

Extrait de : Shankland, Rébecca (2014) *La psychologie positive*.

Paris : Dunod, coll. Psycho SUP (244 p.), pages 151 à 154.

## Les couples heureux

Les couples heureux ne sont pas plus intelligents, plus riches ou plus psychologues que les autres, mais, dans leur vie quotidienne, ils sont parvenus à établir une dynamique qui empêche leurs pensées ou sentiments négatifs à l'égard de l'autre d'éradiquer leurs pensées ou leurs sentiments positifs. Le bien-être dans le couple dépend également de la quantité d'interactions positives comparée aux interactions négatives. Dans les premiers travaux de Gottman (1994), il montrait que dans un couple, s'il y avait autant d'interactions positives que négatives, le couple percevait la relation comme négative. Il fallait atteindre un ratio de 5 à 6 interactions positives pour une interaction négative afin d'aboutir à une évaluation positive de la relation. Cela confirme les travaux cités précédemment concernant l'impact plus important du négatif comparé au positif (Baumeister *et al.*, 2001). Au quotidien, un ratio de près de trois émotions positives pour une émotion négative est nécessaire pour maintenir un degré de bien-être satisfaisant (Fredrickson & Losada, 2004). Il s'agit de statistiques générales qui donnent une indication sur l'impact des interactions négatives, mais il est évident que celui-ci est modulé en fonction de l'intensité des affects vécus et du type d'événement survenu.

Les mariages heureux sont loin d'être parfaits. Il existe dans tous les couples des moments de tension, de désaccord important, d'expériences négatives. La différence avec des couples moins heureux réside dans la façon dont les partenaires négocient les écueils pour conserver une relation stable et heureuse. Certains auteurs parlent alors de couples « émotionnellement intelligents ». D'après les nombreux travaux réalisés par Gottman et son équipe (pour une synthèse, voir Gottman & Silver, 2000), il est possible d'établir les principales caractéristiques favorisant le bien-être dans les couples.

### 1. L'amitié et la proximité dans le couple

Les mariages heureux sont fondés sur une profonde amitié. Par amitié, nous entendons un respect mutuel, un intérêt pour l'autre et le plaisir d'être en sa compagnie. Les recherches montrent, par exemple, que les couples heureux :

- ne se quittent pas le matin sans connaître un événement de la journée de l'autre ;
- ont un échange déstressant ensemble à la fin de chaque journée ;
- prennent au moins cinq minutes par jour pour être en contact physiquement ;
- pratiquent au moins une activité en commun dans la semaine.

La relation de couple durable se développe sur la base d'une attention portée à l'autre (à ce qu'il apprécie, ses valeurs, ses préoccupations, ses buts, etc.) et à la représentation positive que l'on se fait de l'autre. D'après certaines recherches, les illusions positives qui seraient même nécessaires au maintien d'une relation amoureuse.

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, les couples heureux sont exigeants et attendent beaucoup de leur relation. Cela entraîne un réajustement régulier afin de maintenir des relations correspondant à ces exigences. Ainsi, ils ne craignent pas de communiquer sur les difficultés pour rétablir une situation profitable à tous. Cela ne signifie pas que les conjoints apprécient la critique. Au contraire, ils valorisent les remerciements, les compliments et l'indulgence réciproque, tout en signalant les éléments douloureux. Il s'agit donc généralement de couples qui pratiquent la communication non conflictuelle.

De plus, en cas de difficulté ou de changements importants dans l'économie familiale, les couples durables font le choix de se rapprocher davantage. Par exemple, à la naissance d'un enfant ou à l'heure de la retraite, les efforts de rapprochement préviennent l'escalade de la négativité.

## 2. La résolution de problèmes dans le couple

Il existe deux types de source de conflit dans le couple : les sources permanentes (différences de valeurs, de croyances...) et les sources solubles (problèmes d'horaires de travail, de coucher, de répartition des tâches...). Il convient d'adapter les stratégies de résolution de problèmes selon le type de conflit : résolution active du problème ou acceptation de la différence.

On constate que la plupart des difficultés durables au sein des couples ne portent pas sur des problèmes solubles, mais sur des blocages en lien avec des convictions ou des valeurs ; par exemple, l'un des partenaires vote à droite et l'autre à gauche. Il ne s'agit pas d'un conflit à proprement parler, mais d'une différence qui peut être comprise et acceptée, mais pas modifiée. Si les partenaires ne peuvent s'écouter et respecter les convictions de l'autre, alors on aboutit à un blocage au sein du couple où chacun essaie de convaincre l'autre de sa propre position, ou encore, cesse de dialoguer au sujet des questions sensibles, alors qu'elles représentent une dimension importante pour le partenaire. Généralement, l'un des partenaires tente d'enfouir ses convictions pour préserver le couple. Cependant, à terme cette stratégie engendre un sentiment d'insatisfaction par rapport à la vie. Les couples dits « heureux », sont ceux qui parviennent à maintenir le dialogue malgré les différences. Cela se fait avec d'autant plus de facilité qu'il existe des temps de discussion possible. En effet, dans les familles où chacun regarde sa propre télévision, où celle-ci est allumée pendant le repas, ou encore lorsque les horaires de travail ne permettent pas aux partenaires de manger ensemble, il est plus compliqué d'exprimer ses besoins, ses désirs, ses projets. Malgré ces différentes observations, Gottman précise que, plus que la gestion des difficultés, la manière de réagir aux nouvelles positives est un marqueur du type de relation de couple.

## 3. La réaction à une annonce positive

Lorsqu'une personne apprend une nouvelle positive pour le conjoint, par exemple un nouveau poste ou une promotion, elle peut réagir de façon active (s'impliquer dans la joie ressentie par le conjoint) ou passive (considérer que cela ne la concerne pas directement). Cette réaction peut être constructive — et ainsi augmenter les émotions positives du conjoint — ou destructrice, c'est-à-dire réduire le sentiment de bien-être de l'autre. Prenons l'exemple d'un couple qui se retrouve le soir après une journée de travail. Le conjoint s'exclame : « j'ai appris que j'allais avoir une promotion ! ». Voici différentes formes de réaction possibles :

- « Ah, tant mieux pour toi »  
(réaction passive constructive)
- « Oh, je suis très contente de cette nouvelle, raconte ! »  
(réaction active constructive)
- « Ah... T'auras encore plus de travail on te verra encore moins »  
(réaction active destructrice)
- « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »  
(réaction passive destructrice)

La dynamique des couples stables est la même que celle qui prévaut à toute relation stable. Ainsi, les principes qui fondent les relations de couple durables peuvent servir de compétences de référence pour établir des relations durables dans le cadre amical ou au travail. Certains contextes sont propices à la mise en œuvre de relations positives qui permettent un épanouissement de chacun. C'est ce que Seligman appelle les « institutions positives ».