Dans Eisendrath, S. (Éd.), *Mindfulness-based cognitive therapy* (pp. 123-131). San Francisco, CA: Springer.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Hanzal, A., & Segrin, C. (2009). The role of conflict resolution styles in mediating the relationship between enduring vulnerabilities and marital quality. *Journal of Family Communication*, 9(3), 150-169.
- Harris, R. (2009). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2^e éd.). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: A contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(3), 241-248.
- Heavey, C. L., Larson, B. M., Zumtobel, 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(3), 796-800.
- Heesacker, M., Wester, S. R., Vogel, D. L., Wentzel, J. T., Mejia-Millan, C. M., & Goodholm Jr, C. R. (1999). Gender-based emotional stereotyping. *Journal of Counseling Psychology*, 46(4), 483-495.
- Heyman, R. E. (2001). Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment*, 13(1), 5-35.
- Holley, S. R., Sturm, V. E., & Levenson, R. W. (2010). Exploring the basis for gender differences in the demand-withdraw pattern. *Journal of Homosexuality*, 57(5), 666-684.
- Hosseini, N., Lau, P. L., & Baranovich, D.-L. (2019). Enhancing marital satisfaction through Acceptance and Commitment Therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education*, 4(33), 53-60.
- Institut de la statistique du Québec. (2017). *Le bilan démographique du Québec. Édition 2017* [en ligne]. Repéré à https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01614FR_Bilandemo2017F00.pdf
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.

- Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & van der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological Assessment, 21*(4), 506-514.
- Johnson, M. D., Galambos, N. L., & Krahn, H. J. (2014). Depression and anger across 25 years: Changing vulnerabilities in the VSA model. *Journal of Family Psychology, 28*(2), 225-235.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York, NY: Delta.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations, 57*(2), 211-226.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 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*(5), 1075-1092.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family, 82*(1), 100-116.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320.
- Kenney, C. T. (2006). The power of the purse: Allocative systems and inequality in couple households. *Gender & Society, 20*(3), 354-381.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy, 28*(1-2), 92-104.
- Krafft, J., Haeger, J., & Levin, M. E. (2017). The interaction of mindful awareness and acceptance in couples satisfaction. *Personality and Individual Differences, 113*, 20-23.
- Kreider, R. M., & Ellis, R. (2011). *Number, timing, and duration of marriages and divorces, 2009*: US Department of Commerce, Economics and Statistics Administration. Repéré à <https://www.census.gov/prod/2011pubs/p70-125.pdf>

- Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness-mindfulness. Dans L. Berkowitz (Éd), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 137-173). Issy-les-Moulineaux, France : Elsevier.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Lev, A., & McKay, M. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Couples: A clinician's guide to using mindfulness, values, and schema awareness to rebuild relationships*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Lussier, Y. (1995). *Traduction française du Questionnaire sur les patrons de communication, version abrégée*. Document inédit, Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- MacKinnon, D. (2008). Path analysis mediation models. Dans D. MacKinnon (Éd.), *Introduction to Statistical Mediation Analysis* (pp. 127-171). New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124-127.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- McCracken, L. M., Chilcot, J., & Norton, S. (2015). Further development in the assessment of psychological flexibility: A shortened Committed Action Questionnaire (CAQ-8). *European Journal of Pain*, 19(5), 677-685.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89-101.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505.
- McLean, C. P., & Hope, D. A. (2010). Subjective anxiety and behavioral avoidance: Gender, gender role, and perceived confirmability of self-report. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 494-502.
- Monestès, J.-L., Karekla, M., Jacobs, N., Michaelides, M. P., Hooper, N., Kleen, M.,... Luciano, C. (2016). Experiential avoidance as a common psychological process in European cultures. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(4), 247-257.

- Monestès, J.-L., Villatte, M., Mouras, H., Loas, G., & Bond, F. (2009). Traduction et validation française du questionnaire d'acceptation et d'action (AAQ-II). *European Review of Applied Psychology, 59*(4), 301-308.
- Moradzadeh, F., & Pirkhaefi, A. (2018). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on marital satisfaction and cognitive flexibility among married employees of the welfare office. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing, 5*(6), 1-7.
- Myers, S. M., & Booth, A. (1999). Marital strains and marital quality: The role of high and low locus of control. *Journal of Marriage and the Family, 61*, 423-436.
- Ngô, T., & Dionne, F. (2018). La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) : une approche combinant la pleine conscience et l'action. Dans A. Devault (Éd.), *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques* (pp. 87-105). Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Omidi, A., & Talighi, E. (2017). The effectiveness of marital therapy based on acceptance and commitment on couples: Marital satisfaction and quality of life. *International Journal of Body, Mind and Culture, 4*(1), 46-51.
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6*(2), 215-220.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(4), 430-442.
- Proulx, C. M., Ermer, A. E., & Kanter, J. B. (2017). Group-based trajectory modeling of marital quality: A critical review. *Journal of Family Theory & Review, 9*(3), 307-327.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576-593.
- Reddy, M. K., Meis, L. A., Erbes, C. R., Polusny, M. A., & Compton, J. S. (2011). Associations among experiential avoidance, couple adjustment, and interpersonal aggression in returning Iraqi war veterans and their partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(4), 515-520.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140-187.

- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *10*(1), 125-162.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, *16*(2), 172-186.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. Dans D. J. Canary & L. Stafford (Éds), *Communication and relational maintenance* (pp. 115-139). United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the Dyadic Adjustment Scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment*, *17*(1), 15-27.
- Sayer, L. C. (2005). Gender, time and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work and free time. *Social Forces*, *84*(1), 285-303.
- Schrodt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. *Communication Monographs*, *81*(1), 28-58.
- Shadish, W. R., & Baldwin, S. A. (2003). Meta-analysis of MFT interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, *29*(4), 547-570.
- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, *27*(2), 78-90.
- South, S. C., Doss, B. D., & Christensen, A. (2010). Through the eyes of the beholder: The mediating role of relationship acceptance in the impact of partner behavior. *Family Relations*, *59*(5), 611-622.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, *38*(1), 15-28.
- Spanier, G. B. (1989). *Dyadic adjustment scale*. Toronto, ON: Multi-Health Systems.
- Spanier, G. B., & Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and the Family*, *44*(3), 731-738.

- Statistique Canada. (2016). *Portrait de la scolarité au Canada, Recensement de la population de 2016* [en ligne]. Repéré à <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/ref/guides/013/98-500-x2016013-fra.cfm>
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, 1(2), 190-225.
- Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23(8), 1139-1162.
- Strahan, E. Y., Panayiotou, G., Clements, R., & Scott, J. (2011). Beer, wine, and social anxiety: Testing the “self-medication hypothesis” in the US and Cyprus. *Addiction Research & Theory*, 19(4), 302-311.
- Stroud, C. B., Durbin, C. E., Saigal, S. D., & Knobloch-Fedders, L. M. (2010). Normal and abnormal personality traits are associated with marital satisfaction for both men and women: An actor-partner interdependence model analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 466-477.
- Tull, M. T., Jakupcak, M., Paulson, A., & Gratz, K. L. (2007). The role of emotional in expressivity and experiential avoidance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and aggressive behavior among men exposed to interpersonal violence. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(4), 337-351.
- Uebelacker, L. A., Courtnage, E. S., & Whisman, M. A. (2003). Correlates of depression and marital dissatisfaction: Perceptions of marital communication style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(6), 757-769.
- Veehof, M. M., Trompetter, H., Bohlmeijer, E. T., & Schreurs, K. M. G. (2016). Acceptance-and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: A meta-analytic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(1), 5-31.
- Villeneuve, L., Trudel, G., Préville, M., Dargis, L., Boyer, R., & Bégin, J. (2015). Dyadic Adjustment Scale: A validation study among older French-Canadians living in relationships. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 34(1), 26-35.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Walser, R. D., & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couples interactions. Dans W. K. Halford & H. J. Markman (Éds), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 13-41). Hoboken, NJ: Wiley.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4-13.
- Woodin, E. M. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 325-335.
- Woszidlo, A., & Segrin, C. (2013). Negative affectivity and educational attainment as predictors of newlyweds' problem solving communication and marital quality. *The Journal of Psychology*, 147(1), 49-73.
- Wright, J., Sabourin, S., Mondor, J., McDuff, P., & Mamodhousen, S. (2007). The clinical representativeness of couple therapy outcome research. *Family Process*, 46(3), 301-316.
- Zamir, O., Gewirtz, A. H., Labella, M., DeGarmo, D. S., & Snyder, J. (2018). Experiential avoidance, dyadic interaction and relationship quality in the lives of veterans and their partners. *Journal of Family Issues*, 39(5), 1191-1212.
- Zhenggang, B., Shiga, L., Luyao, Z., Sijie, W., & Iris, C. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728-737.

Appendice A
Instruments de mesure

AAQ-2 – VERSION FRANÇAISE

Voici une liste d'affirmations. Merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse.

1	2	3	4	5	6	7
Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour conduire ma vie comme il me tiendrait à cœur de le faire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. J'ai peur de mes émotions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. J'ai peur de ne pas être capable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Les émotions sont une source de problèmes dans ma vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. J'ai l'impression que la plupart des gens gèrent leur vie mieux que moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Mes soucis m'empêchent de réussir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

MAAS – VERSION FRANÇAISE

Voici une série de propositions décrivant des expériences de la vie quotidienne. Veuillez indiquer à l'aide de l'échelle allant de 1 à 6 la fréquence avec laquelle vous vivez chacune de ces expériences actuellement. Veuillez s'il vous plait répondre selon *vos* expériences *réelles* plutôt que selon ce que vous pensez que votre expérience devrait être.

1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de **tension** physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.

1	2	3	4	5	6
Presque toujours	Très fréquemment	Assez fréquemment	Assez peu fréquemment	Très peu fréquemment	Presque jamais

CAQ – VERSION FRANÇAISE COURTE

Indications : Vous trouverez ci-dessous une liste d'affirmations. Veuillez encrer le chiffre qui correspond le mieux à votre situation. Utilisez l'échelle de notation suivante pour faire vos choix. Par exemple, si vous croyez qu'une affirmation est « toujours vraie », vous entourez le chiffre 6 à côté de cette affirmation.

0	1	2	3	4	5	6
Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Je peux poursuivre mes objectifs, même si parfois j'échoue. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Si un but est difficile à atteindre, je suis capable d'agir étape par étape pour l'atteindre. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Je préfère changer ma façon d'aborder un objectif plutôt que de l'abandonner. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Je suis en mesure de poursuivre mes objectifs à long terme, même lorsque les progrès sont lents. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Je trouve qu'il est difficile de poursuivre une activité, sauf si j'ai le sentiment de la réussir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Si je me sens angoissé ou découragé, je laisse tomber ce dans quoi je me suis engagé. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Je suis tellement préoccupé par ce que je pense ou ce que je ressens que je ne peux pas faire les choses qui comptent pour moi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Si je ne peux pas faire quelque chose comme je le veux, je ne le ferai pas du tout. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Questionnaire sur la communication

(VERSION ABRÉGÉE)

Consigne : Veuillez indiquer comment votre conjoint(e) et vous réagissez lorsque vous rencontrez des problèmes dans votre relation conjugale. En utilisant l'échelle de 1 (très improbable) à 9 (très probable), encerclez le chiffre qui correspond le plus à votre réponse.

A. LORSQU'UN PROBLÈME SURVIENT DANS NOTRE RELATION...

		Très improbable							Très probable	
1.	Nous évitons tous les deux d'en discuter.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Nous essayons tous les deux d'en parler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Mon(ma) conjoint(e) commence la discussion alors que j'essaie de l'éviter.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Je commence la discussion alors que mon(ma) conjoint(e) essaie de l'éviter.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

B. AU COURS D'UNE DISCUSSION TOUCHANT UN PROBLÈME DE NOTRE RELATION...

		Très improbable							Très probable	
5.	Chacun de nous exprime ses sentiments à l'autre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Chacun de nous blâme, accuse et critique l'autre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.	Chacun de nous suggère des solutions et des façons de s'entendre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	Mon(ma) conjoint(e) se montre insistant(e) et fait des demandes alors que je me retire, je me tais ou je refuse de continuer la discussion.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	Je me montre insistant(e) et je fais des demandes alors que mon(ma) conjoint(e) se retire, se tait ou refuse de continuer la discussion.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.	Mon(ma) conjoint(e) me fait des reproches alors que je me défends.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.	Je fais des reproches à mon(ma) conjoint(e), alors qu'il(elle) se défend.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ajustement conjugal

La plupart des gens rencontrent des problèmes dans leurs relations. Les questions suivantes évaluent votre perception de votre vie de couple. Il s'agit donc de votre opinion personnelle. Ne soyez pas préoccupé(e) de ce que peut ou pourrait répondre votre partenaire. Pour chaque question, indiquez votre réponse en encerclant le chiffre approprié.

	Toujours	La plupart du temps	Plus souvent qu'autrement	Occasionnellement	Rarement	Jamais
1. Est-ce qu'il vous arrive ou est-ce qu'il vous est déjà arrivé d'envisager un divorce, une séparation ou de mettre fin à votre relation actuelle?	0	1	2	3	4	5
2. De façon générale, pouvez-vous dire que les choses vont bien entre vous et votre partenaire?	5	4	3	2	1	0
3. Vous confiez-vous à votre partenaire?	5	4	3	2	1	0

D'après vous, combien de fois les événements suivants se produisent-ils entre vous et votre partenaire?

	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une ou deux fois par mois	Une ou deux fois par semaine	Une fois par jour	Plus souvent
4. Rire ensemble?	0	1	2	3	4	5
5. Discuter calmement de quelque chose ensemble?	0	1	2	3	4	5
6. Travailler ensemble sur quelque chose?	0	1	2	3	4	5

7. Les cases sur la ligne suivante correspondent à différents degrés de bonheur dans votre relation. La case centrale « heureux(se) » correspond au degré de bonheur retrouvé dans la plupart des relations. Encerchez le chiffre qui correspond le mieux au degré de bonheur de votre couple.

0 Extrêmement malheureux(se)	4 Très heureux(se)
1 Assez malheureux(se)	5 Extrêmement heureux(se)
2 Un peu malheureux(se)	6 Parfaitement heureux(se)
3 Heureux(se)	