

**HEVS2**

HAUTE ECOLE SANTE- SOCIAL VALAIS, Gravelone 5, 1950 SION

## **Sabrina Jacquier**

« Mémoire de fin d'étude pour l'obtention du diplôme HES d'éducatrice spécialisée »

« De la sérénade à la bousculade :  
La gestion des conflits dans le couple »



**Salvan, mars 2006**

## **Remerciements**

Aux couples interrogés qui m'ont été d'une précieuse aide

A Jean Kellerhals pour le temps qu'il m'a accordé

A Emilio Pitarelli, mon directeur de mémoire, qui m'a été de grand conseil

A toutes les personnes qui m'ont aidée dans cette démarche

Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteur

## Nous deux

*Nous deux nous tenant par la main  
Nous nous croyons partout chez nous  
Sous l'arbre doux sous le ciel noir  
Sous les toits au coin du feu  
Dans la rue vide en plein soleil  
Dans les yeux vagues de la foule  
Auprès des sages et des fous  
Parmi les enfants et les grands  
L'amour n'a rien de mystérieux  
Nous sommes l'évidence même  
Les amoureux se croient chez nous.*

Paul Eluard, *Le Phénix*, Seghers, 1951.

## TABLE DES MATIERES

<b>1. RESUME</b>	<b>6</b>
<b>2. INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
<b>3. LES CONCEPTS</b>	<b>10</b>
<b>3.1. Le couple</b>	<b>10</b>
3.1.1 Définition	10
3.1.2 Evolution de la représentation du couple au fil des années	10
3.1.3 Choix du conjoint	13
3.1.4 Fonctionnement du couple	14
3.1.5 Les différents styles conjugaux	16
3.1.6 Les étapes de la vie de couple	18
<b>3.2. La gestion des conflits</b>	<b>22</b>
3.2.1 Définition	22
3.2.2 Les caractéristiques, le cycle et les causes du conflit	23
3.2.3 Styles de conflit	25
3.2.4 Perception du conflit	25
3.2.5 Réactions face au conflit	26
3.2.6 Gestion d'un conflit	28
3.2.7 Conflit et violence	29
<b>3.3. Le conflit dans le couple</b>	<b>30</b>
3.3.1 Origines	30
3.3.2 Les raisons du conflit	31
3.3.3 Moyens de gestion utilisés	32
3.3.4 Conséquences de la méthode utilisée	35
3.3.5 Conclusion	35
<b>4. LES HYPOTHESES</b>	<b>37</b>
4.1. Hypothèse 1	37
4.2. Hypothèse 2	38
<b>5. LA METHODOLOGIE</b>	<b>39</b>
5.1. Terrain	39
5.2. Méthode de recueil de données	40
5.3. Méthode d'analyse	41
<b>6. RESULTATS</b>	<b>42</b>
6.1. Présentation des couples	42
6.2. Le couple et le temps	44

6.2.1 L'amour dans le couple	44
6.2.2 Le temps passé ensemble	45
6.2.3 La connaissance de l'autre	47
<b>6.3. Le respect dans le couple</b>	<b>49</b>
<b>6.4. La communication dans le couple</b>	<b>50</b>
<b>6.5. Le couple et son entourage</b>	<b>53</b>
<b>6.6. Conclusion (hypothèse une et hypothèse deux vérifiées ou non)</b>	<b>57</b>
<b>7. CONCLUSIONS</b>	<b>59</b>
7.1. Synthèse des résultats principaux	59
7.1.1 Principaux sujets de conflits	59
7.1.2 Moyens de gestion utilisés par les couples interrogés	60
7.1.3 Aides apportées par l'entourage	61
7.2. Réflexions personnelles	61
7.3. Compétences acquises	63
7.4. Limites de la recherche	64
7.5. Perspectives professionnelles	64
<b>8. BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>66</b>
<b>9. ANNEXES</b>	<b>67</b>
9.1. Annexe 1 : Informations sur les couples	68
9.2. Annexe 2 : Entretien semi-directif	70
9.3. Annexe 3 : Questionnaire	72
9.4. Annexe 4 : Consentement éclairé	74
9.5. Annexe 5 : Grille d'analyse hypothèse 1	75
9.6. Annexe 6 : Grille d'analyse hypothèse 2	76

## 1. RESUME

---

Le couple, tout au long de son histoire, doit faire face à de multiples difficultés. Les conflits qui vont opposer les deux conjoints durant leur vie commune vont devoir être gérés au mieux. La méthode utilisée par ceux-ci, va dépendre de leur fonctionnement de couple et aussi du caractère de chacun.

Malgré les expériences et les points de vue différents de chacun, les moyens de gérer les conflits ainsi que les sujets de désaccords se révèlent assez semblables.

Les enfants, le travail et la famille sont les sujets de conflit qui reviennent le plus fréquemment. La communication, l'humour, le respect, la tolérance et la prise de distance sont les principaux outils utilisés par les couples interrogés pour gérer leurs conflits.



### Mots clés

Conflit, couple, gestion de conflit, cycle de vie, relation, adaptation

## 2. INTRODUCTION

---

Depuis notre plus jeune âge, nous sommes préparés à rechercher la personne idéale. Dans les dessins animés, par exemple, quand la princesse rencontre son prince charmant ou que la belle tombe amoureuse du clochard, cela se termine chaque fois par une belle histoire d'amour. Souvent, les contes finissent par : " ...ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants ! " Mais qu'est-ce qui fait qu'une personne choisit celle-ci plutôt que celle-là? Pourquoi certains couples durent des années alors que d'autres relations se comptent en jours ?

Ces questions ayant toujours suscité ma curiosité, j'ai décidé de fonder ma recherche sur la relation de couple et plus précisément sur les conflits qui en découlent.

Cette approche pourra servir au moins de deux manières dans ma pratique professionnelle. La première peut favoriser la prévention de la violence conjugale. A partir du moment où les couples connaissent les ressources et les moyens de gérer ce conflit, la relation peut s'améliorer. La deuxième raison est d'ordre plus personnel. En effet, cela pourrait me donner des pistes pour mieux comprendre certains comportements des enfants en cas de problèmes familiaux. Je crois qu'il est évident que le comportement parental influence celui des enfants.

Je travaille avec des enfants handicapés. Certains de leurs comportements sont en adéquation avec ce qu'ils vivent dans leur entourage. Lorsqu'ils rentrent de la maison, nous observons certaines fois des réactions disproportionnées par rapport au contexte.

J'ai finalement retenu la question de recherche suivante :

**Qu'est-ce qui permet aux couples de gérer leurs conflits ?**

Les objectifs de recherche sont orientés comme suit : premièrement, deux objectifs généraux qui sont, d'une part, de trouver des moyens de gérer des conflits et d'autre part de prévenir les couples des pièges actuels de la vie commune, car un nombre conséquent d'études démontrent qu'il est devenu difficile, à notre époque, de construire un couple solide.

Deuxièmement, je poursuis deux objectifs plus personnels: mieux comprendre le fonctionnement du couple et cerner les différentes situations qui peuvent conduire à la violence conjugale afin de pouvoir la prévenir.

En résumé, les objectifs de cette recherche sont les suivants :

- Comprendre le fonctionnement du couple
- Cerner les différentes situations qui conduisent à la violence conjugale
- Comprendre le passage du conflit à la violence
- Trouver des outils permettant de gérer les conflits
- Prévenir les pièges actuels de la vie commune
- Connaître les outils d'intervention et les réseaux existants pour les couples en difficultés

Dans ma recherche, trois concepts sont présents : le couple, le conflit et sa gestion. A partir de ces éléments, l'objet de recherche devrait être la gestion des conflits par les couples. Actuellement les séparations et les divorces sont de plus en plus nombreux, il est donc nécessaire de se demander quels sont les moyens pour un couple de gérer un conflit pour lui permettre de durer.

Après avoir défini ces termes, j'ai répondu provisoirement à cette question. Les hypothèses suivantes ont été retenues :

- La première traite de la connaissance mutuelle et de l'adaptation de chacun réalisées tout au long des années. Je postule que plus le temps passé ensemble est conséquent, meilleure devient la connaissance de l'autre. Cela permettrait d'éviter certaines situations conflictuelles.
- La seconde hypothèse est plutôt centrée sur l'entourage du couple et la place qu'il prend lors d'un conflit. Je postule que les personnes en conflit avec leur conjoint vont

se tourner vers quelqu'un de confiance et lui demander conseil. Dans ce cas, l'entourage constituerait un moyen de gérer le conflit. D'autres hypothèses telle que la communication, par exemple, auraient pu être formulées, mais cette recherche se basera sur celles citées précédemment.

A partir de là, j'ai décidé de mener des entretiens semi-directifs avec sept couples. En complément, il sera demandé à chaque couple de compléter un questionnaire concernant des interrogations plus précises.

Au terme de ce travail, je porterai un regard critique sur ma démarche et j'indiquerai les pistes qui se sont ouvertes à moi.

### **3. LES CONCEPTS**

---

#### **3.1. Le couple**

##### *3.1.1 DÉFINITION*

De nos jours, le terme « couple » est devenu complexe à définir. Il ne suffit plus de partager le même toit pour être concubins. Il n'existe plus de frontière nette qui distingue la vie en couple de la vie hors couple. Il est d'ailleurs intéressant de relever que le " Dictionnaire de la Psychologie " <sup>1</sup> ne définit que « la thérapie de couple » sans définir la notion même de couple.

C'est pourquoi cette recherche prendra en considération cette définition où le terme de couple vient du latin classique *copula* qui signifie : " lien, liaison, groupe de deux personnes liées par l'amitié, l'amour. " <sup>2</sup>

Cette recherche va essentiellement porter sur les relations de couples hétérosexuels liés par l'amour et dont les deux protagonistes vivent en commun.

##### *3.1.2 ÉVOLUTION DE LA REPRÉSENTATION DU COUPLE AU FIL DES ANNÉES*

Les structures du couple ont été bouleversées ces vingt dernières années de même que sa construction qui est devenue plus complexe.

Jusque dans les années 60, les individus se mariaient soit pour conserver un patrimoine, soit pour allier deux familles et ce sont ces dernières qui choisissaient les conjoints. Actuellement, dans la majorité des cas et dans notre culture, le choix est libre. La conséquence est la suivante : les individus ont des repères différents et doivent créer leur propre fonctionnement de couple ; ils ne doivent plus suivre ce qui est dicté par la société, la famille, le droit ou la religion. Il en résulte des difficultés nouvelles dans le couple.

---

<sup>1</sup> Grand Dictionnaire de la Psychologie, Larousse, Paris, 2000.

<sup>2</sup> Le Robert : Dictionnaire de la langue française, Paris, 1996.

D'un point de vue éthologique, Boris Cyrulnik<sup>3</sup> rejoint les autres auteurs en ce qui concerne le rôle du mariage autrefois et à notre époque. Anciennement, le mariage renforçait les structures sociales. Par exemple, un paysan pouvait, par le mariage, acquérir davantage de terre. Or, actuellement, toujours d'après Cyrulnik, les mariages d'amour renforcent la structure personnelle.

D'un point de vue sociologique<sup>4</sup>, il existerait cinq changements sociodémographiques qui ont altéré l'image du couple et ceci depuis trente ou quarante ans.

a) L'augmentation du taux de divorce

Elle persuade les individus que la relation finira forcément un jour, ce qui a pour conséquence d'être dans le doute, ce qui oblige les conjoints à redéfinir les limites du partage (financier ou affectif.)



Référence : Mix et Remix.

b) La généralisation des unions libres

Ces recompositions donnent le sentiment de liberté tant recherché de nos jours. Par conséquent, le couple doit choisir son style et en plus se justifier face à la société.

c) Le développement des familles recomposées

Cela pose des problèmes au niveau légal et social ; cela influence le couple et peut le mettre dans des situations difficiles.

---

<sup>3</sup> Cyrulnik Boris, *Les nourritures affectives*, Odile Jacob, Paris, 1993.

<sup>4</sup> Kellerhals J. ; Levy R. ; Widmer E., *Mesure et démesure du couple*, Payot, Paris, 2004, chap.1.

d) La transformation des identités sociales et psychologiques de l'homme et de la femme

Auparavant, il était moins fréquent que la femme travaille. Or, à notre époque, il est courant que les deux conjoints aient une vie professionnelle, ce qui définit un nouveau fonctionnement du couple.

e) Le développement de la notion d'individualité

Le couple est vécu comme un moyen de se développer personnellement, indépendamment de l'autre.

Suite à ces changements sociodémographiques survenus dans les années 60-70, les observateurs ont cru apercevoir la fin du couple. Puis, il a été démontré que les individus mettaient plus de temps à passer à l'âge adulte. Cependant, lorsqu'ils le faisaient, c'était de manière assez classique.

Des recherches actuelles démontrent que le projet de nombreuses personnes est de former un couple stable afin d'avoir des enfants sans pour autant parler de mariage au sens traditionnel.

En résumé, le couple est devenu moins stable, mais il reste, malgré tout, un modèle social de référence. " Il n'y a pas multiplication des modèles. Mais le couple est bien devenu instable, au point de n'apparaître que très minoritairement dans ses formes les plus institutionnalisées lorsque est mesurée la composition des ménages. " <sup>5</sup>

De nos jours, la relation de couple est devenue quelque chose d'essentiel à notre bonheur. C'est une valeur centrale pour la plupart des gens, ce qui fait que les attentes par rapport à ce domaine sont importantes. " Le couple est presque toujours cité comme la valeur la plus importante, avant le succès professionnel et la santé. " <sup>6</sup>

Dans la même idée, Robert Neuburger nous dit que le couple est devenu une ressource utile pour la structuration de l'identité de chacun. D'après lui, nous sommes passés d'une famille patriarcale à une famille conjugale qu'il appelle famille PME. (Père, Mère, Enfant) La plupart des auteurs consultés se retrouvent sur ce point : le couple permet aux individus de s'affirmer. Il est la finalité de chacun d'entre eux afin de trouver le bonheur.

---

<sup>5</sup> Kaufmann Jean-Claude, *Sociologie du couple*, Presses universitaires de France, Paris, 1993, p.47.

<sup>6</sup> Bodenmann Guy, *le dépistage du divorce*, éd. Saint-Augustin, Saint-Maurice, 2002, p.9.

En bref, un changement très important est apparu ces vingt dernières années en ce qui concerne la notion de couple. Une perte de repères qu'ils soient sociaux, religieux ou légaux ainsi que l'apparition du choix du conjoint ont fait que la vie en concubinage est devenue plus difficile à construire et à préserver. Les exigences face à ce mode de vie se sont aussi élevées et peuvent déboucher sur de nombreux problèmes. D'où l'apparition de conflit au sein du ménage que l'on ne sait pas comment résoudre et de divers moyens utilisés par chacun en faisant de son mieux.

### 3.1.3 CHOIX DU CONJOINT

Le sens commun veut que, à une époque où le choix du conjoint est libre, les gens considèrent la rencontre comme étant due au hasard. Ceci vient démenti, comme il sera démontré par la suite, par le savoir scientifique.

D'après Jacques Salomé<sup>7</sup>, le choix amoureux peut s'effectuer en référence au modèle parental ou par narcissisme de voir se réaliser dans l'autre une partie de soi-même, de manière consciente ou inconsciente. La vie de couple renforce l'expression de la personnalité par une stimulation permanente.

Une autre question est celle de l'homogamie. On dit communément « qui se ressemble, s'assemble », mais le contraire existe aussi: « les opposés s'attirent ». Qu'en est-il pratiquement ?

L'homogamie se définit comme étant la : " tendance à choisir son conjoint dans le même milieu social ou dans un milieu social très proche. "<sup>8</sup>

De nombreux travaux attestent que les individus choisissent le plus souvent quelqu'un proche de leur milieu social, géographique ou culturel. De plus, les sentiments apparaissent plus facilement entre des personnes partageant des intérêts semblables ; par exemple : une manière de cuisiner, la pratique d'un sport...Mais cela reste une tendance et non une généralité. Ce sont des constatations faites lors de recherches sociologiques.

---

<sup>7</sup> Salomé Jacques, *Incommunications et communications dans le couple*, Presses universitaires de Lille, Lille, 1980.

<sup>8</sup> Dictionnaire de l'essentiel en sociologie, Liris, Paris, 1998, p.71.

Même si les individus cherchent souvent en leur conjoint la ressemblance, la recherche de la différence n'est pas négligeable non plus. Cette question de ressemblance et de différence reste très complexe, car " Attente de proximité et de contrastes sont souvent étroitement mêlés, point par point : l'autre doit être aussi proche que possible, tout en apportant une richesse particulière, faite de ce dont l'on est le moins doté. " <sup>9</sup> Actuellement d'énormes attentes pèsent sur le couple et, par conséquent, sur chaque conjoint.

" La rencontre ne doit rien au hasard " <sup>10</sup>. Ce sont les signaux que chacun des partenaires envoie et perçoit qui provoquent la rencontre. La création de ce milieu sensoriel va faire que l'on rencontre une personne plutôt qu'une autre. La gestion de l'espace avec l'interlocuteur, les vêtements portés, le ton utilisé... sont autant d'objets sensoriels présents lors d'une rencontre.

Le corps exprime l'intention de chacun d'entre nous. Par conséquent, le choix du conjoint se fait de façon involontaire, mais n'est pas dû aux fruits du hasard. C'est la rencontre d'un milieu sensoriel qui nous attire.

Malgré la nette différence d'approche entre ces deux théories et bien que les termes utilisés ne soient pas identiques, on retrouve une similitude par rapport au contexte de la rencontre. En sociologie, on parle « d'homogamie » alors qu'en éthologie, on privilégie le concept de « milieu sensoriel » pour chacun. Dans les deux cas, le lieu de rencontre se trouve dans l'environnement de la personne.

#### 3.1.4 FONCTIONNEMENT DU COUPLE

D'un point de vue psychanalytique, la rencontre amoureuse se fait dans l'idéalisation de la personne choisie. C'est ainsi que la personne amoureuse distingue deux mondes différents : celui de son amour qui lui fait du bien et celui de l'extérieur où le mal est présent. Ainsi, tout ce qui n'est pas bon pour l'autre dans la personne aimée va être mis de côté. C'est en quelque sorte une période de déni par laquelle tout nouveau couple passe. Puis vient la phase du deuil où le conjoint réalise et admet que l'idéal qu'il s'était fait de la personne n'est pas la réalité. Dès lors, soit il est capable d'accepter les aspects insatisfaisants, soit la relation cesse.

---

<sup>9</sup> Kaufmann Jean-Claude, *Sociologie du couple*, Presses universitaires de France, Paris, 1993, p.12.

<sup>10</sup> Cyrulnik Boris, *Les nourritures affectives*, Odile Jacob, Paris, 1993.

Faire partie d'un couple permet une reconnaissance familiale ainsi que sociale et aussi de se forger une identité. Deux éléments sont nécessaires pour que le couple existe : tout d'abord des éléments propres au couple comme le mythe ou les rituels et des éléments externes comme les amis, la famille ou le milieu professionnel. " Le fonctionnement du couple reposera sur une gestion aussi équilibrée que possible de cet intime et de ces normes. "<sup>11</sup> Il évolue à travers ces deux attracteurs, ce qui conduit à deux types de couples différents : « les narcissiques internes » qui sont plus centrés sur l'intime et les « narcissiques externes » qui, eux, se préoccupent davantage de l'entourage.

Actuellement, la réussite du couple dépend de lui-même et de son aptitude à créer son monde et à s'adapter aux changements que la vie lui réserve.

Il existe, aujourd'hui, trois tâches que le couple doit exercer pour qu'il puisse fonctionner<sup>12</sup>.

Il doit d'abord fixer ses frontières, poser des objectifs et enfin s'organiser. A partir de ces trois tâches, la particularité du couple pourra être définie.

Par « fixer ses frontières », on entend définir le degré d'autonomie et de fusion du couple. (Par exemple, le nombre d'amis qu'ils ont en commun ou le nombre d'activités qu'ils effectuent ensemble...) La deuxième tâche du couple est de fixer les objectifs de manière prioritaire. Ces derniers peuvent être internes (Par exemple, la stabilité et la sécurité) ou externes (Par exemple, l'ouverture sur le monde). Finalement, le couple doit préciser les rôles de chacun (Qui fait le ménage ? Qui travaille ? ...). C'est surtout en cela que le changement a eu lieu. Nous sommes passés d'un modèle hiérarchisé, où la femme s'occupait de l'éducation des enfants et l'homme était le chef de famille, à un modèle égalitaire où l'homme et la femme peuvent assumer n'importe quelle tâche. Par conséquent, soit le couple met l'accent sur la normativité soit il le met sur la communication.

---

<sup>11</sup> Neuburger Robert, *Nouveaux couples*, éd. Odile Jacob, Paris, 1997, p.37.

<sup>12</sup> Kellerhals J. ; Levy R. ; Widmer E., *Mesure et démesure du couple*, Payot, Paris, 2004.

### 3.1.5 LES DIFFÉRENTS STYLES CONJUGAUX



Référence : Mix et Remix.

En ce qui concerne la définition des différents types de couple, cette recherche reprend les données de Jean Kellerhals qui dégage cinq styles de conjugalités différentes :

a) Le style " bastion "

Il est défini par un niveau élevé de fusion. Le " nous " l'emporte sur le " je ". De plus, les rôles sont différenciés : la femme s'occupe plus de l'éducation et du ménage tandis que l'homme assume le reste. Par contre, ni l'un ni l'autre n'ont le pouvoir de décision. Les valeurs de stabilité et de sécurité dominent et c'est l'homme qui garde un contact avec l'extérieur.

b) Le style " cocon "

Il est aussi déterminé par un niveau élevé de fusion cependant plus marqué chez l'homme que chez la femme. La valeur de confort est mise en avant et la routine très prononcée. Tout ce qui vient de l'extérieur est tenu le plus possible à l'écart.

c) Le style " association "

Il met en évidence l'autonomie de chacun plutôt que la fusion. Les valeurs principales sont la négociation et la communication. Il est très ouvert sur l'extérieur et répugne à une certaine routine.

d) Le style "compagnonnage"

Il met également l'accent sur la fusion. Le projet central de ce type de couple est d'aller ensemble vers la communauté. Il y a une idée de partage équitable et un refus de la routine qui leur permet une souplesse en matière d'organisation.

e) le style "parallèle"

Il insiste plus sur l'autonomie que sur la fusion. Malgré cela, il reste fermé sur l'environnement. Les valeurs de ce type de couple sont la sécurité et l'ordre. La routine est donc valorisée.

Par conséquent, force est de constater qu'il existe, actuellement, différentes manières de construire un couple et qu'aucune n'est bonne ou mauvaise.

Ci-dessous, un tableau représentatif de ce qui a été décrit plus haut et qui montre avec clarté les caractéristiques des différents styles conjugaux.

**Tableau n°1 : Les styles de couple**

	<b>Parallèle</b>	<b>Compagnonnage</b>	<b>Bastion</b>	<b>Cocon</b>	<b>Association</b>
<b>COHESION</b>					
<b>Fusion (F)</b>	faible	forte	forte	forte	faible
<b>Fusion (H)</b>	faible	forte	forte	forte	faible
<b>Clôture (F)</b>	fermeture	ouverture	fermeture	fermeture	ouverture
<b>Clôture (H)</b>	fermeture	ouverture	ouverture	fermeture	ouverture
<b>Orientation ext. (F)</b>	faible	marquée	faible	faible	marquée
<b>Orientation ext. (H)</b>	marquée	marquée	marquée	faible	marquée

	<b>Parallèle</b>	<b>Compagnonnage</b>	<b>Bastion</b>	<b>Cocon</b>	<b>Association</b>
REGULATION					
<b>Rôles fonctionnels</b>	différenciés	peu différenciés	différenciés	peu différenciés	peu différenciés
<b>Rôles relationnels</b>	différenciés	peu différenciés	différenciés	peu différenciés	peu différenciés
<b>Pouvoir de décision</b>	hiérarchique	égalitaire	égalitaire	égalitaire	égalitaire
<b>Statut-maitre</b>	affirmé	discret	affirmé	discret	moyen
<b>Routinisation</b>	forte	faible	forte	forte	faible

Référence : Kellerhals J. ; Levy R. ; Widmer E., *Mesure et démesure du couple*, p.83.

Construire son couple d'une manière différente de celle de son voisin conduit au fait que nous n'allons pas utiliser les mêmes moyens pour résoudre les conflits. C'est pourquoi il était important de cerner les différents styles de couples qui peuvent exister.

### 3.1.6 LES ÉTAPES DE LA VIE DE COUPLE<sup>13</sup>

Le cycle conjugal fait partie du cycle de la vie, mais possède sa structure propre. Un homme de 50 ans peut se marier pour la première fois, il sera alors dans une phase différente d'un homme du même âge qui a suivi un autre développement affectif.

**Le premier cycle** est celui de la **découverte de l'autre** sans penser au futur ni au passé. C'est la période où le couple vit dans le présent et dans un contexte émotionnel chargé. Tout est investi dans la relation. Cette rencontre va permettre de découvrir l'autre mais aussi une nouvelle identité pour soi-même. Il faut se découvrir, découvrir l'autre afin d'approfondir la relation. L'opinion des familles influence le futur du couple et les décisions qu'il va prendre. C'est la période de la séparation avec la famille. Elle marque l'entrée dans la vie adulte.

<sup>13</sup> Savoy Jean-Yves, *Duo-Duel*, La Passerelle, Lausanne, 1995.

**Le second cycle** comprend les trois premières années de vie en commun. C'est une période où le couple se construit et où chacun des partenaires cherche sa place dans ce couple en formation. C'est aussi une période où il élabore son avenir commun.

**Le troisième cycle**, de trois à six ans de vie commune, est, pour la plupart des couples, celui du passage de la vie conjugale à la vie familiale. Ce passage remet souvent le couple dans la réalité, car cela lui redemande toute une nouvelle organisation. Les rôles doivent être redéfinis et la créativité dont il faisait preuve dans les étapes précédentes est remplacée par une vie organisée selon le développement de l'enfant. En ce qui concerne les couples qui n'ont pas d'enfant, cette étape est aussi une période où la créativité fait place à la sécurité, car les rôles sont définis et les conjoints se laissent porter.

Pour Jean-Yves Savoy, le second et le troisième cycles ne font qu'un. C'est le **temps de structuration** où le couple passe de l'idéal à la réalité. Cette phase commence pour lui par la décision de se mettre en ménage. Les rôles se définissent ainsi que les tâches de chacun. Les frontières du couple et de son lien avec l'extérieur se délimitent. A cette période, le couple doit se positionner face à tous les domaines de l'existence. Puis, le désir d'enfant apparaît et est souvent vu comme la concrétisation de l'amour entre les partenaires. Si la possibilité d'avoir un enfant se révèle vaine, des problèmes peuvent surgir. Il est important, à ce moment-là, de se fixer un nouvel objectif commun afin que la relation ait toujours un sens.

L'arrivée de l'enfant bouleverse la vie du couple. Par conséquent, la relation s'en trouve modifiée et devient plus complexe. Un nouveau rôle apparaît : celui de parent. Dès la venue du premier enfant, il est essentiel de garder du temps libre où la relation à deux peut s'entretenir. Un jour, les enfants partiront et il ne faut pas attendre ce moment-là pour se découvrir des intérêts communs. Cette phase de structuration du couple ne comprend pas que les enfants. Il s'agit également de la période où il est possible de réorienter sa vie.

**Le quatrième cycle** commence vers les sept années de vie commune pour se terminer vers les neuf ans. En général, le couple met en avant sa vie professionnelle afin de s'assurer un avenir, ce qui a pour conséquence de mettre de la distance

entre les conjoints. Chacun a ses propres occupations et il peut en résulter, si les conjoints n'y prennent pas garde, une péjoration de la relation.

**Le cinquième cycle** est celui qui commence après treize à quinze ans de vie commune. Souvent, à cette époque, l'enfant est devenu un adolescent ce qui crée dans le couple une période d'interrogations et de remise en question. Les chemins différents pris par les parents réapparaissent à cette période-là.

Le quatrième et le cinquième cycle se regroupent. C'est le **temps de maturation et celui d'individuation**. Les projets conjugaux ont été concrétisés et les enfants mobilisent moins leurs parents. C'est à nouveau un réaménagement de la vie de couple. Les parents ont plus de temps pour d'autres activités qu'elles soient professionnelles ou personnelles. A ce stade, la routine peut s'installer et peut conduire à une séparation.

L'adolescence des enfants influence la relation conjugale, car les parents doivent sans arrêt se positionner. Cela réactive chez eux la façon dont ils ont vécu leur adolescence. Souvent la présence de l'adolescent enrichit d'un côté le couple, et de l'autre, le met en conflit. La phase de l'adolescence de l'enfant correspond à celle du couple. Les regrets par rapport à des choses inaccomplies pourraient l'emporter. Cela reste quand même une phase d'ouverture où chacun retrouve du temps pour s'occuper de soi. Il y a, de nouveau, un besoin de redéfinir le projet commun et de donner un sens à la relation.

**Le dernier cycle**, souvent après vingt ans de vie commune, est celui des **retrouvailles**. Le ou les enfants sont partis, ce qui marque un retour à une intimité conjugale. Les partenaires peuvent être déstabilisés ou, au contraire, satisfaits de cette renaissance. Dans n'importe quel cas, cela demande à nouveau une réorganisation de la vie en commun.

C'est le **temps de la désappropriation**. A l'approche de la cinquantaine, la retraite est présente dans les esprits que l'on s'en réjouisse ou pas. Les préoccupations autour de la vieillesse se font plus présentes. Il reste encore deux étapes dans l'histoire du couple.

Tout d'abord, **le temps de l'intériorisation**. Tout le système relationnel et le cadre de vie se trouvent modifiés avec la mise à la retraite du ou des conjoints. Il est important afin que la vie commune ne devienne pas insupportable.

Il est aussi essentiel d'organiser son temps et de formuler des projets individuels et communs. Chacun doit apprendre à devenir autonome afin de se préparer à l'étape suivante. C'est aussi un passage à faire pour accepter les marques du temps.

Enfin arrive **le temps de la dépendance et de la séparation**. C'est une période où la perspective de la dépendance à autrui et de la séparation se rapproche. Avec les années, la santé physique ou psychique peut se trouver altérée. La mort de l'être aimé peut arriver à tout moment dans la vie, mais elle survient plus souvent pendant cette période. Il faut pouvoir vivre de manière autonome car le partenaire qui reste aura besoin de temps pour surmonter le deuil. Mais c'est aussi une période où les conjoints peuvent transmettre leurs expériences et leurs souvenirs ce qui est un enrichissement pour l'histoire familiale.

**Tableau n°2 : Les étapes de la vie en couple**

<b>PHASES DE VIE</b>	<b>PHASES DU COUPLE</b>	<b>EVENEMENTS</b>
De l'adolescence à la phase suivante	Temps de la découverte de soi, de l'autre, de la relation	Séparation avec la famille Passage de l'adolescence à l'état d'adulte
Entre 30 et 40 ans	Temps de structuration	Décision de se mettre en ménage Rôles se définissent Desir d'enfant qui se concrétise ou pas Possibilité de réorienter sa vie
Milieu de la vie (40-50 ans)	Temps de maturation et temps d'individuation	Les projets conjugaux ont été concrétisés L'adolescence des enfants Davantage de temps pour s'occuper de soi
Période de la pré-retraite	Temps de la désappropriation	Enfant quitte le domicile familial Préoccupations autour de la vieillesse apparaissent Rôle de grands-parents

PHASES DE VIE	PHASES DU COUPLE	EVENEMENTS
Age de la retraite	Temps de l'intériorisation	Le système relationnel et le cadre de vie se trouvent modifiés Organisation de son temps Formuler des projets individuels et communs Accepter les marques du temps
A partir de 75 ans	Temps de la dépendance et de la séparation	Perte d'autonomie Possibilité de maladies Approche de la mort de l'un des deux

Il convient de préciser que chaque histoire est différente et que par conséquent, les étapes décrites ci-dessus font partie d'une généralité. Malgré des parcours de vie différents, chacun peut se retrouver dans ce qui a été observé. Plusieurs auteurs ont décrit ces étapes, mais, en général, elles révèlent les mêmes caractéristiques.

## **3.2. La gestion des conflits**

### *3.2.1 DÉFINITION*

Le conflit est une : " situation d'un sujet dans laquelle celui-ci se trouve soumis à des tendances cognitives et motivationnelles de sens contraire. " <sup>14</sup>

Une autre définition est: " Une relation antagonique entre deux ou plusieurs unités d'action dont l'une au moins tend à dominer le champ social de leurs rapports. L'existence d'un conflit suppose en effet deux conditions apparemment opposées : d'une part, des acteurs ou plus généralement des unités d'action délimitées par des frontières et qui ne peuvent donc être des <<forces>> purement abstraites ; d'autre

---

<sup>14</sup> Grand Dictionnaire de la Psychologie, Larousse, Paris, 2000, p.196.

part, une interdépendance de ces unités qui constituent les éléments d'un système."<sup>15</sup>

Plus simplement, le conflit est défini comme étant une : " rencontre d'éléments, de sentiments contraires qui s'opposent. "<sup>16</sup>

Ce qui se retrouve dans ces trois définitions est l'opposition qui existe dans le conflit. Après, la définition est établie soit selon un point de vue psychologique (quel effet le sujet ressent-il intérieurement lors d'un conflit), soit d'un point de vue plus « technique. »

### *3.2.2 LES CARACTÉRISTIQUES, LE CYCLE ET LES CAUSES DU CONFLIT*

" Le conflit est inévitable, subjectif et générateur de changement "<sup>17</sup>

Il est inévitable, car chaque fois qu'une personne s'engage dans une relation (professionnelle, affective, amicale...), ses valeurs, ses intérêts, ses objectifs... vont être confrontés à ceux des autres. Or, ceux de la personne qui lui fait face peuvent être incompatibles et, par conséquent, créer des conflits.

Le conflit est subjectif car les émotions et le ressenti que chacun va percevoir lors de celui-ci vont en définir le degré de gravité.

Enfin, il est générateur de changement car, lorsqu'un conflit apparaît, c'est que la situation ne convient pas ou pose problème.

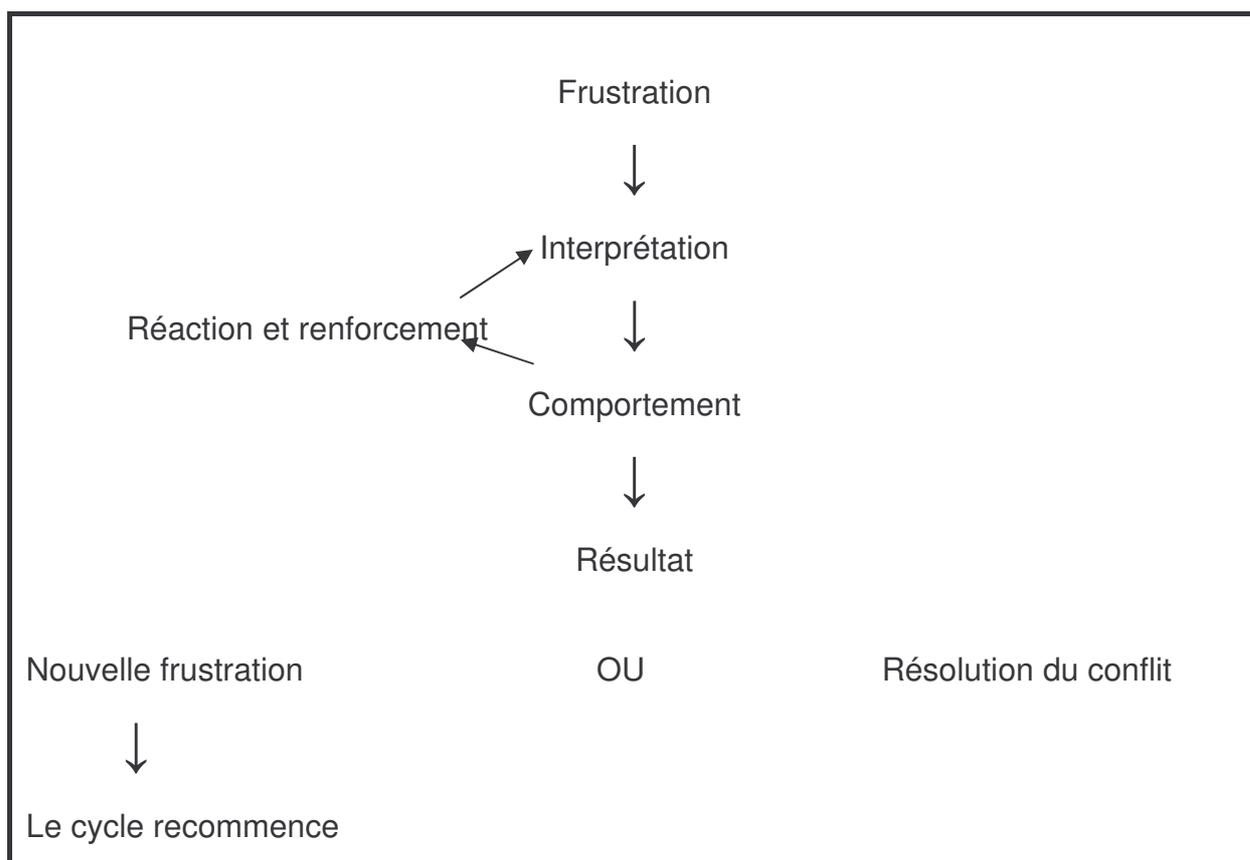
---

<sup>15</sup> Encyclopaedia Universalis, Malesherbes, 1989.

<sup>16</sup> Le Robert pour tous : Dictionnaire de la langue française, Paris, 1994.

<sup>17</sup> Association des Scouts du Canada, *Règlement des conflits d'adulte*, septembre, 2000.

**Tableau n°3 : Le cycle du conflit**



Référence : Association des Scouts du Canada

Il y a, à la base du conflit, une frustration qui peut être d'ordre affectif ou matériel. Cette frustration est tout de suite interprétée par l'un des acteurs du conflit. Cette interprétation conduit à un certain comportement comme, par exemple, l'évitement. Il y a deux possibilités par la suite : tantôt un résultat est trouvé, tantôt il y a une nouvelle réaction qui conduit à un renforcement de chacune des parties et à une nouvelle interprétation de la situation. En ce qui concerne le résultat, soit le conflit est résolu, soit une nouvelle frustration apparaît et le cycle recommence.

Les causes de conflits peuvent se sérier en trois catégories : conflits de besoins, conflits d'intérêts et conflits de valeurs. Il y a une dominante mais il est rare qu'elle soit centrée uniquement sur l'une de ces catégories.

Le **conflit de besoins** porte sur un objet précis ; c'est celui où l'on trouve plus facilement des solutions convenant aux deux parties.

Le **conflit d'intérêt** porte sur des facteurs psychologiques (pouvoir, sentiments...).

Le **conflit de valeurs** renvoie l'individu à son système de croyances, de valeurs et de principes.

### 3.2.3 STYLES DE CONFLIT

Nous pouvons distinguer plusieurs types de conflits selon le nombre de personnes qui en font partie. De plus, les conflits personnels vont interférer en permanence avec les autres types de conflits.

Bernadette Bayada<sup>18</sup> distingue trois autres types de conflits:

- Les conflits intrapersonnels,
- Les conflits interpersonnels
- Les conflits intra- ou intergroupes.

**Le conflit intrapersonnel** correspond à tout ce qui se passe en nous lorsque nous devons faire un choix ou prendre des décisions selon nos valeurs. Ces conflits internes ont une influence sur la vie quotidienne et sociale.

En ce qui concerne **les conflits interpersonnels**, ce sont des conflits qui opposent deux personnes. Ce sont les valeurs et perceptions propres à tous ceux qui vont être la source du conflit lorsqu'elles entrent en confrontation.

**Les conflits intergroupes** rassemblent des personnes s'étant créé une identité commune qui s'opposent à un autre groupe du même type. (Par exemple : deux bandes d'une banlieue qui s'affrontent.) **Les conflits intragroupes** mettent en scène des individus d'une même appartenance.

### 3.2.4 PERCEPTION DU CONFLIT

Dans notre société, le conflit est souvent perçu de manière négative. La plupart des gens oublient qu'il peut aussi se révéler constructif. Ils essaient alors de l'éviter et prennent peur dès qu'il apparaît.

Or les conflits sont nécessaires, que cela soit au travail, dans le couple ou même dans l'éducation. La psychanalyse nous montre très bien la nécessité des conflits dans le développement de l'enfant.

---

<sup>18</sup> Bayada Bernadette [et al.], *Conflit mettre hors-jeu la violence*, Chronique sociale, Lyon, 2000.

Si le conflit est bien géré, il peut se révéler constructif pour la personne ou la situation. " Grandir, c'est donc entrer en conflit (...) "<sup>19</sup>

C'est le fait d'avoir une image négative du conflit qui fait qu'il aboutira à un échec, car l'individu avec cette vision ne pourra rien résoudre de manière constructive. Si la peur du conflit s'installe, la relation ne peut pas évoluer. C'est pourquoi, il faut avant tout changer l'image du conflit afin de voir l'évolution et les points positifs qu'il peut apporter.

### 3.2.5 RÉACTIONS FACE AU CONFLIT

La plupart des théories distinguent cinq principaux modes de réactions : l'évitement, la compétition, le compromis, l'accommodation et la collaboration. Ces modes de réactions peuvent se situer en fonction de deux axes qui sont, d'une part, la tâche, c'est-à-dire ce qui est à réaliser et, d'autre part, la relation qui existe entre les protagonistes.

Les cinq modes de réactions peuvent mettre soit la tâche soit la relation plus en avant.

#### a) La compétition

Dans celle-ci, il y a un grand intérêt pour la tâche et un faible intérêt pour la relation. La compétition est souvent utilisée lorsque des valeurs sont en jeu ou que les protagonistes sont sûrs d'avoir raison. Cela rejoint la confrontation violente. Cette solution est inefficace et conduit plus tard à des représailles générées par une envie de vengeance. De plus, elle ne permet pas une résolution constructive du conflit.<sup>20</sup>

#### b) L'évitement

Les exigences de la tâche sont incompatibles avec les besoins des personnes. Cela correspond à la phase de négation du conflit où nous faisons comme s'il n'existait pas. Le nier c'est s'exposer à ce qu'il réapparaisse plus tard.

---

<sup>19</sup> Bayada Bernadette [et al.], *Conflit mettre hors-jeu la violence*, Chronique sociale, Lyon, 2000, p.13.

<sup>20</sup> Bayada Bernadette [et al.], *Conflit mettre hors-jeu la violence*, Chronique sociale, Lyon, 2000.

c) Le compromis

C'est une solution moyenne entre la tâche et les personnes. Cela permet de trouver des solutions même imparfaites plutôt que de rester dans une impasse.

d) L'accommodation

Dans cette phase, l'accent est mis sur la relation et la tâche n'a qu'une faible importance. Le souci n'est pas le problème. Il faut conserver la relation et ne pas la gâcher. Cela correspond à la démission devant le conflit. Même si son existence est reconnue, il n'est pas pris au sérieux : il est tourné en dérision. Des attitudes de soumission ou d'abandon relèvent de cette catégorie. La fuite, par ailleurs attitude de démission, est parfois la seule solution pour éviter la violence sur le moment. Il faut envisager, certaines fois, une prise de distance pour pouvoir gérer plus tard le conflit d'une manière constructive.

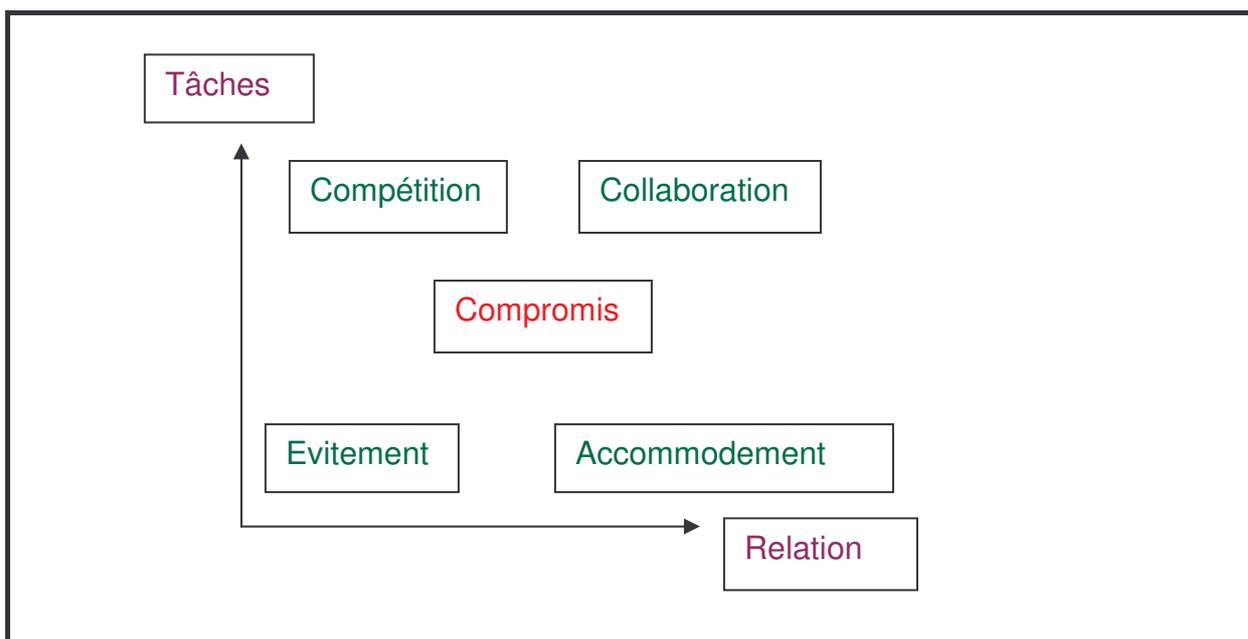
e) La collaboration

Le manager accorde autant d'importance à la tâche qu'aux personnes. Il cherche à satisfaire l'un par l'autre en associant, en faisant participer à l'élaboration du travail ceux qui seront chargés de l'exécuter. Dans cette stratégie, les problèmes et les rapports sont importants.

L'approche non-violente qui vise à considérer le conflit sans a priori, d'un œil neutre et de trouver une solution qui convient aux deux parties, rejoint la collaboration. Elle peut prendre différents aspects soit la négociation, soit la solution coopérative.

On en conclut que la réaction "idéale" serait la collaboration. Dans la réalité, ce n'est pas le cas. Il est en effet souhaitable d'être capable de varier les modes de réactions, en sachant que souvent, l'un ou l'autre domine.

**Tableau n°4 : Les différentes réactions face aux conflits**



### 3.2.6 GESTION D'UN CONFLIT

La façon de le gérer va le rendre constructif ou destructif. La gestion d'un conflit met en jeu des individus avec leurs ressentis, leurs réactions et leurs perceptions. C'est donc grâce aux apports des membres du conflit qu'il pourra être réglé de manière constructive.

Le conflit étant l'expression de la complexité des rapports humains, la solution ne peut être que complexe. Pour résoudre un conflit, il faut du temps, de l'énergie, de la volonté et de l'imagination afin de transformer une situation difficile en un compromis acceptable pour tous.

Il y a rarement une réponse parfaite à un conflit car toute solution trouvée et mise en œuvre peut devenir à la base d'un nouveau conflit. Lorsque l'individu cherche à résoudre un conflit c'est parce qu'il accorde de l'importance à sa relation et souhaite la préserver.

Il existe plusieurs outils de résolution de conflits dont l'utilisation dépend de différents facteurs comme les personnes, les raisons, le but...L'approche non-violente, la négociation, la médiation, la conciliation, l'arbitrage et le jugement sont quelques-unes des méthodes pouvant être utiles à la gestion d'un conflit parfois avec l'aide d'un professionnel. C'est là une liste exhaustive des moyens à disposition pour régler un litige de la meilleure manière possible.

### 3.2.7 CONFLIT ET VIOLENCE

Tout d'abord, il est important de préciser qu'il ne faut pas associer le terme « conflit » à celui de « violence ». Il faut les distinguer clairement. Par son caractère subjectif, le terme de « violence » est souvent difficile à décrire. Ce qui peut être violent pour une personne ne l'est pas forcément pour une autre. Dans certains ouvrages, on distingue la violence au singulier, qui représente une généralité, des violences au pluriel où là autant l'objet de la violence que le sujet sont mis en causes. Certaines définitions très intéressantes sont données. Pour cette recherche, j'utiliserai celle de F.Héritier (1996) : " Appelons violence toute contrainte de nature physique ou psychique susceptible d'entraîner la terreur, le déplacement, le malheur, la souffrance ou la mort d'un être animé ; tout acte d'intrusion qui a pour effet volontaire ou involontaire la dépossession d'autrui, le dommage ou la destruction d'objets inanimés. "21

La violence peut prendre plusieurs formes. Elle peut être physique, psychologique, culturelle, économique... Ce qui importe ici, c'est que la violence est la conséquence d'un conflit mal géré. Prenons l'exemple de la guerre : à la base, c'est un conflit. Un accord n'a pas été trouvé entre les deux partis opposés et cela dégénère.

Pour Bernadette Bayada : " il faut identifier les problèmes qui peuvent être à l'origine des violences. "22 C'est-à-dire que, si les problèmes à l'origine de n'importe quelle violence sont repérés, ils peuvent être traités avant de déborder sur la violence. Il faut relever que les actes de violence plus graves sont souvent précédés de violences passées inaperçues et banalisées.



<sup>21</sup> Christen Micheline [et al.], *Vivre sans violences ?*, Erès, Saint-Agne, 2004, p.34.

Héritier F., Séminaire " *De la violence* ", tome 1, éd. Odile Jacob, Paris, 1996.

<sup>22</sup> Bayada Bernadette [et al.], *Conflit mettre hors-jeu la violence*, Chronique sociale, Lyon, 2000.

### **3.3. Le conflit dans le couple**

#### *3.3.1 ORIGINES*

Le conflit est vu comme une composante intrinsèque de la dynamique conjugale et, par la même occasion, familiale. Cette recherche s'interroge sur sa nature et ses causes mais surtout sur sa gestion qui, en l'occurrence, nous intéresse plus spécifiquement.

Dans son livre, Jean Kellerhals parle de « problèmes d'adaptation des couples ». Il les définit comme étant " la perception, par les conjoints, d'un malfonctionnement sérieux et récurrent - une gêne ou tension jugée comme importante ou grave par les partenaires - dans l'un des secteurs du processus d'adaptation évoqué plus haut. " <sup>23</sup> Il n'entre donc pas dans la question de la violence. Lors de mon entrevue avec cet auteur, il a mis en valeur la normalité des conflits dans un couple. Par conséquent, il ne faut pas chercher à les éviter mais plutôt trouver une bonne méthode de gestion de ceux-ci. Dans le même ordre d'idées, Jaques Salomé nous dit que : " les crises sont inévitables, elles sont graves si elles ne sont pas reconnues, elles peuvent être bénéfiques lorsqu'elles amènent réorganisation du couple et plaisir nouveau... jusqu'à la prochaine crise. " <sup>24</sup>

Beaucoup de couples rencontrent des difficultés. Elles peuvent être séparées en trois genres : problèmes de régulation (ménage, éducation, travail...), questions de cohésion (mésentente sexuelle, manque de communication...) et, pour finir, les problèmes de déviances (violences, infidélité...).

Robert Neuburger donne des raisons extérieures au couple qui peuvent provoquer des difficultés en son sein. Les normes en matière de couple ont rarement été aussi moralisatrices et aussi contraignantes, ce qui peut mettre en danger l'identité du couple et donc provoquer des conflits.

---

<sup>23</sup> Kellerhals J. ; Levy R. ; Widmer E., *Mesure et démesure du couple*, Payot, Paris, 2004, p.121.

<sup>24</sup> Salomé Jacques, *Incommunications et communications dans le couple*, Presses universitaires de Lille, Lille, 1980, p.18.

Certains mythes sociaux et psychologiques peuvent être préjudiciables à certains couples tels que « les tâches ménagères doivent être partagées » ou « le couple doit avoir une vie sexuelle riche » et bien d'autres encore.

Pour Jean Kellerhals, la société et surtout l'image face à la société met toute une pression supplémentaire sur le couple et peuvent être source de conflit.

En ce point-là, il rejoint Robert Neuburger. Ce dernier constate également que des problèmes apparaissent dans le couple selon les phases de vie : par exemple, lors de la venue d'un enfant. En effet, l'organisation de la vie de couple est chamboulée car ils sont désormais trois.

### *3.3.2 LES RAISONS DU CONFLIT*

Les conjoints sont confrontés, à des niveaux différents, à plusieurs sources de conflits : soit les problèmes auxquels ils doivent faire face dans leur relation, la qualité de leur communication et les disputes qui les opposent. Ces trois dimensions sont la source de nombreux conflits.

Jean Kellerhals regroupe les problèmes conjugaux en trois catégories : Premièrement, tout ce qui a trait à des **comportements qui transgressent les normes sociales** : les problèmes d'addiction et de violence qui regroupent la violence physique, sexuelle, les problèmes de drogues ou d'alcool et l'adultère. Deuxièmement, il parle de **problèmes relationnels**. Par exemple, le fait de ne pas pouvoir s'habituer au caractère de l'autre ou le manque de communication à l'intérieur du couple. La dernière catégorie correspond aux **problèmes de coordination** qui regroupent les désaccords sur la répartition des tâches et la difficulté à concilier le travail et le couple.

Le manque de communication peut aussi être à la base du conflit. Par exemple, si l'un des conjoints n'exprime pas ses sentiments, l'autre peut se sentir frustré et le lui faire comprendre en créant un conflit.

La fréquence, l'intensité et la manière de se réconcilier lors des disputes sont aussi un point important lors d'un conflit. Si la dispute n'a pas été réglée correctement, le conflit reste latent et peut éclater à tout moment.

Relevons que les sources de conflits sont finalement très diverses selon les couples. Il existe néanmoins de grandes catégories par lesquelles les couples passent plus ou moins tous : les conflits sur le quotidien (qui fait le ménage, les courses... ?), les conflits plus fondés sur les valeurs que chacun partage (l'éducation des enfants, le mariage...) et pour finir, les conflits issus de l'interaction que les conjoints développent entre eux.

### 3.3.3 MOYENS DE GESTION UTILISÉS

La manière de traiter le conflit dans le couple va guider son avenir. Tous les auteurs se rejoignent sur ce point.

Souvent, les couples qui sont séparés ont réagi négativement aux conflits, ce qui leur a été néfaste. Selon plusieurs chercheurs, un acte négatif compenserait plusieurs actes positifs. John Gottman distingue plusieurs réactions néfastes aux conflits <sup>25</sup>:

#### **\* Les réactions néfastes face aux conflits**

##### a) La discussion acerbe

La critique et le mépris sont présents et entraînent une dynamique négative.

##### b) La négativité

Il distingue quatre phases : la critique (vise le caractère ou la personnalité du partenaire), le mépris (rabaisser la personne), la défensive (exprime un blâme) et le mutisme (fermeture complète à toute discussion). Gottman nous fait remarquer que : " les formes de négativité décrites plus haut et la submersion sont présentes occasionnellement chez plusieurs couples dont la relation est stable (qui ne sont pas dans une escalade des conflits allant vers la rupture). Mais quand ces réactions sont fréquemment présentes, elles conduisent presque inévitablement à se distancer l'un de l'autre, à se déconnecter émotionnellement et à se sentir seul (e). "

##### c) La submersion

C'est un moyen de se protéger face aux émotions ressenties. Elle est souvent accompagnée de symptômes physiques qui ne permettent pas une discussion réfléchie.

---

<sup>25</sup> Gottman, John. M., *The Seven Principles for Making marriage Work*, Crown Publishers, Inc., 1999.

d) L'échec des tentatives de réconciliations (geste ou parole)

Cela contribue à dédramatiser le conflit. C'est la prédominance des sentiments positifs par rapport aux négatifs. Il s'agit du principal facteur de réussite des tentatives de réparation.

e) Les souvenirs négatifs

En d'autres termes, même les bons moments sont perçus négativement. Cela indique très bien à quel point les pensées négatives sont prédominantes.

Pour Jean Kellerhals, la manière de gérer le conflit dépend de trois composantes qui sont cognitives, actives et relationnelles. Afin que la gestion du conflit soit bonne, il faut trouver un équilibre entre ses trois éléments.

Pour la gestion du conflit, il parle du « coping » défini comme étant : " la capacité des couples à gérer les perturbations ou occasions de stress auxquelles ils doivent faire face. "26 Il en distingue quatre modes: le coping actif, le coping passif, le coping unilatéral masculin et le mauvais coping.

**\* Les différents modes de coping**

a) Coping actif

Il est très positif et très actif. Les conjoints communiquent bien et ne cherchent pas à fuir les tensions. Ils se soutiennent en cas de problèmes et contrôlent leurs émotions.

b) Coping passif

Comme dans le premier style de coping, les conjoints ne cherchent pas à fuir le problème. Par contre, ils ne communiquent et ne se soutiennent pas assez.

c) Coping unilatéral

Il s'agit du cas où l'un des deux partenaires gère moins bien les problèmes que l'autre. Par exemple, dans le cas du coping unilatéral masculin, c'est la femme. Elle ne gère pas ses émotions, fait preuve d'agressivité et a tendance à choisir l'évitement.

---

<sup>26</sup> Kellerhals J ; Levy R ; Widmer E, *Couples contemporains- cohésion, régulation et conflits*, Seismo, Zürich, 2003, p.200.

d) Mauvais coping

L'agressivité, l'évitement et l'absence de contrôle émotionnel caractérisent ce mode de fonctionnement. Aucun soutien et aucune communication n'interviennent entre les conjoints.

Le mauvais coping est celui qui est le moins efficace. Il est suivi par le coping unilatéral masculin. Il n'est pas aussi efficace que le coping actif ou passif mais tout de même plus que le mauvais coping.

Comme on peut le constater dans le tableau ci-dessous, les couples de type parallèle et association utilisent plus souvent que les autres un mauvais coping ou un coping unilatéral masculin. Nous constatons aussi que les couples de type cocon développent le plus fréquemment un coping passif alors que le style compagnonnage privilégie le coping actif.

Nous constatons donc que le mode de coping dépend du style de couple.

**Tableau n°5 : Moyens de gestion utilisés par les différents styles de couple**

	<b>Parallèle</b>	<b>Compagnonnage</b>	<b>Bastion</b>	<b>Cocon</b>	<b>Association</b>
<b>Mauvais coping</b>	29	14	19	18	30
<b>Coping unilatéral masculin</b>	26	16	17	17	27
<b>Coping passif</b>	22	28	31	38	16
<b>Coping actif</b>	23	42	33	28	27
<b>TOTAL</b>	100	100	100	100	100

Référence: Kellerhals J ; Levy R ; Widmer E, *Couples contemporains- cohésion, régulation et conflits*, p.216.

### *3.3.4 CONSÉQUENCES DE LA MÉTHODE UTILISÉE*

Lorsqu'un conflit n'est pas réglé et que d'autres se sont accumulés, le risque pour les couples est d'aboutir à la violence physique, sexuelle ou psychologique. La violence conjugale est souvent le seul moyen de régler le conflit pour un couple qui pense avoir tout essayé. Il se retrouve donc dans l'impasse. Cela peut aussi être le seul moyen d'exprimer ce qui ne va pas pour l'un des membres du couple. Une autre conséquence d'un conflit mal réglé peut être la séparation du couple face à l'impossibilité de trouver un terrain d'entente.

Par contre, si le conflit est bien réglé, il permet au couple d'évoluer et d'en sortir grandi. De plus, cette issue heureuse lui permettra de se préparer au suivant et de pouvoir à nouveau y faire face afin que les incidences soient positives pour chacun et pour le couple.

En général, le conflit n'est ni totalement positif, ni totalement négatif. Il y a toujours un peu des deux avec une dominante.

### *3.3.5 CONCLUSION*

En conclusion, la nature du conflit conjugal provient généralement de la difficulté que les conjoints ont à définir leurs objectifs, à trouver les ressources et le mode d'organisation adéquat à leurs buts, tout en sauvegardant les intérêts personnels de chacun.

En ce qui concerne les causes du conflit conjugal, cinq lignes de force ont été dégagées. Tout d'abord, l'insuffisance de la socialisation : ce manque d'intégration sociale ou de liens familiaux priver les conjoints de soutiens et de ressources qui agissent, la plupart du temps, comme facteurs amortisseurs de conflit. Une deuxième piste est celle de l'attente que les gens mettent actuellement dans leur couple. La personne est conduite à attendre de son couple tout ce que la société lui refuse, ce qui constitue un facteur de tensions lorsque l'autre déçoit ses espérances. La troisième piste que nous avons pu investiguer est le développement de l'individualisme dans notre société où le développement personnel est mis en avant au détriment des engagements familiaux et sociaux. La quatrième ligne met en

exergue la tension entre égalitarisme et inégalité qui peut conduire à un sentiment d'injustice.

Enfin, la dernière piste met l'accent sur la contrainte des conjoints d'aujourd'hui d'organiser eux-mêmes leurs échanges en raison du retrait des modèles traditionnels.

Or, cette construction est rendue souvent conflictuelle en raison de l'incertitude subjective de la durée de l'union, de la confrontation entre les aspirations individualistes et des modèles fusionnels de relation conjugale de la tension entre les aspirations égalitaristes et des statuts inégaux des conjoints.

La conception du couple que les partenaires ont les amène souvent à éprouver de la culpabilité à propos d'éventuels conflits et de ce fait, à les masquer au lieu de prendre conscience de leurs aspects positifs, ce qui peut conduire à l'accumulation des problèmes et à la crise.

Pour spécifier les modes de résolution des conflits, divers types de modèles sont pris en compte. Certains d'entre eux croisent les degrés d'agressivité et de coopération entre les conjoints et définissent, sur cette base les stratégies de résolution de conflits (collaboration, compétition, évitement...).

D'autres modèles mettent en jeu trois dimensions dans le processus de résolution : le degré d'activité (prise de décision, évaluation des effets), d'élaboration cognitive (communication à son propos, collecte de l'information pertinente), et de la relation (attention portée à la cohésion, au soutien mutuel et à la rééquilibration relationnelle). Souvent, nous avons tendance à surestimer l'un des aspects alors qu'il faudrait, en priorité, trouver un équilibre entre ces trois dimensions.

## 4. LES HYPOTHESES

---

### 4.1. Hypothèse 1

Dans la société actuelle, on veut tout et tout de suite. Or le couple se construit avec le temps. Le facteur temporel peut être un ennemi ou un allié du couple. Comme le dit Jean-Yves Savoy : " C'est au cours du temps que la relation va évoluer, se développer, s'approfondir, se purifier, se simplifier et s'épanouir. "<sup>27</sup>

Avec les années, une adaptation et une connaissance de l'autre se façonnent. Les différentes étapes de la vie en couple sont marquées par l'évolution des personnes et de ce fait de la relation.

**H1 : Plus le temps passé ensemble est conséquent, plus il est facile pour les conjoints de gérer leurs conflits.**

---

<sup>27</sup> Savoy Jean-Yves, *Couple et aventure*, La Passerelle, Lausanne, 2003, p.29.

## 4.2. Hypothèse 2

Liée à la première hypothèse, la seconde s'appuie sur l'aide que peut apporter l'entourage à un couple. Il est important pour un couple de prendre du temps pour lui et de pouvoir se ressourcer. C'est pourquoi il a besoin d'avoir un réseau sur lequel il peut s'appuyer en cas de difficulté.

La vie de couple n'est pas toujours simple. Par contre, la présence d'amis, de famille avec qui il est possible d'échanger et de partager ses soucis et aussi ses joies, cela peut la rendre plus légère. Beaucoup de couples et de jeunes parents peuvent se sentir seuls et démunis face à leur difficulté.

### **H2 : L'entourage du couple l'aide à gérer ses conflits.**

Par l'entourage, j'entends :

- La famille
- Les amis
- Les professionnels (conseillers conjugaux, thérapeutes...)

Pour vérifier ces hypothèses, sept couples ont été interrogés sur ces deux axes. Les thèmes abordés sont la durée de leur relation et si cela a un impact sur leur façon de gérer les conflits. Ensuite je me suis penchée sur la nécessité de se confier à quelqu'un lors d'un conflit et sur la conséquence dans la manière de le gérer. Il sera aussi intéressant de relever à qui les conjoints ont tendance à se confier, s'ils le désirent.

## **5. LA METHODOLOGIE**

---

Après avoir exploré une large littérature sur le couple, les conflits et les conflits dans le couple, j'ai pris contact avec sept couples qui vivent ensemble depuis une quinzaine d'années. (Annexe 1)

Afin de recueillir le vécu de ces couples et de les laisser plus libres dans leurs récits, j'ai choisi de faire un entretien semi-directif (Annexe 2) suivi d'un bref questionnaire sur des points plus précis comme le nombre d'années de vie commune, etc. (Annexe 3). Huit questions principales ont été posées avec, au besoin, quelques questions de relance.

Chaque membre du couple a été interrogé séparément et cela pour deux raisons. Je tenais, d'une part, ne pas provoquer des situations délicates lors de l'entretien. Pour éviter, que l'un parle plus que l'autre ou qu'ils ne soient pas d'accord et qu'ils commencent à se quereller devant moi. D'autre part, je suis partie du principe que les partenaires parleraient plus librement en l'absence de leur conjoint.

### **5.1. Terrain**

La recherche est fondée sur les moyens de gestion que le couple utilisent pour résoudre ses conflits. Il m'a fallu par conséquent trouver des couples hétérosexuels qui acceptaient de parler de leur expérience.

Le but était de trouver sept couples qui avaient entre treize et dix-huit ans de vie commune et que je ne connaissais pas. Pour cela, je suis passée par le biais de connaissances afin de me mettre en contact avec ces couples. Tous les entretiens ont eu lieu au domicile des conjoints.

Il n'était pas du tout évident pour ces personnes de s'exprimer face à une personne étrangère sur un sujet tel que celui-ci. Le sujet des conflits est apparu relativement difficile à aborder et les réponses n'étaient pas toujours évidentes à donner.

La plupart des ces couples n'ont pratiquement pas de conflit mais des " petites choses " qu'ils règlent rapidement.

## **5.2. Méthode de recueil de données**

Lorsque mes connaissances m'ont mise en contact avec ces couples, je les ai informés de quoi il était question et leur ai demandé s'ils acceptaient de m'accorder une heure d'entretien par personne pour me faire part de leur vécu en tant que couple. La plupart des réponses furent positives. L'échantillon de couples à interroger s'élevait à sept, il était suffisant.

Une semaine avant le début des entretiens et lorsque les rendez-vous avaient été fixés, deux couples n'ont plus voulu m'accorder de leur temps : dans le premier cas, la femme n'en avait pas parlé avec son conjoint, persuadée qu'il accepterait, or ce ne fut pas le cas. Il était hors de question pour lui de " parler de son couple avec une étrangère ". Le second refusait cet entretien car leur couple battait de l'aile et il ne voulait pas en parler. Il a donc fallu trouver deux nouveaux couples, ce qui se révéla assez facile en fin de compte.

Afin de laisser le plus de liberté possible aux personnes j'ai choisi d'entreprendre un entretien semi-directif avec huit questions assez larges, ce qui a déstabilisé certains. Au départ, j'avais préparé un entretien avec deux autres questions que les couples ne comprenaient pas. J'ai donc décidé de les supprimer. Je rappellerai que les entretiens ont été enregistrés sur cassette puis retranscrits.

J'ai également spécifié par écrit que les personnes interrogées resteraient anonymes et que les enregistrements seraient détruits après utilisation. (Annexe 4)

Pour dépouiller ces récits, j'ai construit deux grilles d'analyse qui ciblent les deux hypothèses de base, c'est-à-dire : le temps et l'entourage. (Annexe 5 et 6)

### **5.3. Méthode d'analyse**

Le moyen le plus adapté pour analyser ces entretiens semi-directifs a paru être l'analyse de contenu. Il y a deux grilles d'analyse (Annexes 5 et 6), répondant aux hypothèses posées par rapport à la connaissance du partenaire et à l'entourage du couple.

Je recherche dans cette enquête les moyens utilisés par ces couples pour gérer leurs conflits.

Ces deux grilles mettent en évidence le vécu du couple, les difficultés qu'ils ont rencontrées pendant ces années de vie commune et enfin leurs ressources et les moyens qu'ils mettent en œuvre pour que leur couple fonctionne.

Dans le chapitre suivant, nous allons procéder à l'analyse des résultats. L'analyse est fondée à partir des réponses données par la plupart des couples à la question de recherche. C'est pourquoi je l'ai séparée en 5 parties distinctes. Dans la conclusion, je reprendrai tour à tour chaque hypothèse, de façon à pouvoir les valider ou pas.

## 6. RESULTATS

---

### 6.1. Présentation des couples

#### • **Couple A :**

Madame exerce le métier de dessinatrice et est âgée de 38 ans. Elle voit sa famille une fois par mois et se confie principalement à son conjoint.

Monsieur est informaticien et est âgé de 50 ans. Sa famille habite en Allemagne, il leur téléphone une fois par mois. Lui aussi se confie principalement à sa partenaire. Il a deux enfants d'un précédent mariage. Il espère ne pas effectuer les mêmes erreurs que lors de sa précédente relation.

Le couple se connaît et vit ensemble depuis 14 ans. Ils ne sont pas mariés et n'en voient pas la nécessité. Ils ont essayé d'avoir un enfant ensemble, mais cela n'a pas fonctionné. Ils ont donc abandonné cette idée.

#### • **Couple B :**

Madame est mère au foyer et est âgée de 35 ans. Elle fréquente plusieurs fois par semaine sa famille et se confie, généralement, à son mari lors d'un conflit.

Monsieur travaille comme employé à la BCVS et a 38 ans. Il voit sa famille régulièrement vu qu'elle n'habite pas très loin. Lui aussi se confie à sa femme lors de désaccords.

Ils se connaissent depuis 17 ans et vivent ensemble depuis 12 ans. Ils ont deux enfants et sont mariés.

#### • **Couple C**

Madame exerce le métier d'enseignante et a 37 ans. Ses parents sont séparés, elle a, par conséquent, gardé plus de contact avec sa maman qu'elle voit une fois par semaine. Par contre, sa belle-famille habitant à 500m, elle la voit plus d'une fois par semaine. Si elle doit se confier à quelqu'un c'est soit à sa maman, soit à sa belle-mère avec qui elle est très liée.

Monsieur travaille comme opérateur en chimie et a 39 ans. Il va régulièrement voir sa famille, au moins une fois dans la semaine. S'il doit se confier à quelqu'un, il ira trouver un ami puis ses parents.

Le couple se connaît depuis 20 ans et habite ensemble depuis 14 ans. Ils sont mariés et ont deux enfants.

• **Couple D :**

Madame est employée de commerce et a 40 ans. Elle voit sa famille et sa belle-famille plusieurs fois par semaine.

Monsieur travaille comme ingénieur et a 42 ans. Il voit ses parents au moins une fois par semaine, car ils habitent juste à côté. Lors de difficultés, il ne se confie à personne.

Ils sont mariés et ont deux enfants. Un des enfants a souffert d'une grave maladie et l'autre est atteint de dyslexie. Ils se connaissent depuis 20 ans et ont emménagé ensemble il y a 18 ans. Après sept ans de vie commune, ils se sont séparés un mois.

• **Couple E :**

Madame travaille comme assistante en pharmacie et a 34 ans. Elle connaît son mari qui est ingénieur œnologue-viticulteur depuis 13 ans et habite avec lui depuis 11 ans. Elle a perdu ses deux parents des suites d'une longue maladie. Elle voit tous les jours son frère et sa sœur et en est très proche.

Monsieur a 36 ans. Il voit ses parents deux fois par mois environ et entretient des bons contacts avec eux. Lors de difficulté, il ne se confie à personne.

Ils sont mariés et ont trois enfants.

• **Couple F :**

Madame est ergothérapeute et est âgée de 41 ans. Elle voit sa famille une fois par jour et se confie régulièrement à leur ami commun qui est prêtre. Son mari exerce le métier de secrétaire communal et a 38 ans. Cela fait 23 ans qu'ils se connaissent et 15 ans qu'ils sont mariés et qu'ils habitent ensemble. Ils ont deux enfants.

• **Couple G :**

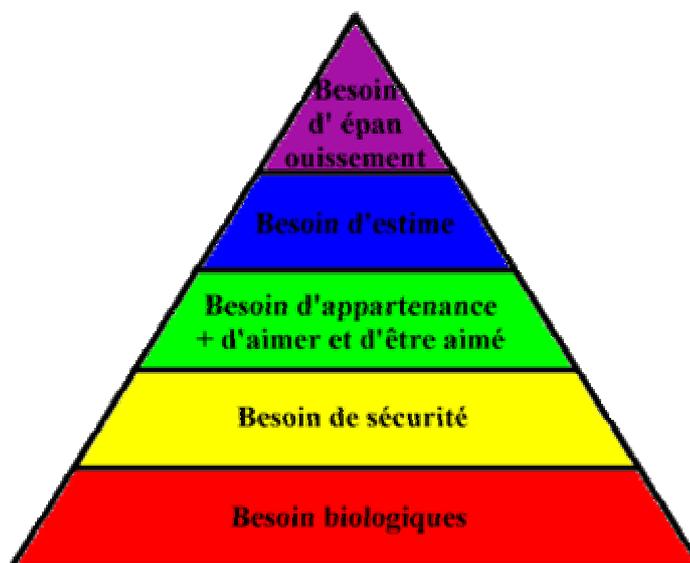
Madame est infirmière et a 32 ans. Auparavant, elle s'occupait de ses quatre enfants. Elle a recommencé son travail à temps partiel. Son mari est maître d'éducation physique et a 38 ans. Il y a maintenant 14 ans qu'ils se sont rencontrés

et 12 ans qu'ils ont une vie commune. Monsieur a un frère jumeau avec qui le couple est très proche.

## **6.2. Le couple et le temps**

### *6.2.1 L'AMOUR DANS LE COUPLE*

Comme nous pouvons le constater dans la pyramide de Maslow, l'amour fait partie des besoins fondamentaux. C'est pourquoi : " Aimer et être aimé sont les aspirations fondamentales de chacun dès sa naissance. "<sup>28</sup>



Pyramide des besoins humains (pyramide de Maslow)

Il faut que les besoins essentiels soient satisfaits pour qu'apparaissent les besoins des étages supérieurs de la pyramide. Par exemple, Maslow place les besoins biologiques à la base de sa pyramide. Si nous ne pouvons pas nous nourrir, nous oublions tous les autres besoins.

La plupart des gens, lorsqu'ils ont satisfait leurs deux premières séries de nécessités, auront " faim " de relation avec les autres, faim d'affection, d'amour, d'amis, de compagnon ou de compagne. Ils chercheront à avoir une place dans un groupe ou dans leur famille.

---

<sup>28</sup> Bodenmann Guy, *Le dépistage du divorce*, Saint-Augustins, Saint-Maurice, 2002, p.13.

Alors que ces besoins sont absents lorsqu'une personne manque de l'essentiel, elle ressentira la solitude, le sentiment d'être sans amis, sans racines, de manquer de tendresse et d'amour.

Ce sentiment est souvent associé à celui de bonheur. Quand nous sommes enfant, c'est l'amour de nos parents et de notre famille qui est prépondérant alors qu'à l'âge adulte, c'est celui du partenaire qui le devient. L'amour peut se définir comme : " un sentiment caractérisé par l'expression d'affection, de sollicitude, de désir, de confiance et de tolérance envers une autre personne, avec de la passion et de l'attirance sexuelle. "29

Pour une partie des couples interrogés, l'amour qui unit les deux partenaires est un moyen de gérer le conflit.

Par exemple cette femme qui dit :

*" Je pense aussi y a une chose qui pourrait permettre de gérer un conflit, c'est aussi **l'amour** que t'éprouves pour ton conjoint. Ca je pense que c'est...c'est primordial "*  
(Entretien n°11, Couple F, Femme)

Cela rejoint monsieur A qui voit comme seul conflit le fait qu'un des conjoints n'aime plus l'autre. A ce moment-là, la relation n'a plus de sens et la seule réponse est la séparation. Tant qu'il y a de l'amour, il y a efforts et recherche de solutions.

L'amour peut soit grandir et évoluer, soit diminuer au fil des années. De quoi cela dépend-il? C'est ce que nous allons voir dans le prochain paragraphe.

### 6.2.2 LE TEMPS PASSÉ ENSEMBLE

Les conjoints évoluent au fil du temps. C'est pourquoi leur vision ainsi que leurs désirs peuvent se modifier.

Il faut que les partenaires s'accordent entre eux et que chacun des conjoints puissent satisfaire ses besoins. Pour cela, le couple doit trouver un équilibre entre son besoin de proximité et celui d'indépendance. Or, il n'est pas toujours évident de le découvrir. Si l'on se voit trop, il n'y a pas assez d'indépendance. Au contraire si l'on ne se voit

---

<sup>29</sup> Bodenmann Guy, *Le dépistage du divorce*, Saint-Augustins, Saint-Maurice, 2002, p.14.

pas assez, on prend le risque d'oublier les objectifs communs et par conséquent de se perdre.

La plupart des couples interrogés ont des enfants, mais ils essaient tous de se consacrer un week-end ou une soirée pour se retrouver en tant que couple afin de ne pas se perdre et d'avoir toujours les mêmes envies. Le fait qu'ils aient les mêmes envies et les mêmes buts dans la vie ressort énormément. De plus, ils s'accordent souvent du temps le soir pour échanger sur la journée, la famille ou l'éducation des enfants, qui sont du reste assez souvent cités comme sujet de désaccord. Un des couples a même instauré un **rituel** :

*" On a pris une petite habitude toute bête. Par exemple, le vendredi soir avec les petits on fait l'apéro. Alors euh on fait une pizza ou on leur fait des petits sandwiches, des petits canapés tout ça, on leur met un DVD et pis nous on se boit une petite bouteille de blanc et on est les deux peinard. Pis les petits ils adorent ça, nous on discutent alors on discute. Et des fois, après même on rallume pas la télé, on continue à discuter...on discute de tout heu de rien, de la vie etc. Et pis donc ça nous avantage à certains points c'est quand on a vraiment des conflits on arrive à en discuter. "* (Entretien n°4, Couple B, Homme)

En rapport avec la proximité et la distance, une dame m'a expliqué que pour elle un des moyens de gérer le conflit était **la prise de distance**.

*" C'est clair que d'être tout le temps tout le temps ensemble, moi je m'en lasse pas mais c'est peut être bien aussi d'avoir un petit peu de distance de temps à autre. "* (Entretien n°1, Couple A, Femme)

C'est-à-dire que lorsque son mari part en voyage, elle n'apprécie pas trop, mais elle voit un effet positif, car lorsqu'il est de retour, elle est contente et n'a aucune envie de se disputer. Les autres couples, eux, passent la plupart du temps ensemble et font les choses ensemble.

### 6.2.3 LA CONNAISSANCE DE L'AUTRE

Le temps, c'est aussi prendre le temps de se connaître et de connaître l'autre. C'est dans " ce processus de connaissance mutuelle que s'approfondit la relation, que se vérifie l'ajustement de l'un à l'autre, que naît le désir d'un projet et d'un engagement commun. "<sup>30</sup> Cela fait donc partie des étapes de la vie et par conséquent du couple.

Tous les couples ont dit sensiblement la même chose par rapport à cela : il faut **apprendre à se connaître**, à vivre ensemble et à s'appivoiser. Cet homme résume très bien l'idée :

*" On apprend à se connaître avec les...avec tous les hauts et tous les bas ça c'est sûr. Donc y a eu des...des petites accroches, y a eu le fait qui faut apprendre à vivre ensemble, qui faut apprendre à...aimer l'autre avec toutes les différences et pis voilà." (Entretien n°14, couple G, Homme)*

Ou encore une femme qui faisait remarquer :

*" On se connaît bien donc y'a pas... on connaît bien l'autre on sait bien comment, comment s'adapter à l'autre. " (Entretien n°1, Couple A, Femme)*

Donc tous les couples sont d'accord pour dire qu'avec les années, on connaît bien l'autre personne, on sait comment elle va réagir selon les sujets et il est plus facile de régler un conflit. Un homme me disait qu'il savait quand est-ce qu'il devait prendre sa femme en week-end ou lui offrir des fleurs et aussi quand il pouvait se permettre certaines choses et quand il ne le pouvait pas.

*" Moi je sais exactement quand j'ai fait une bêtise, quand je dois pas pousser, quand je dois faire un bouquet de fleurs ou...mais pas automatiquement par faute hein mais par exemple je sais que tout d'un coup heu ben on est parti y a deux semaines en week-end, on a été travailler pis après on a été faire les achats. J'ai horreur de ça, J'ai passé la journée entière dans un immense magasin à faire que ça, je me suis fait royalement chier pendant toute la journée mais pour le bien du couple c'était nickel mais il faut le faire. C'est une petite concession, bien placée, au bon moment, pas tous les jours, mais à ce moment-là il fallait. " (Entretien n°10, Couple E, Homme)*

---

<sup>30</sup> Savoy Jean-Yves, *Couple et aventure*, La Passerelle, Lausanne, 2003, p.50.

Tous disent que leur relation évolue de mieux en mieux au fil du temps et qu'elle se renforce tous les jours. Même les difficultés de la vie les ont consolidés :

*" On a mis notre couple vraiment dans beaucoup de situations différentes, on a perdu des proches, des très proches, de très longue maladie, maladie très difficile à vivre euh...ça nous a soudé encore plus. Pis après on a traversé du point de vue personnel des moments extrêmement difficile du point de vue planification, on avait planifié d'avoir une famille, etc. Mais on n'avait pas imaginé que quand on aurait notre famille, on n'aurait plus aucun revenu pendant deux ans du à...à la vie quoi. "* (Entretien n°10, Couple E, Homme)

D'ailleurs, au contraire de ce que j'ai pu lire dans la littérature, tous ont dit que l'arrivée des enfants n'avait pas été créatrice de conflit, mais les avait renforcés.

*" Il a évolué vers beaucoup plus de complicité, beaucoup plus de tendresse, euh...avec les enfants on a vécu des moments qui étaient très fort, et ça nous a encore rapproché ouais c'est vrai que toutes les études qui disent comme quoi les enfants ça dispersent, moi j'ai pas l'impression du tout bien au contraire. "* (Entretien n°5, Couple C, Femme)

Cependant lorsqu'ils citent les sujets de désaccords, les enfants en font partie dans la plupart des cas.

*" C'est souvent lié aux enfants. Euh...une réaction de Marcel\* par rapport à une fille qui ne me convient pas ou il se fâche pis je suis pas d'accord qu'il se fâche parce que je trouve que ça valait pas la peine. "* (Entretien n°5, Couple C, Femme)

*" Maintenant on a peut-être des conflits sur la manière de...pas d'éduquer mais euh sur les heures de sorties de nos enfants ou sur les...manières de réagir de nos enfants, des choses comme ça. "* (Entretien n°10, Couple F, Homme)

Cependant, le fait de mieux connaître son conjoint est un avantage tant qu'il est utilisé dans ce sens-là. Mais le fait de savoir où mettre ou ne pas mettre le doigt peut aussi être utilisé pour créer le conflit.

C'est-à-dire, comme nous connaissons notre partenaire et que nous savons ce qui peut l'énerver, du moment où nous ne voulons pas provoquer de conflit ou faire du mal, nous allons éviter le sujet ou faire attention à ce que nous disons. Par contre, si nous voulons produire l'effet inverse, cela devient aussi plus facile. Une seule

personne a mentionné cela par rapport à ses parents qui utilisaient ce qu'ils connaissaient l'un de l'autre pour se faire du mal.

En conclusion, il est nécessaire de se connaître et de connaître l'autre pour pouvoir construire quelque chose ensemble. La connaissance permet de gérer le conflit, car les partenaires lâcheront plus facilement ou seront plus compréhensifs selon les sujets et selon la personnalité de chacun. Cependant, il est important de se souvenir que cela peut être à double tranchant et cette connaissance de l'autre peut aussi être créatrice de conflit.

### **6.3. Le respect dans le couple**

D'après François Singly : " Les personnes qui vivent ensemble apprennent à se respecter, toujours au moins un peu. "<sup>31</sup> Par exemple en faisant doucement parce que l'autre dort, à ne pas rester trop longtemps sous la douche, etc...

Une des réponses revenues fréquemment est le **respect du conjoint** et le fait d'**être respecté**. Pour la plupart des couples, il est nécessaire à la bonne marche de leur couple.

" *C'est la base pour un couple de respecter l'autre.* " (Entretien n°1, Couple A, Homme)

Pour lui, s'il n'y a plus de respect c'est le début de la fin. Respecter, c'est aussi accepter que l'autre ait une autre opinion. Dans cette même idée, un autre parle de tolérance. Par exemple, monsieur G qui dit :

" **La tolérance**, admettre que l'autre est différent et pis que...on n'est pas totalement pareil pis qu'on réagit pas forcément tout le temps la même chose. " (Entretien n°14, Couple G, Homme)

---

<sup>31</sup> François de Singly, *Libres ensemble : l'individualisme dans la vie commune*, Nathan, Paris, 2000, p.12.

J'ai mis ces deux termes ensemble, car pour moi, la tolérance fait partie du respect. Une personne m'a aussi parlé du fait de baster que j'inclus aussi dans le respect de l'autre, car c'est un moyen de gérer le conflit et de respecter son partenaire.

Par ailleurs dans la littérature, nous retrouvons cette notion de respect qui devient de plus en plus importante. Jean-Yves Savoy, nous explique que : " Le respect oblige souvent à la patience et à un certain renoncement à soi, à son intérêt ou à son désir immédiat. <sup>32</sup> C'est dans ce sens-là que l'homme du couple C dit **céder** assez souvent. Il préfère :

*" baisser pavillon "* (Entretien n°6, Couple C, Homme)

Plutôt que de se disputer sur un sujet où il sait pertinemment que sa femme n'abandonnera pas, car elle est têtue ! Pour lui, du moment que ce n'est pas toujours le même qui cède c'est un bon moyen de gestion et c'est une preuve de respect pour les idées de l'autre.

#### **6.4. La communication dans le couple**

Les couples interrogés sur le moyen de gérer le conflit ont tous, sans exception, donné comme réponse **la communication** ou le dialogue. Pour eux, s'il n'y a pas de communication dans un couple, cela ne peut pas durer. Ils pensent qu'il faut échanger, parler sur ce qu'on vit, sur nos envies afin d'avoir des projets communs et de garder plus ou moins la même ligne :

*" C'est clair que ben des fois y a le conflit...euh.. ça se bouscule je dirai enfin ça se bouscule façon de parler ça dit non je suis pas d'ac quoi etc. et pis après ben un dialogue quoi. Nous on fonctionne comme ça je veux dire euh...souvent ben que ça soit l'été on est sur la terrasse là pis le soir on vient la-dessus pis euh...on se boit un café ou on se boit une petite bouteille on discute on passe une soirée en discutant. "*  
(Entretien n°4, Couple B, Homme)

---

<sup>32</sup> Savoy Jean-Yves, *Couple et aventure*, La Passerelle, Lausanne, 2003,p.50.

Si l'on ne communique pas, on prend le risque de prendre des chemins différents et de ne plus pouvoir gérer au moment où l'on s'en rendra compte.

Le terme communication ou dialogue est très vaste et peut revêtir différentes significations. Ce qui est le cas pour ce sujet, car, tous ont parlé de la communication et du dialogue comme étant le plus important dans le couple mais tous ne le voient pas de la même façon.

Pour certains, le fait de bien communiquer est de parler tout le temps, de n'avoir aucun sujet tabou et de pouvoir " *se dire les choses comme elles sont.* " (Entretien n°3, Couple B, Femme)

Pour d'autres, c'est de ne pas laisser traîner les malentendus et s'il le faut de laisser passer un petit moment avant d'en reparler. Une grande partie reprend cette idée en disant que lorsqu'ils n'étaient vraiment pas d'accord, ils ont laissé passer un peu de temps mais :

" *(Ils) sont toujours revenus sur un sujet qu' (ils) n'étaient pas d'accord pour essayer de trouver une solution.* " (Entretien n°11, Couple F, Femme)

Une autre femme explique que cela ne sert à rien de discuter lorsque la tension est présente :

" *Si c'est des petits conflits ben on essaiera d'en rediscuter ensemble en laissant peut-être un ou deux jours de...ouais sans en rediscuter pis reprendre ça calmement, parce que si on discute quand on est énervé on arrive à rien du tout.* " (Entretien n°7, Couple D, Femme)

A la différence des autres couples qui ne finissent pas la journée tant que le conflit n'est pas réglé, le couple D peut laisser passer un ou deux jours. Un homme expliquait que lui ne pouvait pas finir la journée sans avoir tout réglé. Lors de son précédent mariage, à la fin, il ne parlait même plus avec sa femme tellement ils avaient laissé passer de temps. Il ne veut pas réitérer les mêmes erreurs avec sa nouvelle compagne.

Certains vont **courir** et lorsqu'ils reviennent, ils sont aptes à parler, un autre m'a dit qu'il allait **se coucher**, mais le plus fréquemment un des deux **s'isole** dans une pièce et une fois calmé, ils rediscutent.

Deux personnes se distinguent de cet ensemble. La première pense qu' :

*" En **discutant tous les jours** ça permet d'éviter les conflits parce qu'on sait ce que pense l'autre. "* (Entretien n°12, Couple F, Homme)

C'est la première personne qui parle d'éviter le conflit, tous les autres disent qu'il faut en avoir. Ce qui est relativement contradictoire, car tous les couples interrogés ont dit qu'ils n'avaient pas de gros conflits et ont seulement admis que, de temps en temps, ils se disputaient mais pour des *" peccadilles. "* Ils n'ont pas tous mis le même sens derrière le mot « conflit ».

Le second apporte une autre idée de la discussion qui est de :

*" Faire changer d'avis " l'autre. (Entretien n°11, Couple F, Femme)*

C'est-à-dire que, lorsqu'ils discutent de certains sujets, elle va influencer son mari dans la discussion et va le faire changer d'avis et pour d'autres choses, c'est elle qui va changer d'idée. Pour moi, ce n'est pas la même chose que le fait de *" baster "* comme une autre personne m'a expliqué. Celui qui cède, ne change pas d'avis, mais, il laisse l'autre décider pour lui.

Pour tous les couples, le fait de communiquer est vital. C'est aussi cela qui nourrit leur couple en plus du fait de pratiquer des activités conjointes et d'avoir des buts communs. Pour avoir ces derniers, il est nécessaire de discuter et de s'accorder.

Cela rejoint Jean-Yves Savoy qui nous parle de **l'importance d'un tiers commun** et qui se trouve être la **relation** qui existe entre les deux conjoints. Pour lui, *" déterminer ces buts et en parler fait vivre la relation et permet de chercher ensemble ce « tiers » autour duquel le couple va se construire. "*<sup>33</sup> La relation est ce qui fonde le couple. Elle s'entretient par la discussion avec l'autre du but que le couple poursuit. Sans cela il n'y a plus de sens à rester ensemble.

---

<sup>33</sup> Savoy Jean-Yves, *Couple et aventure*, La Passerelle, Lausanne, 2003, p.28.

Une réponse qui fut donnée par une grande partie et qui, pour moi, fait partie de la communication dans le couple est **l'humour**. La plupart l'ont décrit comme étant un moyen de rendre plus légère la situation et que cela permet de relativiser les éventuelles tensions :

*" Marc\* a énormément d'humour et moi ça m'aide beaucoup parce que ça dédramatise justement comme je suis sensible ça dédramatise euh...ben les situations. "* (Entretien n°3, Couple B, Femme)

Cette femme raconte que son mari a beaucoup d'humour et qu'elle est très sensible et le fait d'en plaisanter ou d'en rire permet de décanter certaines situations. D'autres, une fois la crise passée, expliquent qu'ils en rient, mais toujours de manière respectueuse. Ce n'est pas un moyen pour se moquer du conjoint et lui faire de la peine, mais plutôt une façon de relativiser et de rendre le désaccord moins important, de le faire devenir quelque chose de ridicule pour lequel il ne vaut pas la peine de se disputer :

*" Donc généralement, à la fin, on rigole quoi, parce que c'est vraiment stupide comme petite bagarre si on veut bien. "* (Entretien n°1, Couple A, Femme)

## **6.5. Le couple et son entourage**

Une partie des personnes interrogées répond que l'entourage qu'il soit amical ou familial, est relativement restreint et qu'ils accordent priorité à leur famille au sens restreint. (C'est-à-dire le couple et leurs enfants) Du moment où la famille va bien, ils laissent la place à la famille et aux amis. L'autre partie des personnes interrogées explique qu'elles sont très proches de leurs parents et qu'elles les voient régulièrement. En ce qui concerne les amis, quel que soit leur nombre, ils sont très importants.

Par contre, les deux parties se rejoignent pour dire :

" (L'entourage) *n'influence pas dans (leurs) choix, il n'influence pas dans (leur) façon de vivre.* " (Entretien n° 4, Couple B, Homme).

Un seul couple explique que forcément, de manière indirecte, les amis et la famille peuvent influencer le couple. Dans le sens où pour cette femme c'est un besoin de voir du monde. Or, pour elle :

" *Si on est bien, le couple va mieux ; si on n'est pas bien, le couple va mal.* " (Entretien n°7, Couple D, Femme)

L'homme, lui, dit qu'ils s'invitent souvent entre eux et que par conséquent, cela influence un peu leur vie de couple.

Pour la plupart de ces couples, l'entourage ne semble avoir aucune influence sur les décisions du couple. Par contre, tous accordent de l'importance à la relation familiale et amicale. Bien sûr, le nombre d'amis importants, les raisons de la fréquentation (par exemple : on voit les parents pour les enfants...) et la fréquence diffèrent selon les couples et selon leur histoire.

Pourtant, les causes de conflits peuvent être internes au couple ou extérieures à celui-ci : ce qui a pour conséquence d'influencer le couple. Plusieurs personnes ont évoqué **la famille** comme principal sujet de conflits ou alors que la plupart des petits conflits qu'ils avaient venaient de l'extérieur.

" *Il peut y avoir des conflits ben rapport à la famille ou à l'extérieur ça plus facilement quoi des petits grincements de dents ou on dit ben t'as vu ça je trouve un peu nul comme comportement et pis on en parle et pis voilà.* " (Entretien n°3, Couple B, Femme)

Deux visions apparaissent dès lors. D'un côté, le fait d'avoir des amis, de la parenté avec qui échanger et partager les soucis peut permettre de soulager le couple et de rassurer selon les difficultés. Un réseau de soutien permet de se rendre des services réciproques et d'alléger les ennuis quotidiens. " Chacun pense devoir résoudre par lui-même tous les problèmes. " Or: " Il est juste d'essayer de régler ses problèmes conjugaux et familiaux dans le couple et la famille. Il est aussi illusoire de croire que l'on peut toujours tout régler par soi-même.

Dans un simple partage d'expériences, on trouve parfois l'idée qui conduit à améliorer une situation. <sup>34</sup> La plupart des couples interrogés ont dit qu'en cas de grosse difficulté, ils essaieraient de le régler en interne. Par contre, aucun n'est contre l'idée de demander de l'aide si cela s'avère nécessaire. Cette femme résume bien cette idée :

*" Je demanderai éventuellement mais faudrait vraiment que je sois coincée mais alors qu'on puisse plus respirer...je demanderai à mes parents, je me verrai pas aller demander à euh ailleurs, mais faudrait vraiment qu'on soit...parce que je pense qu'on se serrerait la ceinture, mais on se débrouillerait nous quoi. "* (Entretien n°3, Couple B, Femme)

Mais il faudrait que cela soit déjà allé très loin. Un homme m'a parlé de ce partage d'expérience qui pourrait être intéressant, mais c'est de nouveau en cas de dernier recours.

*" Certainement une personne qui aurait connu ce problème pour autant qui y en aie dans mon entourage. "* (Entretien n°10, Couple F, Homme)

D'un autre côté, Jean Kellerhals met en avant le fait qu'une intrusion trop prononcée de la famille ou des amis peut être perçue par le couple comme une contrainte. Une dame m'expliquait que ses parents avaient été tellement envahissants que cela avait été source de conflit dans son couple. La seule solution qu'elle ait trouvée a été de mettre de la distance avec eux et de ne les voir qu'un minimum pour les enfants.

Une analyse statistique menée à partir de quatre critères, (le nombre d'intimes vivant à proximité, la fréquence des rencontres, le soutien et la qualité des relations) a permis d'identifier six styles de réseaux différents, nommés dans les tableaux suivants :

---

<sup>34</sup> Savoy Jean-Yves, *Couple et aventure*, La Passerelle, Lausanne, 2003,p.125.

**Tableau n°6 : Les différents types de réseaux**

<b>Réseaux</b>	<b>Définitions</b>
Lâches	Peu de relations, peu chaleureuses, peu efficaces
Amicaux	Faible présence de la parenté et bonne présence des amis
Androcentriques	Réseau dense d'amis et de parenté, mais du côté de l'homme seulement
Gynécocentriques	Idem, mais côté féminin
Denses	Forte présence de la parenté et des amis des deux côtés, fort potentiel d'entraide, forte cohésion
Intrusifs	Semblables aux précédents, mais avec en plus, notamment chez la femme, le sentiment d'être très contrôlée par la parenté

Référence : Kellerhals Jean, *Mesure et démesure du couple*, p.152.

Un réseau dense est un apport bénéfique pour le couple tant que les personnes membres de ce réseau ne sont pas trop intrusives. Si cela est le cas, alors la tendance s'inverse et il devient négatif pour le couple.

Durant l'entretien n° 13, madame expliquait qu'elle n'avait pas eu d'autre choix que de limiter la présence de ses parents chez elle, car ils avaient été beaucoup trop intrusifs pour leur couple et pour leur vie de famille. Par contre, un autre couple, qui habitait à 500m de chez les parents de monsieur, estimait que c'était un avantage. Madame a d'ailleurs expliqué que cela avait été clarifié dès le début et qu'il n'y avait jamais eu de soucis de ce côté-là.

En ce qui concerne le fait d'aller voir un professionnel, les personnes ne sont pas contre l'idée de le consulter en cas de très grosses difficultés. Cela, seulement si c'est la dernière solution qu'il reste pour sauver leur couple. Avant, ils essaieraient de régler cela par eux-mêmes ou avec la famille ou les amis.

La majorité ne saurait pas quel professionnel rencontrer. D'une part, ils ne se sont jamais posés la question et de l'autre, ils ne connaissent pas les professions relatives à ce type de difficultés. Ce qui est souvent ressorti est :

*" Un psychologue, un truc comme ça. " (Entretien n°14, couple G, Homme)*

Certains iraient consulter uniquement dans le but de sauver leur couple et parce que le partenaire le leur demanderait, mais ils pensent que cela est déjà la fin. Comme cet homme qui me disait :

*" Si tu vas voir un conseiller conjugal, ça veut dire que c'est prêt à casser. " (Entretien n° 4, Couple B, Homme)*

D'autres pensent qu'il pourrait apporter un certain éclairage et une vision globale du problème.

*" Mais je suis pas contre d'aller voir quelqu'un parce que je pense qu'à un moment donné quand on est pris dans un conflit on n'a pas la globalité de...de l'ensemble et on reste croché au même endroit. " (Entretien n°7, Couple D, Femme)*

## **6.6. Hypothèse une et hypothèse deux vérifiées ou non**

Suite à tout ce qui m'a été confié, je constate qu'il n'existe pas une recette miracle pour la réussite du couple ainsi que pour la gestion des conflits. Cela dépend d'énormément de facteurs : l'éducation reçue, le caractère des personnes, la vision de la vie et du couple de chacun...Cependant, il est possible de dégager certaines pistes.

Au début de ce travail, j'ai postulé que le temps, donc la connaissance de l'autre, permettait de mieux gérer le conflit. Je peux constater suite à ces entretiens que, pour tous les couples interrogés, cela se vérifie. Unanimement, les sujets de désaccords sont différents du début de la relation et le fait de mieux connaître son partenaire permet d'éviter ou de sentir quand il faut laisser tomber. De plus, tous disent que leur relation va de mieux en mieux et se renforce tous les jours.

En ce qui concerne l'hypothèse 2, j'aurais eu tendance au premier abord à dire qu'elle ne se vérifiait pas car, lorsque je demandais aux gens si l'entourage avait une influence dans leur couple, ils me répondaient " non. "

Or, en analysant les réponses et en relisant certains point de vue théorique, je constate quand même un impact des proches sur la vie du couple qu'il soit

conscientisé ou non. Je remarque néanmoins que les gens ne se confieraient pas facilement à une personne extérieure au sujet d'un conflit de couple. C'est pourquoi l'hypothèse selon laquelle l'entourage peut être un moyen de gérer le conflit ne se vérifie pas totalement. Le recours à des tiers constitue pour la plupart des personnes interrogées la dernière solution avant la séparation.

Nous pouvons donc plutôt affirmer que l'entourage a un impact direct ou indirect sur le couple et que de cette manière-ci il influence ce dernier.

## **7. CONCLUSIONS**

---

*" Je pense que simplement, les conflits, il faut les avoir. Qu'on ait 14 ou qu'on ait 20, on va les avoir, après, il s'agit de savoir comment on va les gérer !" (Entretien n° 14, Couple G, Homme)*

### **7.1. Synthèse des résultats principaux**

En premier lieu, j'aimerais remercier les sept couples interrogés. Grâce à leur disponibilité et à leur sincérité, ils m'ont laissé partager un bout de leur vie et ont permis cette recherche. Dans ce travail, j'ai choisi de garder l'anonymat des couples (Couple A, B, C...).

#### *7.1.1 PRINCIPAUX SUJETS DE CONFLITS*

Les principaux sujets de conflits que les couples ont cités sont :

- Les enfants

Les enfants peuvent être des sujets de conflits par rapport à l'éducation. Ce n'est pas le but, mais plutôt la manière de faire qui provoque le conflit dans les couples interrogés. Par exemple, une heure de rentrée peut être un sujet de désaccord. Ce n'est pas le fait qu'ils puissent ou non sortir mais l'heure à laquelle ils doivent rentrer qui sera discutée.

- La famille

La famille est souvent un sujet délicat dans les couples car c'est quelque chose qui tient à cœur et qui touche. Certaines fois, le partenaire n'accepte pas ou n'a pas la même vision que la famille de son conjoint et cela peut être créateur de conflits.

- Le travail

Dans les couples interrogés, le travail est revenu fréquemment comme sujet de désaccord. En général, ce sont les femmes qui trouvent que leurs époux travaillent trop. Avoir des soucis au travail peut aussi influencer le couple dans le sens où ils arrivent de mauvaise humeur et peuvent se défouler sur la famille.

### 7.1.2 MOYENS DE GESTION UTILISÉS PAR LES COUPLES INTERROGÉS

A la question de départ " qu'est-ce qui permet aux couples de gérer leurs conflits ? ", je pourrais répondre que les moyens de gérer un conflit dans un couple peuvent être très divers comme nous avons pu le voir tout au long de ce travail.

Nécessairement, il y a **l'amour** et **le respect** que chacun des conjoints éprouve l'un pour l'autre. Cet amour et ce respect permettent à la personne d'oublier ses propres besoins afin de mettre en avant ceux du couple. **La tolérance** permet à chacun d'être attentif à l'autre et d'admettre qu'il peut penser différemment.

Un autre moyen de gérer le conflit est le temps passé conjointement. Celui-ci est utilisé pour **mieux se connaître** et pour partager diverses activités. Il permettra au couple de créer une relation et de la faire durer. C'est aussi un moyen de se fixer des buts communs et de tenter de les atteindre ensemble.

La ressource principale citée par les couples dans cette étude est **la communication**. Pour tous les couples, elle est nécessaire à leur bon fonctionnement. Ce qu'ils entendent par communication regroupe d'ailleurs tous les éléments cités précédemment. Elle est la base de tout. Si un couple n'échange pas sur ce qu'il vit et sur ce qu'il veut vivre, les étapes de l'existence (naissance, décès, mariage...) ont vite fait de séparer le couple du but commun qu'il poursuit.

Il est important de souligner que ce terme de communication englobe aussi bien d'autres moyens utilisés par les couples. Par exemple, une personne expliquait qu'avant de rediscuter du sujet qui les a fâchés, elle partait **courir** un moment. Un autre a expliqué qu'il allait **se coucher** le temps que la situation se décante. Pour la plupart, lorsque la situation est trop tendue et que la discussion semble momentanément impossible, ils **s'isolent** dans une autre pièce afin de se calmer et de prendre du recul.

**L'humour** est aussi une solution utilisée par une grande partie des couples interrogés car il permet de relativiser et de minimiser la gravité du désaccord.

Cette liste est loin d'être exhaustive. Cependant, je me suis concentrée sur les méthodes utilisées par les couples interrogés. Voici les principaux résultats obtenus :

- L'amour
- Le respect

- La tolérance
- La communication
- La prise de distance
- L'humour
- Les rituels

### *7.1.3 AIDES APPORTÉES PAR L'ENTOURAGE*

L'entourage peut avoir un apport financier ou psychologique pour le couple. Il peut également être " une soupape de sécurité " permettant au couple de se recentrer sur lui. Un proche parent peut, par exemple, garder les enfants l'espace d'un week-end pour permettre au couple de se retrouver.

Lorsqu'un souci apparaît, selon la personnalité de chacun, l'avis d'une personne extérieure est souhaitable. Cette personne peut être le meilleur ami, le papa, la maman, le frère, la sœur ou encore une personne de l'entourage qui est déjà passée par là. Aucune majorité ne se dégage, mais cela reste dans l'entourage proche. Le professionnel est consulté en dernier recours, seulement si aucune autre solution n'a pu être trouvée.

## **7.2. Réflexions personnelles**

Avant d'entreprendre cette recherche, j'étais persuadée qu'il y avait une raison pour laquelle certains couples duraient et d'autres pas. Je rattachais la durabilité d'un couple à sa façon de gérer les conflits. Les recherches effectuées et l'analyse des entretiens m'ont permis de vérifier cette hypothèse. Malgré tout, il faut être attentif au fait qu'il n'existe pas de solution miracle. Il y a des styles et des petites astuces qui peuvent aider, mais cela n'empêche pas certains conflits. Si tel était le cas, cela se saurait !!

Pourquoi ? Nous sommes tous différents, avec un caractère, une éducation, une façon d'interagir, une conception de la vie et du couple personnelle : autant de différences qui doivent s'accorder avec l'autre personne ! C'est pourquoi, au début d'une relation, les conflits peuvent être plus fréquents et plus difficiles à gérer. A

travers ceux-ci, les conjoints apprennent à se connaître et à connaître l'autre, à interagir avec lui et à régler les difficultés. Par conséquent, plus nous passons de temps avec l'autre, plus il est aisé de s'accorder et de se connaître.

Cela peut se révéler, comme je l'ai mentionné plus haut, à double tranchant. Mais cela reste tout de même une nécessité pour pouvoir s'accorder. Un homme m'expliquait sa vision du couple. Pour lui, c'est :

*" Comme les legos, c'est deux pièces qui n'ont rien à voir en commun et qui s'emboîtent d'une façon merveilleuse. "* (Entretien n°10, Couple E, Homme)

J'ai beaucoup aimé cette image, car cela révèle la complexité mais aussi la simplicité de la relation de couple.

Certaines personnes ont mentionné l'amour comme moyen de gestion. A mon avis, l'amour n'est pas forcément un moyen de gérer le conflit. Par contre, il est nécessaire pour qu'un couple dure et fonctionne bien. S'il n'est plus présent, les partenaires risquent de s'éloigner petit à petit l'un de l'autre et de finir par ne plus rien avoir en commun.

Un autre aspect m'a intéressée lorsque j'ai commencé cette recherche : le fait que l'entourage aide à gérer les conflits dans le couple. Ma vision était la suivante : lorsqu'un problème surgissait dans un couple, des conseils seraient recherchés auprès des parents ou des amis.

Cette hypothèse n'est pas ressortie lors des entretiens. Personne n'irait, en premier lieu, demander de l'aide. Tous essaieront de se débrouiller seul. S'ils ne trouvent pas de solution et que cela devient problématique, alors, ils iront chercher conseil auprès de quelqu'un.

Par contre, je remarque quand même une influence de l'entourage sur le couple, qu'elle soit directe ou indirecte. Il fait partie de la vie du couple et de la famille et peut avoir un impact sur ce dernier. Il peut offrir des ressources concrètes comme la garde des enfants ou être une aide psychologique. Le fait de savoir que les autres ont eu les mêmes difficultés peut faire relâcher la tension dans le couple.

### **7.3. Compétences acquises**

J'aimerais ici exprimer les sentiments qui m'habitent au terme de cette recherche.

Ce travail m'a été bénéfique sur plusieurs points. Tout d'abord, d'un point de vue personnel, cela m'a permis de comprendre le fonctionnement du couple et de répondre à certaines questions que je me posais.

Je me suis aussi rendue compte de la complexité de certaines situations et sur le fait qu'il n'y a pas forcément de solution miracle à proposer aux gens pour que leur couple dure, comme je le croyais au départ. Cependant, j'ai pu mettre en évidence quelques pistes qui peuvent favoriser et améliorer la relation.

J'ai aussi réalisé des apprentissages plus concrets et plus techniques. C'est-à-dire que j'ai appris à reformuler, à synthétiser plusieurs idées ainsi qu'à être à l'écoute de ce que les personnes pouvaient m'apporter. Il est vrai que lors des premiers entretiens, j'avais tendance à diriger les sujets dans la direction que je souhaitais, ce que j'ai essayé de moins faire lors des interviews suivantes. Il m'a aussi appris à être patiente et à organiser mes idées ce qui ne fut pas toujours facile : comme, par exemple, pour la question initiale qui connut de multiples modifications.

Au niveau technique, je ne maîtrisais pas aisément le clavier ainsi que toutes les subtilités de l'informatique et j'ai dû m'y familiariser, ce qui est bénéfique.

De plus, le travail de recherche est une tâche de longue haleine qui demande une certaine implication et de la rigueur pour respecter les délais impartis. J'ai connu des périodes de stress et d'autres plus calmes. M'en tenir à la planification n'a pas toujours été très simple et, malgré un peu de retard pris lors de l'avant-projet, j'ai réussi à respecter les délais que je m'étais fixés.

Finalement, d'un point de vue professionnel, je me sens plus à l'aise avec les parents des enfants dont je m'occupe, Je ne crains plus qu'ils me parlent de leur situation personnelle. De plus, je pense aussi être plus apte à expliquer aux enfants qui se font du souci pour leurs parents ce qui peut se passer dans un couple et les rassurer.

## **7.4. Limites de la recherche**

Mon premier constat concerne la difficulté qu'éprouvent les gens à parler de leurs problèmes à une personne extérieure. Aucun n'a admis avoir eu de conflits durant sa période de vie commune et très peu ont parlé de concessions importantes qu'ils aient dû faire. Ils ont parlé de petites choses, de futilités mais aucun n'avait de graves conflits. Le seul couple qui avait des difficultés au moment des entretiens et qui devait être interrogé a préféré annuler notre rendez-vous. Il ne voulait pas ajouter de " l'huile sur le feu ".

En ce qui concerne les concessions, les couples interrogés disent en faire tous les jours des petites. Celles-ci sont minimales par rapport au résultat apporté. Au fil du temps, les concessions admises à un moment donné ont perdu de leur importance.

L'une des limites de ce travail est le nombre de personnes interrogées. Il ne s'agit que d'un petit échantillon par rapport à la réalité. De plus, il ne représente qu'une vérité parmi d'autres. Cependant, les couples interrogés ont eu une éducation et une vie différentes. Ils n'ont pas les mêmes objectifs, mais ils ont un point commun : ils vivent ensemble depuis une quinzaine d'années. De même, les réponses apportées allaient, de manière générale, dans le même sens. Toutefois, un échantillonnage de couples plus large aurait peut-être permis de déceler des différences liées à leur statut socio-économique

## **7.5. Perspectives professionnelles**

D'un point de vue professionnel, tout ce que les couples ont cité comme moyen de gestion peut se retrouver dans notre travail. Lorsque nous devons faire face à un conflit que cela soit avec un collègue ou avec un résident, nous devons pouvoir le gérer. La communication, le respect de l'autre, la tolérance ainsi que l'humour sont autant d'outils que nous pouvons utiliser.

Maintenant, si nous devons travailler avec un couple en difficultés parce que nous nous occupons de leur enfant, que pouvons-nous faire en tant qu'éducateur ?

Personnellement, dans mon institution, nous avons des psychologues qui sont là pour s'occuper de cela. Si le psychologue n'est pas disponible, je commencerai par

les écouter. Ensuite, j'essaierai d'analyser le type de couple qu'ils forment et de percevoir les moyens de gestion qu'ils utilisent. S'il le faut, je leur en proposerai d'autres. Si rien ne change et que la situation devient plus délicate, soit je les dirigerai vers un professionnel du couple, soit j'irai moi-même en trouver un pour le mettre au courant de la situation et lui demander conseil en lui expliquant ce qui a déjà été fait.

## LE COUPLE, ÇA PEUT DURER...



Référence : Mix et Remix.

## 8. BIBLIOGRAPHIE

---

### **Livres :**

Bayada Bernadette [et al.], *Conflit mettre hors-jeu la violence*, Chronique sociale, Lyon, 2000.

Bodenmann Guy, *Le dépistage du divorce*, Saint-Augustin, Saint-Maurice, 2002.

Christen Micheline [et al.], *Vivre sans violences ? Dans les couples, les institutions, les écoles*, Erès, Saint-Agne, 2004.

Cyrułnik Boris, *Les nourritures affectives*, Odile Jacob, Paris, 1993.

De Singly François, *Libres ensemble : l'individualisme dans la vie commune*, Nathan, Paris, 2000.

Kaufmann Jean-Claude, *Sociologie du couple*, Presses universitaires de France, Paris, 1993.

Kellerhals J ; Levy R ; Widmer E, *Couples contemporains- cohésion, régulation et conflits*, Seismo, Zürich, 2003.

Kellerhals J. ; Levy R. ; Widmer E., *Mesure et démesure du couple*, Payot, Paris, 2004.

Lemaire Jean-Georges, *Le couple : sa vie, sa mort*, Payot, Paris, 1979.

Neuburger Robert, *Nouveaux couples*, Odile Jacob, Paris, 1997.

Salomé Jacques, *Incommunications et communications dans le couple*, Presses universitaires de Lille, Lille, 1980.

Savoy Jean-Yves, *Couple et aventure*, La Passerelle, Lausanne, 2003.

Savoy Jean-Yves, *Duo-Duel*, La Passerelle, Lausanne, 1995.

Tartar-Goddet Edith, *Savoir gérer les violences du quotidien*, Retz, Cahors, 2001.

Viaux Jean-Luc, *L'enfant et le couple en crise*, Dunod, Paris, 1997.

### **Recueils :**

Dictionnaire de l'essentiel en sociologie, Liris, Paris, 1998.

Encyclopaedia Universalis, Malesherbes, 1989.

Grand Dictionnaire de la Psychologie, Larousse, Paris, 2000.

Le Robert : dictionnaire de la langue française, Paris, 1996.

### **Revue spécialisées :**

*European Sociological Review* vol.20 no. 1, Oxford University Press, 2004.

*Thérapie familiale*, vol.25 no2, Genève, 2004.

### **Sites :**

<http://tecfa.unige.ch/tecfa/teaching/UVLibre/9900/bin71/conflict.htm> page consultée en ligne le 30 juillet 2005.

<http://www.mobbing-zentrale.ch/referat%20hurni-stoll.htm> page consultée en ligne le 10 août 2005.

[http://www.serpsy.org/des\\_livres/des\\_livres/harcèlement\\_moral.html](http://www.serpsy.org/des_livres/des_livres/harcèlement_moral.html) page consultée en ligne le 30 juillet 2005.

<http://www.familles-ge.ch> page consultée en ligne le 17 septembre 2005.

## **9. ANNEXES**

---

### 9.1. Annexe 1 : Informations sur les couples

	SEXE	PROFESSION	AGE	MARIE	ENFANT	NOMBRE D'ANNEES DE CONNAISSANCE	TEMPS DE COHABITATION	MEMES AMIS	CONTACT AVEC LA FAMILLE	LORS D'UN CONFLIT SE CONFIE A :
<b>COUPLE A</b>	Féminin	Dessinatrice	38	Non	Non	14 ans	14 ans	Oui	1x par mois	Conjoint
	Masculin	Informaticien	50	Non	2	15 ans	14ans	Oui	1x par mois	Partenaire
<b>COUPLE B</b>	Féminin	Mère au foyer	35	Oui	2	17 ans	12 ans	Oui	Plusieurs x par semaine	Conjoint
	Masculin	Employé BCVS	38	Oui	2	17 ans	12 ans	Oui	1x par semaine	Conjoint
<b>COUPLE C</b>	Féminin	Enseignante	37	Oui	2	21 ans	14 ans	Oui	Plus d'une fois par semaine	Parents Belle-mère
	Masculin	Opérateur en chimie	39	Oui	2	20 ans	14 ans	Oui	1x par semaine	Un ami Parents
<b>COUPLE D</b>	Féminin	Employée de commerce	40	Oui	2	20 ans	18 ans	Oui	3-4x par semaine	Un ami Parents
	Masculin	Ingénieur ETS	42	Oui	2	20 ans	18 ans	Oui	1x par semaine	Ne se confie pas

	SEXE	PROFESSION	AGE	MARIE	ENFANT	NOMBRE D'ANNEES DE CONNAISSANCE	TEMPS DE COHABITATION	MEMES AMIS	CONTACT AVEC LA FAMILLE	LORS D'UN CONFLIT SE CONFIE A :
<b>COUPLE E</b>	Féminin	Assistante en pharmacie	34	Oui	3	13 ans	11 ans	Oui	Tous les jours (sœur et frère)	Une amie
	Masculin	Ingénieurs œnologue-viticulteur	36	Oui	3	13 ans	11 ans	Oui	1x chaque 2 semaines	Personne
<b>COUPLE F</b>	Féminin	Ergo-thérapeute	41	Oui	2	23 ans	15 ans	Oui	1x par jour	Un ami
	Masculin	Secrétaire communal	38	Oui	2	23 ans	15 ans	Oui	2 à 3 par semaine	Un ami Parents
<b>COUPLE G</b>	Féminin	Infirmière	32	Oui	4	14 ans	12 ans	Oui	1x par semaine	Un ami Beau-frère, belle-soeur
	Masculin	Maître d'éducation physique	38	Oui	4	14 ans	12 ans	Oui	1x par semaine	Frère jumeau

## **9.2. Annexe 2 : Entretien semi-directif**

1. FONCTIONNEMENT DU COUPLE (temps) **Pouvez-vous me raconter votre rencontre ainsi que votre emménagement, comment il s'est décidé et comment cela s'est passé ?**

2. FONCTIONNEMENT DU COUPLE (temps) **Comment votre vie de couple a-t-elle évolué ?**

- Evolution : Aujourd'hui, quel couple formez-vous ? Et avant ?

- Adaptation : Quel compromis important avez-vous dû faire ?

3. ENTOURAGE **Quelle place votre entourage a-t-il dans votre couple ?**

4. CONFLIT **Lors d'un désaccord avec votre conjoint, comment réagissez-vous ?**

- Sujet : A quel sujet était-ce ?

- Fréquence : Ce sujet revient-il fréquemment ?

-Gestion : Comment cela s'est-il réglé ?

-Evolution : Les sujets de désaccords sont-ils les mêmes qu'au début ?

- Pouvez-vous me raconter la dernière fois où vous avez été en désaccord ?

**5. CONFLIT Avec le temps qui passe, avez-vous l'impression que les conflits changent ?**

**6. AIDES Si vous aviez un conflit important dans votre couple, que feriez-vous ?**

Par exemple, lors d'un problème financier, vers qui vous tourneriez-vous ?

**7. AIDES Iriez-vous voir un professionnel en cas de grosses difficultés ? Pourquoi ? Quel type de professionnel ?**

**8. Pour vous, qu'est-ce qui permet aux couples de gérer leurs conflits ?**



10. Lorsqu'un conflit est présent, à qui vous confiez-vous ?  un ami  
 vos parents  
 un collègue  
 autre : .....

11. Quel contact avez-vous avec votre famille?  une fois par semaine  
 une fois par mois  
 autre : .....

12. Si vous aviez besoin d'aides au niveau matériel ou financier, à qui  
demanderiez-vous de l'aide ?

.....

## **9.4. Annexe 4 : Consentement éclairé**

Formulaire de consentement éclairé pour les personnes interrogées

Le (la) soussigné(e) :

- Certifie être informé(e) sur le déroulement de l'entretien et les raisons de ce dernier
- Atteste qu'un temps de réflexion suffisant lui a été accordé
- Certifie avoir été informé(e) qu'il (elle) n'a aucun avantage personnel à attendre de sa participation à cette recherche
- Est informé(e) du fait qu'il (elle) peut interrompre à tout instant sa participation à cette recherche sans aucune conséquence négative
- Accepte que les entretiens soient enregistrés, puis transcrits anonymement dans un document
- Est informé(e) que les enregistrements seront détruits dès la fin de la recherche, à savoir au plus tard, fin 2006
- Consent à ce que les données recueillies pendant la recherche soient publiées dans des revues professionnelles, l'anonymat des ces données étant garanti

Le (la) soussigné(e) accepte donc de participer à la recherche mentionnées dans l'entête.

Date : .....

Signature : .....

### 9.5. Annexe 5 : Grille d'analyse hypothèse 1

Dimensions	Indicateurs	Couple A	Couple B	Couple C	Couple D	Couple E	Couple F	Couple G
<b>LE TEMPS</b>	Durée	F H						
	Adaptation	F H						
	Concessions	F H						
<b>LA CONNAISSANCE DE SOI</b>	Affirmation de soi	F H						
	Trait de caractère	F H						
<b>LA CONNAISSANCE DE L'AUTRE</b>	Ce qu'il (elle) aime ou pas	F H						
	Trait de caractère	F H						
<b>GESTION DE CONFLITS</b>	Communication	F H						
	Moyens de gestion utilisés	F H						
	Sujet de désaccord	F H						

## 9.6. Annexe 6 : Grille d'analyse hypothèse 2

Dimensions	Indicateurs	Couple A	Couple B	Couple C	Couple D	Couple E	Couple F	Couple G
<b>L'ENTOURAGE</b>	Amical	F H						
	Familial	F H						
	Professionnel	F H						
<b>LES AIDES OU RESSOURCES</b>	Matérielles	F H						
	Financières	F H						
	Morales	F H						
	Personnelles	F H						