



Université de Liège, Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'éducation

---

*Analyse des modalités de gestion  
des conflits et leur transmission  
intergénérationnelle*

---

**Mémoire présenté par Laura Gilon**

En vue de l'obtention du diplôme de Master en Sciences Psychologiques, à  
finalité spécialisée en Psychologie Clinique

Sous la direction de Madame **Thérèse SCALI**

Lecteurs : Madame Véronique JANS

Madame Laetitia DI PIAZZA

Année académique **2022-2023**

## Table des matières

I.	Introduction	
II.	Théorie	
1.	Définition de concepts	2
1.1.	Le couple, c'est quoi ?	2
1.2.	Longévité du couple, satisfaction conjugale et sexuelle	3
1.3.	Cycle de vie de la famille	3
1.3.1.	Le cycle de vie familial et les conflits rencontrés (Bradley et Pauzé, 2008)	4
1.3.2.	Résumé	7
1.4.	Le couple émotionnellement intelligent (Gottman et Silver, 1999)	8
1.5.	Le conflit conjugal et la gestion de celui-ci	9
1.5.1.	Lien avec les familles d'origines	10
2.	Les indices prédicteurs d'un conflit dysfonctionnel (Gottman et Silver, 1999)	10
2.1.	Premier indice : le démarrage brutal	11
2.2.	Deuxième indice : les quatre cavaliers de l'Apocalypse	11
2.2.1.	La critique	11
2.2.2.	Le mépris	12
2.2.3.	L'attitude défensive	12
2.2.4.	La dérobad	12
2.3.	Troisième indice : la noyade	12
2.4.	Quatrième indice : le langage corporel	12
2.5.	Cinquième indice : l'échec des tentatives de rapprochement	13
2.6.	Sixième indice : les mauvais souvenirs	13
3.	La gestion fonctionnelle du conflit	13
3.1.	L'approche de John Gottman et Silver (1999)	13
3.1.1.	Absence des cavaliers de l'Apocalypse	13
3.1.2.	Engagement émotionnel	14
3.1.3.	Démarrage doux	14
3.1.4.	Réparations	14
3.1.5.	Réponses aux réparations	16
3.1.6.	Se laisser influencer par son partenaire	17
3.1.7.	Faire des compromis	18
3.2.	Qu'en dit le reste de la littérature ?	18
4.	La transmission intergénérationnelle	18
4.1.	L'influence des scripts familiaux	18
4.1.1.	Les scripts et la gestion des conflits	20

4.2.	L'influence des rituels familiaux.....	20
4.3.	L'influence des mythes familiaux.....	20
4.4.	Les affects .....	20
4.5.	Le choix de notre partenaire et le pacte de l'amour .....	21
4.5.1.	Le poids du genre .....	21
4.5.2.	Le pacte de l'amour .....	21
<b>III. Méthodologie</b>		
1.	Objectifs et hypothèses.....	24
1.1.	Première question de recherche.....	24
1.2.	Deuxième question de recherche .....	25
2.	Participants.....	25
2.1.	Critères de sélection.....	25
2.2.	Procédure de recrutement.....	25
3.	Matériel et procédure .....	26
3.1.	Questionnaire.....	26
3.2.	Entretien semi-structuré .....	27
<b>IV. Résultats</b>		
1.	Analyse qualitative .....	28
1.1.	Couple 1 : Sophie et Romain .....	28
1.1.1.	Anamnèse .....	28
1.2.	Couple 2 : Sarah et Théo .....	36
1.2.1.	Anamnèse .....	36
1.2.2.	Les dynamiques conflictuelles .....	37
1.2.2.1.	Les thématiques .....	38
1.2.2.2.	Les attitudes.....	38
1.2.2.3.	Stratégies de gestion des conflits.....	38
1.2.3.	Le trigénérationnel .....	39
1.2.3.1.	Les conflits entre les parents.....	39
1.2.3.2.	La transmission intergénérationnelle .....	40
1.2.3.3.	Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits.....	43
1.2.4.	Conclusion .....	43
1.3.	Couple 3 : Lise et Maxime .....	43
1.3.2.1.	Les thématiques .....	45
1.3.2.2.	Les attitudes.....	45
1.3.2.3.	Stratégies de gestion des conflits.....	45

1.3.3.	Le trigénérationnel .....	46
1.3.3.1.	Les conflits entre les parents.....	46
1.3.3.2.	La transmission intergénérationnelle .....	47
1.3.3.3.	Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits.....	50
1.3.4.	Conclusion .....	50
1.4.	Couple 4 : Lucas et Martin.....	51
1.4.1.	Anamnèse .....	51
1.4.2.	Les dynamiques conflictuelles .....	52
1.4.2.1.	Les thématiques .....	53
1.4.2.2.	Les attitudes.....	53
1.4.2.3.	Stratégies de gestion des conflits.....	53
1.4.3.	Le trigénérationnel .....	54
1.4.3.1.	Les conflits entre les parents.....	54
1.4.3.2.	La transmission intergénérationnelle .....	55
1.4.3.3.	Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits.....	58
1.4.4.	Conclusion .....	58
1.5.	Couple 5 : Julie et David .....	59
1.5.1.	Anamnèse .....	59
1.5.2.	Les dynamiques conflictuelles .....	60
1.5.2.1.	Les thématiques .....	60
1.5.2.2.	Les attitudes.....	60
1.5.2.3.	Stratégies de gestion des conflits.....	61
1.5.3.	Le trigénérationnel .....	61
1.5.3.1.	Les conflits entre les parents.....	61
1.5.3.2.	La transmission intergénérationnelle .....	62
1.5.3.3.	Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits.....	64
1.5.4.	Conclusion .....	65
1.6.	Analyse transversale des cinq couples rencontrés.....	66
1.6.1.	Les dimensions saillantes .....	67
1.6.2.	Les différences entre les hommes et les femmes.....	67
1.6.3.	La rencontre.....	67
1.6.4.	La situation familiale actuelle .....	67
1.6.5.	Les exemples conjugaux de leurs parents .....	68

1.6.6. Les conflits .....	68
---------------------------	----

**V. Discussion**

1. Première question de recherche .....	69
---	----

2. Deuxième question de recherche .....	72
---	----

3. Forces et limites de la recherche.....	74
---	----

**VI. Conclusion**

**VII. Résumé**

---

## **Remerciements**

---

Tout d'abord, je tiens à remercier chaleureusement ma promotrice, Madame Thérèse Scali, qui m'a aidée à réaliser ce travail sur un sujet me tenant particulièrement à cœur et qui s'est montrée disponible et bienveillante tout au long du projet. Ma gratitude s'oriente également vers l'enseignement procuré lors de mon parcours universitaire et cette passion transmise pour cette épistémologie.

Mes remerciements s'adressent également à mes lectrices, Madame Véronique Jans et Madame Laetitia Di Piazza, pour l'intérêt porté à ce projet et le temps passé à la lecture de ce travail.

J'adresse également mes plus sincères remerciements aux cinq couples qui m'ont ouvert la porte de leur histoire conjugale et celle de leurs parents, aux dizaines de personnes qui ont donné de leur temps pour contribuer à ce projet.

Ma gratitude s'adresse aussi

A Xavier, ami ayant pris le temps de me corriger et m'aider dans mes questionnements.

A ma grand-mère, pour ces discussions interminables et cet engouement pour ce thème portant sur l'intergénérationnel et pour ces anecdotes, sans qui la réalisation de ce travail n'aurait pas été possible.

A mes précieuses amies depuis des années, Noémie, Cassandra, Joelle, Manon et Cloé qui m'ont poussé à croire en mes capacités et témoigné d'un soutien inébranlable.

Et enfin, merci à toutes les personnes qui ont contribué de loin ou de près à la réalisation de ce projet.

Lorsqu'ils ne sont pas conscients de leurs différences essentielles, les hommes et les femmes sont en conflit. On est généralement irrité et déçu par le sexe opposé parce qu'on ignore, ou qu'on a oublié, cette vérité fondamentale. ~ John Gray

---

## I. Introduction

---

« Derrière leurs motifs apparents et leurs déclencheurs habituels, les disputes de couples mettent en jeu les histoires affectives de chacun ». (Uggucioni, 2020). Très peu comprennent l'intérêt et le poids majeur des familles d'origine sur la vie conjugale. Pourtant, portés par la surprenante rapidité des résultats obtenus, de nombreux thérapeutes ont choisi d'intégrer les familles au sein des thérapies conjugales (Andolfi, 2011). Andolfi souligne que la conviction de travailler avec les familles d'origine ne naît pas de nulle part : elle éclaire le développement de chaque membre de la famille et du couple. Au cours des séances, apparaissent les éventuelles carences, parfois graves, dans les soins de notre enfance. Ces carences se répercutent sur notre vie de couple : voilà ce qui nous intéresse dans ce mémoire. Les scénarios transgénérationnels et la dimension de conjugalité nous éclairent sur les manques de notre passé pour appréhender sereinement notre avenir.

John Gottman, chercheur en prédiction du divorce et stabilité conjugale, assure prédire le divorce dans 91% des cas (Gottman et Silver, 1999). Comment arriver à de telles conclusions ? Eclairées par ses analyses, notre théorie tend, dans un premier temps, à démontrer les multiples indices précurseurs à la séparation d'un couple.

Nous adopterons ensuite une approche systémique plus fine basée sur cette théorie de gestion des conflits et y intégrerons l'aspect intergénérationnel. Les modalités de gestion des conflits se répètent-elles de génération en génération ? Cette question, qui relie les parents du couple à leur propre vie conjugale, souligne la transmission intergénérationnelle et des scripts familiaux, ce qui a guidé notre choix d'épistémologie.

Comment se dispute-t-on ? Comment règle-t-on nos conflits ? Se dispute-t-on comme nos parents ? Voilà autant de questions qui ont guidé notre choix de thématiques pour ce mémoire. Afin d'approfondir ce thème, nous avons rencontré des couples prêts à livrer une part de leur histoire mais également de celle de leurs parents. Le voyage au cœur de la littérature<sup>1</sup> nous permettra de mieux déceler les dynamiques sous-jacentes aux couples d'aujourd'hui.

---

<sup>1</sup> Notre théorie se fonde notamment sur les thématiques du couple, les conflits que les couples tendent à surmonter notamment à travers les différentes étapes de la vie auxquelles ils tentent de pouvoir s'adapter (McGoldrick & Carter, 2005). Sont également abordées les questions des stratégies de remédiations et, naturellement, le poids qu'imposent les familles d'origine.



---

## II. Théorie

---

### 1. Définition de concepts

#### 1.1. Le couple, c'est quoi ?

De nombreux auteurs se sont intéressés à cette question et les réponses sont évidemment multiples et loin d'être unanimes (Joye & Santinelli-Foltz, 2013).

Si le dictionnaire Robert en ligne (n.d.) indique qu'un couple se définit par « *deux personnes unies par des relations sentimentales, physiques* », le spécialiste Robert Neuburger (2013) en souligne les évolutions, notamment en termes de buts et d'attentes. Il y a quelques décennies, le couple devait impérativement avoir un enfant : le couple conjugal devenait avant tout couple parental, la femme devenait maman (Lehman, 2015). Aujourd'hui, Neuburger affirme que l'institution de la famille et celle du couple se distinguent largement ; l'on ne considère plus l'enfant comme l'aboutissement du couple, mais il devient ce qu'il appelle « *l'histoire d'une rencontre qui dure entre deux personnes qui ne trouvent pas de raisons suffisantes pour se séparer ! Et qui ont vécu lors de leur rencontre un lien particulier, un lien d'appartenance* ». (Neuburger, 1994, cité par Maestre, 2009, p.73). Sa définition considère le couple avant tout comme un groupe d'appartenance.

D'un point de vue davantage systémique, Maestre nous expose sa définition en parlant du couple comme « *le plus petit des systèmes humains. Il est le seul système humain pour lequel le nombre de canaux relationnels (la relation de deux à deux) est inférieur au nombre de personnes qui le composent* » (Maestre, 2009, p.73).

Selon Philippe Brenot (2016), la notion de couple, apparue lors des 50 dernières années, est relativement récente car, auparavant, « *on parlait d'un mariage ou d'un jeune ménage lorsqu'il venait de se former. Le couple est aujourd'hui l'association de deux sujets désirants, cela implique donc que chaque membre du couple soit déjà un sujet*. Cette définition éclaircit le lien avec les familles d'origine : nous sommes un membre d'une famille avant d'être couple. Ce lien familial tend pourtant à s'effacer progressivement.

On comprend donc que le contexte dans lequel le couple s'inscrit évolue. L'image idéalisée de la famille nucléaire avec les parents et enfants issus uniquement du couple s'efface (Maestre, 2009). Si le couple constitue pour certains un lien d'attachement, un moyen de survie grâce à la reproduction (Salmon et Shackelford, 2008), on parle, pour d'autres, de sentiments physiques, de symptômes que l'on ressent lorsqu'on devient amoureux (Maestre, 2009). La notion de couple, et notamment les thérapies de couple, semblent s'être banalisées. Les thérapies conjugales sont de plus en plus nombreuses et effacent petit à petit, le pouvoir, pourtant surprenant, des thérapies familiales. (Neuburger, 2013).

## 1.2. Longévité du couple, satisfaction conjugale et sexuelle

Puisque l'on étudie l'impact des conflits sur le couple, il semble pertinent de décrire brièvement le lien entre la longévité du couple et la satisfaction, conjugale comme sexuelle.

La littérature tend à montrer des résultats parfois contradictoires à ce sujet. Selon Favez (2013), la satisfaction conjugale serait supérieure au début d'une relation mais tendrait à diminuer progressivement. Cette théorie a été confirmée par Claes (2018), suggérant que les couples de courte durée profiteraient d'une satisfaction conjugale et sexuelle plus positive que les couples de longue durée. De plus, Rainer et Smith (2012) spéculent que la longévité du couple peut être considérée comme une cause de la diminution de la satisfaction conjugale et sexuelle.

Cependant, d'autres auteurs, comme Paris & Costa-Prades (2010, cité par E. Strepenne, 2022, p.2), nous apprennent que la confiance grandit et la méfiance diminue lorsque le couple perdure dans le temps. Plus le couple est vieux, plus les dynamiques conjugales sont positives ; cela peut ainsi refléter une bonne satisfaction conjugale.

Cigoli (2006) complète ces données et démontre l'importance de posséder des facteurs précis pour assurer la longévité du couple : l'intimité, les croyances, les attributions, le style d'attachement, le pardon, l'engagement, le soutien, le conflit, la communication et la manière de s'adapter. Ces facteurs seront explicités plus tard. Enfin, Gottman démontre l'importance de l'engagement et de la confiance au sein d'une relation afin d'en assurer sa pérennité (2014).

## 1.3. Cycle de vie de la famille

Ce lien particulier avec le cycle de vie familial est pertinent. D'une part, il aide à mieux comprendre les éventuels conflits qu'une famille – ou un couple –, peut rencontrer face à une étape ou une tâche difficile (Bradley et Pauzé, 2008). D'autre part, il permet de rappeler que les partenaires d'un couple sont, avant tout, des enfants issus de leurs familles d'origine, a priori différentes (Maestre, 2009).

Selon Bradley et Pauzé (2008, p.336), toutes les familles « *traversent divers stades développementaux au cours de leur histoire. Les principaux stades reconnus sont le départ de la maison du jeune adulte célibataire, la formation du couple, l'arrivée des enfants, l'entrée des enfants dans l'adolescence, le départ des enfants de la famille, la retraite des parents.* ». Chaque stade est associé à des tâches développementales à résoudre. Face aux difficultés, il est probable que la famille ne développe pas ensuite les compétences nécessaires pour affronter les tâches développementales ultérieures, rendant la famille davantage vulnérable.

Pauzé et Charbouillot (2001, cités dans Bradley et Pauzé, 2008) complètent ces données et postulent que l'accumulation de tâches développementales non résolues peut être liée à un dysfonctionnement du système

croissant, ainsi qu'à la probabilité plus élevée de faire face à une famille en crise ou rencontrant certaines pathologies.

Dans leur propre modèle, Mc Goldrick et Carter (2005, cité dans Bradley et Pauzé, 2008) soutiennent que toute famille traverse divers stades qui exigent des adaptations en termes de rituels, de relations et de frontières. Face à la complexité de la société actuelle, cette approche semble toutefois démentie par certains auteurs<sup>2</sup>.

Dans le cadre de notre recherche, nous examinerons les différents conflits rencontrés à chaque stade développemental énumérés par Mc Goldrick et Carter (2005, cité dans Bradley et Pauzé, 2008).

### 1.3.1. Le cycle de vie familial et les conflits rencontrés (Bradley et Pauzé, 2008)

Comme nous avons pu le voir, il est possible que toute famille rencontre divers conflits à chacune des étapes de la vie face aux obstacles et aux adaptations difficiles. Cependant, selon Bradley et Pauzé (2008), avoir une meilleure connaissance du cycle de vie familial et de l'étape où l'on se situe permet de décrire les conflits de manière moins pathologique et d'adopter une approche plus saine. Les auteurs insistent sur le fait que le couple, préoccupé par un conflit et selon ses caractéristiques générales, pourra élaborer certaines attentes selon le stade auquel il se situe. Si ce modèle permet de mieux comprendre et surmonter les conflits, il ne faut pas oublier de prendre en compte les trois générations car les systèmes évoluent et s'adaptent dans le temps. C'est au moment des transitions qu'apparaissent éventuellement des comportements symptomatiques chez un membre du système.

#### 1.3.1.1. Premier stade : le départ de la maison du jeune adulte célibataire

Le jeune adulte, célibataire et pas encore en couple, peut déjà rencontrer des difficultés lorsqu'il quitte son foyer familial. Si ses parents vont notamment se réajuster et se retrouver en tant que couple conjugal et non seulement couple parental, il va devoir assumer ses responsabilités<sup>3</sup>, entrer dans un nouveau stade et pourra se consacrer à de nouvelles relations, influencées par le modèle parental, plus intimes que ce qu'il a pu rencontrer à l'adolescence. En effet, Annet (2009) complète ces données en soulignant l'importante influence que nos modèles d'attachement portent face à nos relations intimes.

---

<sup>2</sup> Bradley et Pauzé (2008) pointent notamment la multiplication illimitée des reconfigurations familiales et abordent la complexité des familles, qui n'auront pas la capacité de suivre de manière structurée les six stades distincts comme le voudrait la logique du concept. Par ailleurs, cette complexité pousse les membres du système à vivre davantage de transitions que le système dit « classique » (Kapinus et Johnson, 2003, cité dans Bradley et Pauzé, 2008).

<sup>3</sup> Le départ du foyer familial force en effet à une prise de responsabilités sur divers plans, notamment financiers, professionnels, résidentiels, ...

Dans le même ordre d'idée, Cigoli (2006) insiste sur l'influence de nos familles d'origine lorsqu'on se met en couple et lui donne un nom : les modèles de transmissions générationnelles des relations conjugales, à savoir cette tendance à rechercher notre partenaire en fonction de ce que nos parents nous ont transmis<sup>4</sup>. Nous reviendrons davantage sur ce point par la suite.

Bidart et Pellissier (2007) soulignent dans leur écrit (p.30) que « *les liens de famille, mais aussi les relations avec les parents, ont un impact certain sur la socialisation d'un jeune devenant adulte* », ce qui renforce le lien, puissant, entre nos familles et le choix d'un partenaire.

Par ailleurs, Bradley et Pauzé (2008) soulignent que plus la différenciation entre le jeune adulte et ses parents se montre efficace, moins les stress intergénérationnels influenceront sur son futur système familial. De cette manière, à ce moment précis, le jeune peut opter pour les valeurs transmises par ses parents auxquelles il adhère et d'y laisser les valeurs qu'il ne souhaite pas transmettre à son tour. Parallèlement, ces écrits sont appuyés par Annet (2009) affirmant qu'en créant une nouvelle relation, les partenaires tendent à opter pour deux options : la première est celle de faire tout comme les parents et ainsi, de persister dans un mode de fonctionnement « répliatif », en s'appuyant sur leurs choix, leurs valeurs... À l'inverse, s'ils ne tendent pas à être dans le même mode de fonctionnement que leurs parents, l'on parlera de style plutôt créatif. À nouveau, nous approfondirons ce point dans la section sur la transmission intergénérationnelle.

Ces écrits sont nuancés par Ducommun-Nagy (2012), qui expose l'œuvre d'Ivan Boszormenyi-Nagy et les loyautés invisibles : nous ne serions donc pas si libres que cela. À travers son article, elle souligne le concept de loyauté familiale par lequel elle le définit comme « *une attente d'équité dans les relations proches : nos parents attendent notre loyauté en récompense de leur disponibilité à notre égard* » (Ducommun-Nagy, 2012, p.18). Elle affirme que pour contrer cette loyauté, bien qu'elle soit en général invisible tant que nous ne nous trouvons pas en face d'un choix à poser, il est nécessaire de créer le dialogue entre les membres de la famille touchés par cette loyauté. Annet (2009) et Boszormenyi-Nagy (2012) soulignent ainsi une dialectique importante dans le cadre de ce travail : sommes-nous entièrement libres de notre choix ou tendons nous à nous référer davantage à nos loyautés familiales ?

En termes de loyauté et de départ de la maison, Ducommun-Nagy (2012) souligne d'ailleurs les dires de Boszormenyi-Nagy : « *Il pense que tous les parents, même les plus matures, font l'expérience d'un sentiment de perte quand leurs enfants franchissent des étapes qui les rapprochent de l'autonomie. Ce ne sont donc pas les choix que font les enfants qui leur posent problème, mais les conséquences que ces choix entraînent en termes de séparation. [...] Tous pas vers l'autonomie peut alors générer un sentiment de culpabilité. C'est ensuite pour éviter ce sentiment désagréable que les enfants renoncent à leurs projets personnels. Comme il s'agit d'un processus inconscient qui n'a plus de lien direct avec la réalité extérieure, les enfants peuvent se*

---

<sup>4</sup> Sont notamment évoquées les transmissions au niveau des affects, des valeurs, du style relationnel ... et bien d'autres encore.

*sentir coupables de trahir leurs parents même longtemps après que ceux-ci ont indiqué qu'ils étaient prêts à les soutenir dans leur démarche vers l'autonomie. »*

Afin d'en revenir plus précisément au stade du jeune adulte célibataire quittant la maison, Danoski (2001), McGoldrick et Carter (1988,2003, cité dans Bradley et Pauzé, 2008) soulignent que la relation entre enfants et parents doit devenir plus égalitaire ; ces partisans sont tous devenus adultes. En effet, l'on parle de relation égalitaire puisqu'elle concerne la période où le jeune entre dans l'âge où il peut, lui aussi, devenir parent (Bidart & Pellissier, 2007).

Dans le cas où cette tâche d'autonomisation et d'entrée dans la vie adulte réussit, cela comblera le vide que le départ de l'enfant crée par la diminution, voire la perte des activités parentales. Cependant, si, lors de cette période de « départ du nid », les conflits conjugaux priment<sup>5</sup>, les difficultés au sein du foyer ne seront qu'accentuées (Fulmer, 2005, cité dans Bradley et Pauzé, 2008).

#### 1.3.1.2. Deuxième stade : la formation du couple

La formation du couple ou le stade où les membres d'une famille doivent relever de nombreux défis, notamment la négociation de compromis<sup>6</sup> (gestion d'un budget commun, définition de responsabilités de chacun au sein du couple et de la maison, ... etc.). Cette transition amène ainsi le nouveau couple à s'ajuster l'un à l'autre, sans se confondre dans une unité fusionnelle où le principal conflit rencontré à ce stade serait de tomber dans la dépendance de l'autre. Il s'avère parfois compliqué de s'ajuster à son partenaire qui, rappelons-le, est issu d'une famille d'origine différente avec des valeurs propres à celle-ci. Gottman (1999) soulignait que la majorité des désaccords trouvaient d'ailleurs leurs racines dans les différences fondamentales des modes de vies de chacun. Dans une des tentatives de gérer le conflit d'une manière fonctionnelle, d'ailleurs, le compromis est de mise : approche permettant de s'adapter à l'autre et de minimiser les querelles, si pas de les éviter. D'ailleurs, Gottman (2014) souligne que l'adoption de compromis au sein du couple permettrait de résoudre davantage de problèmes conjugaux. Ce concept semble donc être une approche importante au sein du couple, nouveau ou ancien et particulièrement lors de cette transition car il lui permet une négociation constante et une préparation aux stades suivants, notamment celui de l'arrivée des enfants où les compromis quant aux pratiques éducatives seront abondants (Bradley et Pauzé, 2008).

#### 1.3.1.3. Troisième stade : la famille avec de jeunes enfants

Du point de vue de nos auteurs, cette transition amènerait davantage de défis et de changements profonds pour la famille. D'abord, le couple se doit de trouver un équilibre entre sa vie conjugale et parentale, entrer en accord ensuite sur les pratiques éducatives des enfants et enfin, laisser une place à ce dernier au sein du

---

<sup>5</sup> Les conflits conjugaux peuvent par exemple être induits par le fait que les parents n'ont plus la possibilité de se tourner autant vers leur enfant et doivent se retrouver en tant que couple.

<sup>6</sup> Notons que les compromis, comme tout autre concept, n'existent pas pour tout couple ou toute famille. Toutefois, les couples ayant des difficultés à les mettre en place risquent d'avoir des difficultés lors des stades suivants (Bradley et Pauzé, 2008).

foyer. Le couple peut alors rencontrer certaines difficultés inhérentes à ce nouveau passage : notamment une diminution de la satisfaction conjugale et une baisse de l'estime de soi chez la femme (Cowan et Cowan, 2003, cités dans Bradley et Pauzé, 2008). Un principal conflit rencontré serait celui d'apercevoir un affrontement entre les deux partenaires pour choisir celui qui prendra en charge les nouvelles responsabilités encourues par l'arrivée de l'enfant.

#### 1.3.1.4. Quatrième stade : la famille avec des adolescents

Cette étape amène aussi son lot de bouleversements. La structure même de la famille devra être redéfinie car il faudra apprendre aux adolescents la confrontation au monde adulte. Les frontières familiales devront également être redéfinies et se montrer davantage perméables afin de permettre l'indépendance de ces jeunes. Toutefois, les parents peuvent s'apeurer : leur enfant se détache affectivement d'eux et cela est parfois synonyme de risque au conflit conjugal (Garcia Preto, 2005, cité dans Bradley et Pauzé, 2008). Mc Goldrick & al. (cités dans Bardley et Pauzé, 2008) soulignent que certains parents tendent à présenter une insatisfaction conjugale accrue à ce stade. L'objectif serait alors de se focaliser sur le mariage et la carrière professionnelle, menant parfois à une diminution des activités parentales et ainsi, des conflits entre les différents membres du système.

#### 1.3.1.5. Cinquième stade : le départ des enfants de la famille

Le départ des enfants de la famille, également appelée la période du nid vide où les parents devront faire face à une multitude d'entrées et sorties à l'intérieur du système familial et accepter l'absence de leur enfant. Cette phase traverse divers conflits, notamment la gestion des décès et maladies au sein de la famille, l'inclusion des petits-enfants et des beaux-enfants, menant parfois à des désaccords liés aux familles d'origines, comme nous le verrons plus loin. De même que pour la première étape, il est demandé au couple parental d'accepter l'indépendance de leur enfant et en même temps, se consacrer davantage au couple conjugal.

#### 1.3.1.6. Sixième stade : la retraite des parents

Pour cette transition, il est important de considérer que la mort, la maladie et le deuil sont généralement vécus comme des périodes de crises. Plus largement, cette dernière étape demande une acceptation de la modification des rôles générationnels.

### 1.3.2. Résumé

La transition entre deux étapes du cycle met à l'épreuve les équilibres individuels et familiaux de chacun. La famille, ou le couple, devra adapter son mode de fonctionnement selon les circonstances. En effet, bien que ce cycle soit divisé en larges catégories distinctes, il semble opportun de rappeler la réalité clinique : il est probable de rencontrer certains chevauchements ou fixations entre catégories. Il est nécessaire de pouvoir recontextualiser et, en termes de conflit, identifier l'étape qui a posé problème au sein de la relation. Si ces

tâches développementales sont réussies et adaptées, nous parlerons de système fonctionnel, à contrario, on parlera de système dysfonctionnel.

#### 1.4. Le couple émotionnellement intelligent (Gottman et Silver, 1999)

Il semble opportun de décrire le couple émotionnellement intelligent selon nos auteurs car il repose sur la gestion des conflits conjugaux. En effet, pour Gottman et Silver (1999, p.16) « *Les couples heureux sont parvenus à établir une dynamique qui empêche leurs pensées ou sentiments négatifs à l'égard de l'autre (et elles existent chez tous les couples) de submerger leurs pensées ou sentiments positifs.* » Ainsi, les couples manifestant davantage d'intelligence émotionnelle auront davantage de chance que leur couple perdure sur la longueur et bénéficie d'une relation heureuse.

Ces mariages considérés émotionnellement intelligents se ressemblent sur sept points : la **SoundHouseRelationship Theory**. Gottman et ses associés (2014) ont élaboré une théorie à partir de nombreuses observations de couples pour laquelle ils associent l'image d'une relation heureuse et durable à une maison de sept étages, comptant en plus deux édifices. Ces couples tendent à utiliser quotidiennement ces sept points :

1. Enrichir leur carte du tendre : Il s'agit de savoir si l'on connaît bien notre partenaire (son monde psychologique interne, ses tracas, stress, joies et rêves).
2. Cultiver la tendresse et l'estime réciproques : Antidote au mépris selon nos auteurs, ce niveau se concentrera sur la quantité d'affection et de respect au sein de la relation.
3. Se tourner l'un vers l'autre plutôt que de se détourner l'un de l'autre : se tourner vers les petits moments de la vie quotidienne comme entretenir une conversation avec des propos banals, se souvenir d'agréables moments, ... cela renforce l'amour entre les deux partenaires.
4. Se laisser influencer par son partenaire : ne pas prendre personnellement la négativité de notre partenaire mais s'attribuer les comportements positifs.
5. Gérer les conflits : la gestion du conflit amène des aspects fonctionnels et positifs au sein d'une relation, comme nous le verrons par la suite.
6. Réaliser ses rêves de vie : la volonté d'entendre et respecter les rêves de notre partenaire. Lorsqu'ils ne sont pas entendus, il peut y avoir un blocage auquel l'on attribue souvent la cause du conflit.
7. Créer un sens partagé : La nécessité de créer une micro-culture, c'est-à-dire des histoires communes, valeurs, souvenirs des générations précédentes afin que le couple se crée sa propre histoire commune.

Selon les auteurs, même chez ces couples, il est rare que les sept points ne fonctionnent sans besoin d'amélioration. Toutefois, les couples malheureusement possèdent davantage de zone de faiblesse et tendent

à se quereller d'une manière dysfonctionnelle<sup>7</sup> que ceux qui peuvent assurer la pérennité au sein de leur mariage.

### 1.5. Le conflit conjugal et la gestion de celui-ci

Lorsqu'on aborde le conflit conjugal dans un contexte plus large, Lambert (2009) souligne la banalisation des divorces et des ruptures jusqu'à un déclin du couple, c'est-à-dire qu'il n'existe plus que très peu de personnes mariées (Widmer, Kellerhals & Lévy, 2004). Parmi prenant de cette population, nombreuses sont les personnes qui traversent des conflits menant très vite à la séparation car elles n'arrivent pas à les gérer (Gottman et Silver, 1999).

Selon le Petit Robert en ligne (n.d), le conflit se définit comme une rencontre d'éléments, de sentiments contraires qui s'opposent.

Pour Jean-Marie Brohm (2017), le conflit conjugal concerne une grosse majorité de personnes à partir d'un certain âge, quel que soit leur sexe, orientation sexuelle, culture ou profession. Cet auteur distingue trois causes récurrentes au conflit dans le couple : « *l'érosion progressive du désir érotique, la jalousie et enfin, les rapports plus ou moins familiers ou plus ou moins hostiles avec les ex-maris, [...] représentant un terrain fertile de conflits* ». A contrario, une étude réalisée en 1999 sous SPAD (cité dans Wilmer & al., 2004) postule que la source des conflits conjugaux peut être vraisemblablement divisée en trois catégories :

- Problèmes de violence conjugale et addiction : Plusieurs études ont démontré l'influence de la consommation de drogue et d'alcool sur la qualité de la relation et notamment, les conflits conjugaux. En effet, selon Laflamme-Cusson & al. (1994) (cité dans Tremblay, Bouchard et Bertrand, 2009), 32 à 49% des personnes consultant pour abus de drogues rapportent vivre des conflits conjugaux. Parallèlement, Halford et Osgarby (1993) (Ibid, 2009) postulent que 45% des hommes et plus de 37% des femmes qui consultent pour problèmes conjugaux relèvent des abus de drogues et/ou alcool. Le couple semble être le plus petit réseau où se vivent les difficultés qu'amènent les problèmes d'addiction.
- Problèmes de coordination des activités conjugales ou familiales : il s'agit de concorder les agendas du couple entre travail et vie privée. Les couples n'arrivant pas à concilier leurs activités ou s'approprier un nouveau rythme peuvent arriver à de véritables désaccords.
- Les problèmes relationnels ou interactionnels. Pour Edmond et Picard (2015), tous les conflits sont avant tout relationnels étant donné qu'une partie des conflits conjugaux ont pour but la définition ou la gestion de la relation. Pour une relation harmonieuse, il est nécessaire d'être en accord sur la

---

<sup>7</sup> Gottman et Silver (1999) relèvent différents indices précurseurs à l'identification d'un conflit dysfonctionnel, notamment le démarrage brutal, les cavaliers de l'Apocalypse, la noyade, le langage corporel, l'échec des tentatives de rapprochements et enfin, les mauvais souvenirs. Nous les développerons par la suite.



définition de la relation (hiérarchique, professionnelle, ...). S'il n'y a pas de consensus, chacun tendra à imposer sa propre définition à l'autre et sera source de conflit. Les problèmes relationnels peuvent également relever d'un manque de communication et d'écoute entre les deux partenaires (Wildmer & al, 2004).

Toutefois, pour Gottman et Silver (1999), le conflit conjugal se divise en deux catégories : les conflits pouvant être résolus dans l'immédiat (concernent une situation spécifique) et ceux qui existent de manière permanente, persistants dans la relation, sous-tendus par des rêves bloqués. La majorité opte pour les conflits permanents mais rassurons-nous : il n'est pas nécessaire de résoudre le conflit, tant que l'on apprend à le gérer de manière qu'il n'envahisse pas la relation. En analysant de nombreux couples, Gottman (2017) a pu définir les différentes manières de résoudre un conflit de manière fonctionnel au sein d'une relation<sup>8</sup>. De cette manière, le conflit et la gestion de ce dernier sont intimement liés et sont considérés comme fonctionnels dans le couple. En effet, afin d'assurer la pérennité d'une relation, le conflit se doit d'être géré de manière fonctionnelle (Gottman et Silver, 1999).

### 1.5.1. Lien avec les familles d'origines

Gottman et Silver (1999) soulignent l'inévitabilité des conflits conjugaux étant donné l'union sur base de systèmes de valeurs et d'opinions différents. En effet, pour eux, la cause principale des conflits conjugaux se situe dans la divergence des modes de vie et de valeurs des deux partenaires. Maestre (p.69, 2009) le soulignera dans son livre « *Les deux membres sont issus de leur famille respective, c'est-à-dire d'une filiation plus ou moins complexe, plus ou moins heureuse. Avant d'être un couple et peut-être de devenir un jour parents, ils ont été enfants [...] issus de deux familles différentes. C'est dans cette perspective transgénérationnelle que le nouveau couple va s'inscrire : point de départ d'une nouvelle filiation qui aura intégré les deux histoires familiales des conjoints* ». Toutefois, ce n'est pas parce que les deux partenaires n'ont pas le même tempérament que l'on ne peut pas se déclarer satisfait de son mariage (Gottman & Silver, 1999).

## 2. Les indices prédicteurs d'un conflit dysfonctionnel (Gottman et Silver, 1999)<sup>9</sup>

Il est possible de repérer les différents indices précurseurs à un conflit dysfonctionnel pour ensuite, apprendre à gérer nos conflits d'une manière fonctionnelle. Afin d'approcher finement la méthodologie, il sera

---

<sup>8</sup> Nous détaillerons ces concepts dans un point suivant : démarrage des discussions en douceur, apprendre à faire et accepter les tentatives de rapprochement et les compromis, se reconforter soi et notre partenaire.

<sup>9</sup> La théorie sur le conflit dysfonctionnel et la gestion fonctionnelle d'un conflit sera structurée par la lecture de J. Gottman principalement, car la plupart s'en sont inspirés et il a pu structurer toute sa théorie.

intéressant de savoir si les conflits rencontrés sont dysfonctionnels, ou non, gérés de manière dysfonctionnelle, ou non, et enfin, si ces modalités ont été transmises et répétées.

Gottman et Silver (1999) ont interrogé et observé des dizaines de couples en leur demandant de résoudre un désaccord qui les préoccupait pendant quinze minutes, tout en évaluant leur niveau de stress via des capteurs placés sur leur corps. Il a ensuite été envisageable de définir différents indices prédicteurs d'un conflit dysfonctionnel et parfois même, d'un divorce. Plus on comptera ces indices, plus il y aura de risques de séparation.

## 2.1. Premier indice : le démarrage brutal

« *Une discussion qui démarre brutalement se conclut inévitablement sur une note négative* » (Gottman et Silver, p.48, 1999). Cet indice est à analyser autant de manière verbale que non-verbale. Il est probable que le partenaire débute sa conversation brutalement via les mots utilisés « *tu n'es capable de rien* », en prenant une voix douce et tranquille, sourire à la bouche. Pour nos auteurs, il est possible, dans 96% des cas, de prédire la fin d'une interaction intime lors des trois premières minutes.

## 2.2. Deuxième indice : les quatre cavaliers de l'Apocalypse

Les cavaliers sont des interactions négatives pouvant être fatales à une relation. Généralement, ils se présentent dans ce même ordre : la critique, le mépris, l'attitude défensive et la dérobade. Si l'on rencontre un (ou plusieurs) de ces cavaliers et que l'on ne conscientise pas leur existence, il éteindra progressivement la relation s'il est utilisé régulièrement et qu'on ne met pas le frein au processus.

### 2.2.1. La critique

La critique se définit comme une manifestation hostile exprimant la désapprobation vis-à-vis du caractère ou de la personnalité de notre partenaire. À travers la critique, le partenaire se montre irrité en exprimant sa colère. Les reproches formeront alors un cercle vicieux au sein du couple.<sup>10</sup> Pour exemple, la femme de Jean s'adresse à son mari « *et comme d'habitude, Jean, je vais devoir nettoyer la maison parce que t'es un incapable qui ne sait jamais rien faire sans qu'on ne le lui rappelle* ».

Pour Gottman, nous critiquons notre partenaire pour deux raisons : parce que l'on est face à un partenaire qui ne réagit pas et se montre impassible devant nous ou, parallèlement à l'histoire du critiqueur, éveille les insécurités qui se sont développées au cours de notre vie et prennent racine, avant tout, dans l'auto-critique. Heureusement, la critique ne mène pas automatiquement à la rupture. Elle initie plutôt l'ouverture de la voie au cavalier suivant, le mépris.

---

<sup>10</sup> A ne pas confondre avec le grief qui se définit comme un reproche sur comportement spécifique. La critique s'inscrit dans un contexte plus large.

### 2.2.2. Le mépris

Le mépris regroupe toutes sortes de dénigrement (moqueries, rabaissement, ricanements) à l'égard de notre partenaire afin de lui prouver un éventuel signe d'incompétence, cela fait de ce signe le plus meurtrier. L'autre partenaire, dénigré, montrera des signes d'infériorité, renforcés par la supériorité de son compagnon. Les couples ayant recours au mépris tendent à se soumettre davantage à des maladies infectieuses. Qu'importe la manière dont il s'exprime (ex : lever des yeux au ciel), le mépris est fatal pour une relation car il illustre le dégoût. Qui ressent du dégoût ne peut assurer une relation saine et heureuse. Pour exemple, Jean souhaite faire plaisir à sa femme en rentrant plus tôt de son sport hebdomadaire. Le méprisant, sa femme dira « *tu es incapable de ne pas rentrer tard, quoi que tu fasses, tu ne tiens jamais tes paroles* » en rigolant.

### 2.2.3. L'attitude défensive

Généralement, si le partenaire se sent méprisé, il tentera de se défendre en accusant l'autre, nourrissant le conflit de sous-entendus. Le partenaire accuse le sien d'être la source de leurs conflits. Par exemple, Jean reproche à sa femme de boire de l'alcool tous les soirs. Cette dernière répondra « *c'est complètement faux, je suis obligée de boire vu que tu pars chez ta sœur tous les soirs* ».

### 2.2.4. La dérobade

Cet indice survient généralement en dernier où l'un des partenaires finit par lâcher prise, abandonner et se montrer impassible. Des comportements tels que quitter la pièce, rester silencieux, regarder vers le bas ou se lancer vers une nouvelle activité ont pour fonction commune d'esquiver le conflit. Face à un mur silencieux, l'interlocuteur aura tendance à réagir négativement afin d'obtenir une quelconque réaction. Généralement, la situation s'empire.

Dans son livre, Gottman postule que « *L'effondrement d'un mariage peut donc être prédit lorsque les disputes démarrent souvent brutalement, entraînant un sentiment de noyade provoqué par l'assaut répété des quatre cavaliers. Bien que chacun de ces facteurs en lui-même permettent de prédire un divorce, ils coexistent généralement dans un mariage malheureux.* » (Gottman et Silver, 1999, p.60).

## 2.3. Troisième indice : la noyade

La noyade se définit comme le sentiment de se désinvestir affectivement de la relation, submergé par les actions de notre partenaire. Elle est suscitée par l'enchaînement continu des quatre cavaliers.

## 2.4. Quatrième indice : le langage corporel

Comme nous l'avons vu, Gottman a pu relever les fonctions physiologiques lors d'une discussion conflictuelle. L'augmentation du rythme cardiaque ou la sécrétion intense d'adrénaline sont observées et peuvent ainsi prédire le divorce. Dans son livre, il écrira « *Premièrement, les épisodes répétés de noyade indiquent que l'un*

*des partenaires éprouve une intense détresse affective lorsqu'il doit affronter l'autre. Deuxièmement, la sensation physique de la noyade [...] rend virtuellement impossible toute discussion constructive.*

## 2.5. Cinquième indice : l'échec des tentatives de rapprochement

Les couples émotionnellement intelligents ont cette capacité de n'échouer que rarement dans leurs tentatives de rapprochement. Cette aptitude permet d'éviter l'escalade du conflit. Selon le degré d'amitié du couple, les partenaires auront tendance à réussir ou plutôt échouer dans ces tentatives, où chacun détient son approche personnelle<sup>11</sup>. La réussite d'une tentative de rapprochement se traduit lorsque notre partenaire accepte cette dernière, en rigolant à notre blague par exemple. En revanche, rétorquer « *je n'ai pas envie de rire* » illustrerait l'échec de la tentative. Selon les auteurs (p.43) : « *Le succès ou l'échec des tentatives de rapprochement d'un couple est l'un des facteurs fondamentaux de la pérennité de leur mariage. Une fois de plus, ce qui détermine le succès des tentatives de rapprochement, c'est la force de l'amitié conjugale* ».

## 2.6. Sixième indice : les mauvais souvenirs

Lorsqu'une relation conjugale est submergée par la négativité, les partenaires ont tendance à se souvenir du moindre détail négatif au lieu de colorer ces événements par la douceur et positivité. Dans les mariages malheureux, certains sont d'ailleurs incapables de se remémorer le jour de leur rencontre, leur relation est teintée de souvenirs négatifs.

# 3. La gestion fonctionnelle du conflit

## 3.1. L'approche de John Gottman et Silver (1999)

Comme nous l'avons vu, après de longues études auprès de nombreux couples, si même nous pouvons repérer différents indices précurseurs à une conversation dysfonctionnelle, nous pouvons apprendre à gérer le conflit de manière fonctionnelle selon plusieurs points

### 3.1.1. Absence des cavaliers de l'Apocalypse

L'absence des quatre cavaliers, prédictors de séparation en cas d'utilisation consciente et régulière, illustrerait l'image d'une discussion gérée de manière fonctionnelle. Les mariages qui peuvent assurer la pérennité de leur relation manifestent une (quasi) absence de ces cavaliers lors de leurs conflits ; nous faisons l'hypothèse que les mariages émotionnellement intelligents gèreraient de manière plus fonctionnelle leurs conflits que les couples malheureux.

---

<sup>11</sup> Nous verrons toutes les tentatives de rapprochement détaillées dans le point 3.

### 3.1.2. Engagement émotionnel

Dans une relation, il est nécessaire que chacun puisse exprimer ses sentiments profonds l'un envers l'autre. Au sein d'un mariage émotionnellement intelligent, le couple serait davantage proche, tant sur un plan verbal que non verbal (Gottman & Gottman, 2014) et attesterait d'une connexion profonde, d'un engagement émotionnel, permettant d'assurer le bénéfice d'une relation saine et heureuse.

### 3.1.3. Démarrage doux

A contrario du démarrage brutal, le démarrage doux est à analyser à nouveaux sur les deux plans : utiliser une voix douce ne suffit pas, il faut que les propos s'y accordent afin de débiter une discussion en douceur et d'éviter l'escalade du conflit qu'engendre le démarrage brutal.

### 3.1.4. Réparations

Rappelons-le, ces tentatives de rapprochement, aussi appelées réparations, permettent de réparer le conflit. Selon Claes (2018), les réparations que nous allons énumérer sont *affectives*, elles touchent à la proximité émotionnelle<sup>12</sup>. Elle émet l'hypothèse que l'utilisation de tentatives différentes au sein du couple serait plus compliquée que les partenaires utilisant les mêmes manières pour apaiser leur conflit. Toujours selon elle, l'humour et l'affection permettent de ressentir davantage d'émotion positive et de diminuer la tension. Gottman & Gottman (2014) en relèvent dix-sept :

#### 3.1.4.1. Affection

Se manifeste lorsqu'un partenaire fait l'éloge d'une qualité ou d'un trait de caractère spécifique de son partenaire, ce qu'il aurait pu faire ou dire. Cette réparation souligne l'appréciation d'un partenaire pour l'autre et inclut toute déclaration affectueuse.

#### 3.1.4.2. Accord

Nous parlons de réparation de l'accord lorsqu'un partenaire n'est d'accord avec l'autre qu'après avoir été en désaccord avec lui. Pour exemple, un couple se dispute sur la fréquence de leurs rapports sexuels. Lorsqu'un rappelle que leurs professions posent un problème, étant fatigué après le travail, sa femme acquiesce et décide de trouver un autre moment dans la soirée.

#### 3.1.4.3. Compromis

Un partenaire tente d'utiliser l'apport des deux pour trouver une solution ou compromis, en tenant compte de la position de l'autre. Toutefois, le compromis ne dicte pas un plan de résolution : il faut la volonté de trouver un terrain d'entente.

#### 3.1.4.4. Définir le conflit

Lorsqu'un partenaire prend du recul par rapport à ce qu'il croit être l'objet du conflit. Il se retire de la discussion afin de définir la question en jeu et indiquera ensuite clairement comment ils contribuent tous deux au conflit, au lieu de rejeter la faute sur un seul des deux membres. Pour exemple, « *il est clair que nous*

---

<sup>12</sup> À l'inverse des tentatives de rapprochement *cognitives* qui font appel à la logique mais que nous n'étudierons pas ici.

*avons une vision différente du temps passé avec nos amis respectifs, il n'y en a pas un qui a raison et l'autre tort ».*

#### **3.1.4.5. Avertissement**

Si un partenaire pense que la conversation conflictuelle risque d'être trop intense émotionnellement, il peut mettre en garde son compagnon, non pas en arrêtant la discussion mais en évitant la zone d'avertissement. Par exemple « *tu devrais faire attention et éviter d'impliquer mes enfants au sein de la conversation, ça risquerait de s'échauffer* ».

#### **3.1.4.6. Humour**

Toute blague ou sottise servant à égayer une conversation, à condition que l'humour soit dénué d'intention malveillante. La réparation doit être liée au sujet en question ou se produire pendant la discussion conflictuelle : « *chérie, même si l'on se dispute, tu restes magnifique, même fâchée* ».

#### **3.1.4.7. Faire des promesses**

Un des deux membres du couple promet de prendre certaines mesures à l'avenir. Cette promesse doit être dans l'intention d'aider le partenaire « *à partir de maintenant, je tenterai d'être sensible à tes besoins* ».

#### **3.1.4.8. Contrôle/suivi des discussions**

Dans ce cas, les couples abordent la façon dont ils interagissent l'un l'autre lors d'une discussion conflictuelle plutôt que sur le sujet qui les fâchent « *Je suis en train d'essayer de te dire ce que tu pourrais faire et non ce que tu dois faire* ». Selon notre épistémologie, il s'agirait de *méta-communiquer*.

#### **3.1.4.9. Questions de réparation**

Ici, un des deux membres tente d'amener son partenaire à participer à la conversation d'une nouvelle manière. La question se concentre sur le problème et le partenaire : « *Cela te paraît raisonnable ? Qu'aurais-tu aimé faire ? Tu souhaites ne pas en parler du tout ?* ».

#### **3.1.4.10. Demande d'orientation <sup>13</sup>**

Lorsque notre partenaire nous demande des instructions spécifiques sur la façon dont il peut améliorer la situation : « *Qu'attends-tu de moi dans cette situation ?* ».

#### **3.1.4.11. La révélation de soi**

Elle permet d'exprimer des informations, pensées ou expériences personnelles. Ainsi, le partenaire se met dans une position vulnérable et prend des risques en se révélant. Toutefois, il est nécessaire que la révélation souligne le comportement négatif de l'autre ou la raison du conflit. « *Dès que tu avais du temps libre, tu le passais avec quelqu'un d'autre donc je me sentais exclu* ».

---

<sup>13</sup> À différencier de la question de réparation, la demande d'orientation se concentre sur des questions spécifiques, où le partenaire demande en quoi il peut aider l'autre.

#### 3.1.4.12. *Adoucissement*

L'adoucissement est un moyen de soulever un problème au cours d'une discussion conflictuelle, avec une approche positive. Se plaindre en parlant en *je* ou *nous* est une forme d'adoucissement. « *En quoi pourrais-je t'être utile pour t'aider à ne plus boire ?* » plutôt que « *tu es une alcoolique, incapable de ne pas boire* ».

#### 3.1.4.13. *Stop*

Lorsque l'argumentation devient trop intense, il est possible de reporter ou de mettre fin à la discussion. « *Je ne souhaite plus parler de ça maintenant, stop* ».

#### 3.1.4.14. *Prendre ses responsabilités*

Lorsqu'un partenaire reconnaît sa part dans le conflit et admet sa responsabilité, cela peut également se manifester sous forme d'excuses.

#### 3.1.4.15. *Mettre en avant ses efforts pour le couple*

Il est possible d'approcher son partenaire en relevant de manière positive les efforts mis en place : « *tu reconnaitras que depuis notre discussion, je passe la plupart de ma soirée avec toi et non mes amis* ».

#### 3.1.4.16. *Compréhension*

Cette réparation s'exprime de deux manières : elle peut communiquer l'*empathie* de l'interlocuteur ou lorsqu'une personne semble enfin comprendre ce que son partenaire souhaite dire (« *aaah, je vois maintenant ce que tu es en train de dire* »).

#### 3.1.4.17. *Travail d'équipe*

Dans ce cas, l'un des deux membres tente de développer un sentiment d'unité avec son partenaire. Il tentera de souligner ce qu'ils ont fait de bien en tant que couple et/ou renforcera les similitudes entre eux : « *Je pense que nous avons fait du beau boulot jusqu'ici, ce n'est pas cette épreuve qui nous arrêtera, on va la surmonter ensemble* ».

### 3.1.5. Réponses aux réparations

Pour Gottman et Gottman (2014), il ne suffit pas d'une réparation pour apaiser le conflit. Il est nécessaire que notre partenaire accepte la tentative de rapprochement que nous faisons envers lui. Rappelons-le, la réussite de ces tentatives assure pérennité de la relation. Il est important d'attendre huit à dix secondes avant de relever la réponse à la réparation de l'autre partenaire. Gottman et Gottman (2014) en relèvent onze, catégorisées de la plus efficace à la plus inadéquate selon Claes (2018).

<b>1. Réparation</b>	Une réparation à la réparation de notre partenaire. S'il utilise l'humour, j'utiliserai l'humour ou toute autre tentative en retour.
<b>2. Acceptation</b>	Acceptation de la réparation de notre partenaire. Elle peut inclure des questions de clarification.

<b>3. Réassurance</b>	Elle peut ressembler à un type d'acceptation. Ici, le partenaire tente de reconforter l'autre en réponse à une réparation.
<b>4. Résolution</b>	Le partenaire propose une solution ou commence à organiser un plan de résolution
<b>5. Rire ou sourire</b>	Réponse à la réparation par le rire ou le sourire
<b>6. Le « Back Channel »</b>	La personne écoute son partenaire de manière affirmative en utilisant différents indices tels que le hochement de tête ou comportements d'assentiments physiques et vocaux
<b>7. Neutre</b>	Lorsque le conjoint regarde son interlocuteur et semble l'écouter. Réponse neutre car elle ne montre pas l'acceptation mais pas de rejet non plus.
<b>8. Le désaccord avec la réparation</b>	Le partenaire n'est pas d'accord avec la déclaration. Toutefois, ici, la réponse ne montre toujours pas un élément de rejet comme le mépris, critique ou attitude défensive.
<b>9. Le dégât</b>	Ici, le partenaire commence à répondre de manière positive à la réparation puis commence à attaquer, se plaindre et critiquer : annulant la réponse initialement positive.
<b>10. Le rejet de la réparation</b>	Réponse hostile qui ne constitue pas un désaccord. C'est une attaque sur la réparation qui peut contenir des éléments défensifs et des critiques.
<b>11. Ignorance de la réparation</b>	Ignorer ou même, interrompre la tentative de rapprochement de notre partenaire.

Une tentative de rapprochement réussie s'illustre à travers les six premières alors que les quatre dernières reflètent un échec, prédicteur de conflit dysfonctionnel. Gottman et Silver (1999) postulent que les couples heureux acceptent plus facilement les tentatives de rapprochement que les couples malheureux pour qui, même la réparation la plus efficace serait difficilement effectuée et acceptée.

### 3.1.6. Se laisser influencer par son partenaire

Pour Gottman et Silver (1999), les couples qui laissent leur partenaire les influencer gagnent des chances de pouvoir négocier sur des bases saines et ainsi, éventuellement gérer leur conflit fonctionnellement. « *Plus on est capable d'écouter les arguments de l'autre, et de considérer avec respect son point de vue, plus il est probable que l'on parvienne à une solution, ou à une nouvelle approche du problème qui satisfasse les deux partenaires. Si vous faites la sourde oreille aux besoins et aux valeurs défendus par l'autre, il sera impossible de parvenir au moindre compromis* ». (Gottman et Silver, p.144).

De plus, tous les aspects positifs d'une relation sont accentués lorsqu'un homme laisse sa femme lui accorder son influence mais cela permet également d'enrichir les trois premiers piliers de la Sound Relationship



House<sup>14</sup>. En plus d'être un mari aimant, l'homme qui accepte l'influence de sa femme serait aussi un père exceptionnel car il connaîtra l'univers de ses enfants et acceptera de partager le pouvoir avec la mère de ses enfants.

### 3.1.7. Faire des compromis

« *Lorsqu'un conflit survient, la clé réside dans le compromis* » (Gottman et Silver, 1999, p.155). Le compromis est une tentative de rapprochement où le partenaire tente d'intégrer l'apport de son interlocuteur.

## 3.2. Qu'en dit le reste de la littérature ?

Cigoli (2006) a démontré la différence entre les couples qui s'engagent dans l'écoute et la coopération, et ceux qui restent bloqués dans un cycle de retrait. A travers ses écrits, il intègre les écrits de Gottman qui, comme nous l'avons vu, souligne la différence de catégorie entre ces couples dans la manière de gérer les conflits.

De leur côté, Of Rausch et al's (1974, cite dans Cigoli, 2006) distinguent deux manières dont les couples gèrent leurs conflits : l'engagement et l'évitement. À travers l'engagement, les partenaires expriment pleinement leurs sentiments à propos du problème et font davantage attention à leur interaction et sa réelle valeur, plutôt que le contenu et le résultat. A travers l'évitement, les couples tentent de ne pas faire face au conflit.

## 4. La transmission intergénérationnelle

Afin de répondre à nos questions de recherche, il semble pertinent de s'intéresser aux questions suivantes : « *Que reçoit-on de nos parents ? Que transmettons-nous, à notre tour, à nos enfants ?* ».

### 4.1. L'influence des scripts familiaux

Dans un de ses articles paru en 2009, Annet postule l'influence que porte notre enfance ainsi que nos modèles d'attachements sur nos comportements adultes. Elle définit le script comme « *Les attentes familiales partagées de comment et par qui les rôles doivent être joués, en fonction du contexte. Le script comprend un ensemble de séquences prédéterminées allant vers un but particulier* » (Annet, 2009, p.525). Elle distingue trois scripts différents qui se transmettent à travers les générations et qui recouvrent tous les domaines de la

---

<sup>14</sup> Enrichir sa carte du tendre, cultiver la tendresse et l'estime et se laisser influencer.

vie quotidienne, notamment la manière de gérer les conflits. Ces scripts traduisent une action continue ou discontinue dans l'histoire transgénérationnelle du couple :

1. **Le script répliatif**, se définit comme le script qui se transmet et se répète à la génération suivante. Annet l'identifie comme une sorte de « *loyauté à sa famille d'origine* ».
2. **Le script correctif** ou la volonté de se comporter à tout l'inverse de ce que l'on a connu durant notre enfance.
3. **Le script improvisé ou créatif** correspond au scénario que l'on improvise, que l'on invente ou que l'on souhaite essayer après avoir observé d'autres familles. En général, nous y avons recourt lorsque les scripts que l'on a connus sont dysfonctionnels ou lorsque le couple souhaite créer quelque chose qu'il ne connaît pas.

Selon Annet, lorsqu'un adulte fait face à une situation qui lui demande de réagir dans l'immédiat, lors d'un conflit par exemple, les scripts du passé refont surface pour affronter la situation. Si ces derniers ne sont pas adaptés, cela peut amener beaucoup de souffrance.

Parallèlement à Gottman, nous faisons l'hypothèse que lorsque les scripts familiaux ne sont pas acceptés par notre conjoint, nous aurons tendance à recourir plus vite à des attitudes défensives et négatives que si notre partenaire entendait et adhérerait à notre script familial, sans pour autant renoncer au sien. Le compromis est de mise : s'ajuster à une personne qui ne possède pas le même système de valeurs que nous impliquerait la mise en application de compromis afin d'accepter que nous sommes différents.

J. Byng-Hall (cité dans Annet, 2009) postule que ces scripts dirigent nos actions au sein d'une famille ou d'un couple. Il établit l'hypothèse que si un partenaire ne se sent pas convenablement en sécurité affective avec sa moitié, il ne posséderait pas la capacité de modifier ses scripts et résiderait ainsi dans le script répliatif.<sup>15</sup>

Courtois, de son côté, (2003) approuve la théorie sur les scripts familiaux car les auteurs y soulignent que ce qui n'a pas été résolu impactera les générations suivantes, sous forme de « *phénomène multigénérationnel répétitif* » (Courtois, 2003, p.87). Pour elle, les scripts répliatifs et correctifs font référence au passé et sont ainsi, par conséquent, moins conscients. En effet, ils sont tous deux liés à nos histoires d'origines alors que le script créatif se penchera davantage vers l'avenir dans le sens où il permettra aux individus l'utilisant de créer quelque chose vers quoi ils souhaitent se diriger, et non en faisant référence à ce qu'ils ont vécu. Le script idéal, pour cette autrice serait « *un script actuel : il s'appuie sur les scripts du passé (répliatifs et correctifs), il s'en sert comme d'une rampe de lancement pour créer des alternatives et des solutions mieux adaptées aux sollicitations de l'environnement. Si la famille est orientée exclusivement vers le futur, qu'elle ne réécrit jamais les scripts du passé, elle devient chaotique. Il est important que la famille prenne conscience des scripts du*

---

<sup>15</sup> Nous reviendrons sur cette question dans le point suivant sur le choix du partenaire.

*passé, qu'elle utilise des scripts qui, pour elle, sont porteurs et abandonne des scripts qui entravent son développement » (Courtois, 2003, p.95).*

#### 4.1.1. Les scripts et la gestion des conflits

Annet (2009) postule l'importance d'interroger l'aspect transgénérationnel en jeu dans le fonctionnement du couple car elle souligne le poids des scripts dans la définition des conflits et de résolution de ces derniers. Elle s'intéresse alors aux travaux de Minuchin et sa carte structurale (2009, p.528) : « *L'analyse des frontières, la réparation des fonctions, la gestion des conflits permet une analyse des scripts au niveau de la structure familiale. En mettant en parallèle ces cartes à différents moments du cycle de vie d'une famille et à travers les différentes générations, on peut évaluer les capacités d'adaptation de la famille et mettre en évidence la part de répliatif, correctif et imaginatif dans le fonctionnement ».*

#### 4.2. L'influence des rituels familiaux

Miermont (cité dans Courtois, 2003, p.90) définit les rituels familiaux comme « *allant des mouvements-signaux élémentaires à l'activité symbolique, en passant par la structuration des échanges parlés, des modalités du discours [...] jusqu'aux formes plus élaborées des relations interhumaines ».* Pour Courtois (2003), le rituel est lié à la question de l'ordre et de la répétition : il répète des éléments du passé, tout en tentant d'improviser, de créer quelque chose de nouveau en comparaison à ce qu'il a connu.

#### 4.3. L'influence des mythes familiaux

Pour Courtois, le mythe et le rituel sont solidaires : « *le mythe inclut des informations sur l'accomplissement du rite et des rituels dans les générations précédentes et, le rite de même que les rituels illustrent concrètement les valeurs incarnées par les mythes » (Ibid, p.92).*

Neuburger (2007) confirme ce lien étroit entre le mythe et le rituel. Alors que le mythe serait langage et plus difficile d'accès, le rituel serait comportement. Leur fonction principale serait de renforcer, pour les membres d'un système, leur sentiment d'appartenance à un groupe quelconque. Grâce au mythe familial, les enfants sont maintenus dans la transmission transgénérationnelle.

Pour Andolfi (cité dans Courtois, 2003), le mythe ouvre à deux voies : celle de prendre de la distance et de se séparer de ce que la famille représente en lui, mais aussi celle de se l'approprier et de l'accepter.

#### 4.4. Les affects

Tout héritage (rituel, script ou mythe) transmis se réalise par la voie des affects et de l'émotion (Courtois, 2003). L'enchaînement entre génération est permis grâce au modèle d'attachement intériorisé depuis notre

enfance que l'on transmettra, à notre tour, à nos enfants plus tard. Lorsqu'un individu est en accord avec ce qu'il s'est passé durant son enfance, il sera, à son tour, capable de transmettre ces comportements sensés à son enfant afin que ce dernier crée un modèle d'attachement sécurisant.

#### 4.5. Le choix de notre partenaire et le pacte de l'amour

Lorsqu'un couple se forme, il a l'opportunité, rappelons-le, de mettre en jeu autant de scripts réplicatifs que correctifs. Toutefois, certaines études ont mis en évidence que le choix d'un partenaire qui ressemble davantage à notre parent du sexe opposé est ce qui, physiquement parlant, reviendrait le plus souvent.<sup>16</sup> (Courtois, 2003). En effet, en dépit des différences individuelles attirant deux partenaires, nous ne pouvons nier les histoires de liens familiaux (Cigoli, 2006). La littérature tend à démontrer l'importance de constater l'incapacité de l'un, parfois des deux, partenaire(s) à se détacher de leurs familles d'origines. Cette difficulté est catégorisée dans les crises les plus communes rencontrées chez les couples. Elle résiderait dans le souci de réussir à créer un pacte avec notre partenaire.

Lors des conflits conjugaux, il n'est pas rare de voir apparaître les critiques formulées par les familles d'origine sous formes de doutes personnels, voire de véritables convictions personnelles.

Les auteurs postulent l'importance de se sentir accepté par la famille de notre partenaire. De toute évidence, l'acceptation mutuelle doit être corrélée aux attentes des partenaires ; certains peuvent rechercher une « *famille d'à côté* » où les individus sont aimants et communicatifs, alors que d'autres peuvent chercher un partenaire qui ne les éloignera pas de leur famille.

##### 4.5.1. Le poids du genre

Cigoli (2006) souligne que la famille d'origine exerce un poids lourd dans le choix de son partenaire et ce, dans beaucoup de cultures. Une étude réalisée en 1992 démontre qu'un conflit violent entre des parents et leur fille entraînerait des répercussions plus importantes sur le couple que s'il se concentrait sur les fils et ses parents (Sprecher et Felmeé, 1992, cité dans Cigoli, 2006). La fiction littéraire démontre clairement l'importance de ce thème : alors qu'au 19<sup>ème</sup> siècle, les romans témoignaient des conflits entre les hommes et leurs familles, à partir du 20<sup>ème</sup>, les romans traitent de conflits entre femmes, appuyant l'évolution de la culture du genre.

##### 4.5.2. Le pacte de l'amour

En collaboration avec d'autres auteurs, Cigoli (2006) a défini un modèle de relations de couple qui détermine ses caractéristiques et objectifs comme une question de création et d'entretien d'un pacte, organisateur de relations. Il possède un statut affectif et éthique, dont le but est de maintenir paix et harmonie. Les pactes sont d'ailleurs renforcés lorsque les conflits sont résolus avec succès et se créent sur base de la confiance, l'engagement et d'espoir en la relation.

---

<sup>16</sup> Nous n'excluons pas tout de même la voie d'opter pour un contre-modèle

Selon ce pacte, l'amour est composé de deux ingrédients secrets : la promesse et l'accord secret.

#### *4.5.2.1. La promesse*

Comme l'espoir, la promesse est fondée sur un avenir infini. Si elle veut rester vivante, une relation de couple nécessite cette promesse.

Elle peut être considérée sous différentes caractéristiques : formelle, entreprise ou fragile. La promesse se dit formelle lorsque l'on parle en termes contractuels, rédigée consciemment ou adaptée passivement aux normes contractuelles conventionnelles ou « à la mode du moment ». La promesse fragile peut être redoutée : dans certains cas, la dissolution du lien est perçue comme un remède instantané à une situation inacceptable. La promesse fragile appartient à l'époque post-moderne, où émotion et vie affective de l'individu sont ce qui importe le plus. Au milieu, la promesse entreprise : celle-ci est prise au sérieux, en ce sens que les partenaires s'engagent à respecter le lien et prennent des mesures concrètes pour en assurer le bon fonctionnement.

#### *4.5.2.2. L'accord secret*

L'accord secret est considéré comme un ensemble de thèmes et problèmes affectifs spécifiques qui s'imbriquent les uns dans les autres, mais c'est aussi un objectif – l'accord a des buts, bien que certains peuvent être inconscients, comme nous l'avons vu avec Ducommun-Nagy (2012), soulignant l'influence des loyautés invisibles auprès de nos familles d'origine. Comme la promesse, l'accord secret est dessiné comme une courbe qui s'étend de l'impraticabilité jusqu'à la rigidité, la flexibilité au milieu.

D'abord, l'impraticabilité de l'accord se traduit par le fait que les partenaires doivent tenter de dialoguer pour s'imposer chacun auprès de l'autre pour satisfaire leurs besoins personnels. La rigidité ensuite, s'illustre lorsque les partenaires ne sont pas en mesure de renouveler l'accord. Ce dernier peut aussi être flexible lorsque les partenaires sont capables de satisfaire des besoins réciproques bien définis.

#### *4.5.2.3. La relation de couple et ses ingrédients*

Selon ces auteurs, les facteurs principaux qui alimentent la relation de couple sont les suivants : communication, intimité et idéalisation. A l'inverse des relations que nous entretenons avec nos familles d'origine où l'on dépend hiérarchiquement de l'autre, la relation de couple, elle, repose sur le principe de réciprocité. Dans ce sens, cela inclut le support mutuel et l'interdépendance.

Cigoli se penchera ensuite sur les facteurs qui permettent la rencontre des couples. L'auteur distinguera alors différentes catégories identifiées comme facteurs clés dans la démarche pour se mettre en couple :

- **Cognitivo-affectif** : reprend l'intimité, les croyances, attributions et styles d'attachements. Les auteurs postulent que ce facteur est essentiel car il révèle comment l'autre est présent en termes cognitifs. Une étude a démontré que les épouses qui évaluent positivement leur relation tendent à augmenter le nombre de comportements positifs qu'elles peuvent voir chez leur partenaire et ainsi, minimiser le nombre de comportements négatifs. A l'inverse, les épouses insatisfaites tendent à

expliquer leurs problèmes relationnels et comportements négatifs de leur partenaire en leur attribuant des motivations internes négatives : « *tout est de la faute de l'autre* ».

- **Éthique** : le pardon, l'engagement et le soutien permettent d'assurer continuité et qualité de la relation. Ces caractéristiques définissent l'importance de pardonner et de s'engager au sein d'une relation. Selon Fincham & al (2000, cité dans Cigoli, 2006), la capacité de pardonner permet d'encourager une communication constructive entre les partenaires, gérer les conflits de manière efficace et de renforcer l'engagement des deux partenaires. Certaines études démontrent d'ailleurs l'augmentation de la satisfaction conjugale lorsque le pardon et l'engagement sont possibles au sein de la relation plutôt que la vengeance et l'évitement.
- **L'interaction** reprenant le conflit, la communication et la manière d'adaptation à l'autre, concepts essentiels. Dans le cas où ces mesures sont inadéquates, elles peuvent être considérées comme facteur de risque pour le couple.

Kernberg (1995, cité dans Cigoli, 2006) identifie, quant à lui, les ingrédients *mentaux* qui permettent à un partenaire d'en trouver un autre : la tendresse, la capacité de s'identifier à l'autre et être capable de ressentir de la gratitude et culpabilité. D'un autre côté, Jacobson et ses collaborateurs (2000) soulignent l'empathie partagée, la capacité de prendre du recul et de réfléchir à la relation.

D'autres auteurs encore (Epstein et Santa Barbara, 1975, Ibid) distinguent deux types de couples :

- *Couple de colombes* : Ces derniers paraissent, au premier regard, comme s'ils voulaient s'exploiter mutuellement mais utilisent rapidement des styles coopératifs. En effet, ils sont capables d'exprimer leurs différences et même leurs hostilités, mais sont aussi indulgents et se soutiennent mutuellement.
- *Couple de faucons* : à l'inverse, les couples de faucons font preuve d'un haut degré de compétitivité.

Bien que cela ne reste qu'illusion, ces deux types de couples partagent l'illusion que chacun est sous le contrôle de l'autre.

---

### III. Méthodologie

---

#### 1. Objectifs et hypothèses

Pour rappel, l'objectif de ce mémoire est de mettre en lumière les liens existants entre la manière de gérer nos conflits conjugaux et celle de nos parents. Nous avons alors choisi de nous focaliser sur la définition du conflit dysfonctionnel, la gestion fonctionnelle de ce dernier et nous intéresser à l'histoire de la transmission intergénérationnelle via les scripts, les rites, mythes et affects.

De cet objectif général sont ressorties deux questions de recherche qui ont guidé notre travail.

##### 1.1. Première question de recherche

D'abord, nous nous demandons ceci :

*Comment se dispute-t-on dans le couple ? Est-ce que ces mêmes mécanismes se transmettent de génération en génération ?*

En effet, notre recherche en littérature a pu mettre en évidence qu'un bagage conséquent nous est transmis via nos parents, notamment dans la manière de nous quereller. Le cycle de vie familial nous a démontré les différents conflits que nous pouvons rencontrer tout au long de notre vie. A travers la littérature d'Annet et Courtois, nous comprenons que ces transmissions ne sont pas toujours conscientes.

Nous avons choisi de faire l'hypothèse que pour certains couples, il y aura répétition des comportements dysfonctionnels lors des conflits de nos parents, alors que pour d'autres, pas. Les couples dont les parents avaient tendance à se disputer de manière dysfonctionnelle, auront tendance à leur tour, à présenter des difficultés à se disputer d'une manière saine et fonctionnelle.

Pour ce faire, nous nous pencherons sur les indices précurseurs d'un conflit dysfonctionnel établis par John Gottman afin de déterminer si ces modalités sont les mêmes entre les deux générations. A travers un entretien et un questionnaire auto-rapporté, les couples interrogés détermineront les mécanismes de conflits et ceux de leurs parents.

## 1.2. Deuxième question de recherche

*Comment règle-t-on nos conflits ? Les mécanismes de gestion des conflits se répètent-ils de génération en génération ?*

En effet, Annet (2009) traduit l'influence de nos familles d'origines sur nos manières de gérer nos conflits en couple. De son côté, Gottman a démontré que les couples qui réussissaient davantage leurs tentatives de rapprochements auront tendance à mieux gérer leurs conflits.

Nous faisons d'abord l'hypothèse que pour certains couples, il y aura répétition des mécanismes de gestion des conflits, alors que pour d'autres couples, il y aura correction ou création de nouveaux mécanismes.

Ensuite, nous faisons l'hypothèse que les couples dont les parents avaient tendance à gérer leurs conflits de manière dysfonctionnelle auront tendance, à leur tour, à présenter des difficultés à performer dans leurs tentatives de rapprochement après un conflit conjugal.

## 2. Participants

### 2.1. Critères de sélection

Si John Gottman s'était particulièrement intéressé à la population de jeunes mariés, nous avons quant à nous fait le choix de ne pas limiter notre recherche à cette population. Tout couple majeur pouvait participer, marié ou non. Toutefois, nous avons restreint la sélection à des couples formés depuis un minimum symbolique de six mois afin de questionner les changements observés entre le début de leur relation et l'actuelle. Puisque nous avons décidé d'étudier l'influence de nos familles d'origine sur notre couple, il semblait légitime de ne sélectionner que les couples dont les parents ne sont pas séparés. En effet, cela permet de minimiser l'influence qu'aurait pu avoir les beaux-parents sur les enfants.

### 2.2. Procédure de recrutement

L'accord du Comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'éducation de l'Université de Liège nous a été octroyé à partir de février 2023. Cette recherche s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche déjà avalisé par le comité d'éthique (Claes, 2018). Ce n'est donc qu'à partir de ce moment où le recrutement a débuté via une publication sur un groupe d'étudiants de Liège sur le réseau social de Facebook mais aussi à travers le bouche-à-oreille. Le contenu de la publication est disponible en annexe 1. Les personnes intéressées via la publication pouvaient nous contacter via un numéro de téléphone ou par e-mail pour obtenir un supplément d'informations. Une fois intéressés, une lettre d'information leur a été mise à profit et présentée à nouveau lors de la rencontre (disponible en annexe 2). En plus des cinq couples participants, six autres couples nous avaient demandé de plus amples informations, sans donner de suite.



### 3. Matériel et procédure

Avant la rencontre avec les différents couples intéressés, nous leur avons envoyé, via e-mail, un questionnaire auto-rapporté non validé, créé à l'aide de ma promotrice, Madame Thérèse Scali, (disponible en annexe 3) sur lequel nous n'avons pu réaliser de statistiques. Ce questionnaire a permis, en plus de l'entretien, d'apporter quelques données quantitatives afin d'amener un éclairage supplémentaire sur l'analyse qualitative.

Nous avons donc ensuite rencontré ces cinq couples pour une séance de deux heures environ lors de laquelle ils participaient à un entretien semi-structuré. Vous trouverez le guide de cet entretien propice à une conversation fluide et naturelle en annexe 4 de ce travail. Par souci de respect des préférences de chaque participant, il leur était demandé de choisir l'endroit de la séance : dans un local de l'Université de Liège ou à leur domicile, tous ont choisi au domicile d'un des deux partenaires pour les trois couples n'habitant pas encore ensemble, ou à leur domicile pour les deux couples étant en ménage.

#### 3.1. Questionnaire

Le questionnaire a donc été rempli préalablement, anonymement et individuellement, avant chaque rencontre. Celui-ci s'est distingué en trois parties :

1. **Un questionnaire socio-démographique** permettant de catégoriser l'échantillon avec lequel nous allons travailler (genre, âge, orientation sexuelle, origine culturelle, durée de la relation) mais permettait aussi de tracer vaguement l'influence de la famille d'origine : « *Diriez-vous que votre couple est fortement influencé par vos familles d'origine ?* » Les réponses allant de tout à fait à pas du tout, mais évaluant aussi la qualité de la relation aux familles d'origine.
2. **Un questionnaire sur les mécanismes de conflits** où tout indice précurseur à une conversation dysfonctionnelle selon Gottman était illustré par une question dont les réponses étaient réparties sur une échelle de Likert allant de 0 (jamais) à 3 (à chaque fois). Pour chacune des questions, tout participant devait cocher la réponse qu'il justifiait pertinente d'abord pour le couple de ses parents, ensuite pour son propre couple
3. **Un questionnaire sur les modalités de réparation** afin d'évaluer quantitativement la fréquence des tentatives et d'y analyser la transmission en termes de gestion des conflits. A nouveau, toute question est répartie sur une échelle de Likert allant de 0 (jamais) à 3 (à chaque fois).

En plus de ces questions ciblées, nous y avons inséré des questions ouvertes similaires à celles que l'on retrouvera dans l'entretien afin d'évaluer la pertinence des propos. Par exemple « *A l'heure actuelle, pensez-vous que vous vous disputez avec votre partenaire de la même manière que vos parents se disputaient ? De 0 (pas du tout) à 10 (énormément). Expliquez* ».

### 3.2. Entretien semi-structuré

Une fois le questionnaire obtenu, nous avons rencontré les cinq couples à leur domicile. Nous nous sommes d'abord présentées et avons remercié chaleureusement le couple pour leur participation avant de leur assurer confidentialité et anonymisation de toute donnée obtenue durant la séance. Nous avons ensuite rappelé leur droit de mettre un terme à la séance sans justification s'ils en ressentaient le besoin, comme mentionné dans le formulaire d'engagement des chercheurs qui leur a été fourni.

Afin de pouvoir retranscrire finement l'entretien, nous avons exprimé notre souhait d'enregistrer vocalement l'entretien, pour lequel tous ont donné leur accord oralement et via le formulaire de consentement éclairé (disponible en annexe 5).

Avant de poursuivre avec notre guide d'entretien, une partie anamnestique nous a semblé essentielle et pertinente pour la suite de ce travail. Nous avons alors réalisé un génogramme afin d'obtenir une vision plus large du système familial. Ce génogramme nous a également permis de rebondir sur les différents conflits, décès ou séparations au sein de la famille. Afin de préserver l'anonymat des participants, des prénoms d'emprunt ont été utilisés et les professions dissimulées, certaines informations ont été légèrement modifiées.

Ensuite, nous avons poursuivi avec notre guide. Les questions pour l'entretien semi-structuré ont d'abord interrogé l'histoire du couple, passant de la rencontre aux éventuels réglages à faire depuis leur début de relation jusqu'à l'histoire du couple des parents, interrogeant les thématiques, attitudes et stratégies de gestion des conflits de ces derniers. Tout entretien a été retranscrit et analysé dans la suite de ce travail.

L'entretien s'est ensuite terminé par un mot de conclusion, remerciant chaleureusement chaque couple pour leur temps et la volonté de partager une part de leur intime histoire. Après quoi, il leur a été proposé de leur faire parvenir les résultats de leur analyse s'ils le souhaitaient et – presque – tous y ont répondu positivement.

---

## IV. Résultats

---

### 1. Analyse qualitative

Pour chaque couple (1,2,3,4,5), le verbatim est disponible en annexe confidentielle (a,b,c,d,e). Quant aux génogrammes, ils sont respectivement disponibles en annexe 6.

#### 1.1. Couple 1 : Sophie et Romain

##### 1.1.1. Anamnèse

J'ai rencontré Sophie et Romain, 23 ans tous deux, à leur domicile pour cet entretien. Ensemble depuis bientôt six ans, les deux partenaires se sont rencontrés dans leur pays natal, en France, lors de leur dernière année au lycée. Sophie a changé d'école en cours d'année et s'est retrouvée en « *terre inconnue* » pour sa dernière année de secondaire. Une fois ensemble, ils ont fini par s'installer en Belgique afin de poursuivre leurs études supérieures.

Lors de l'entretien, les deux partenaires soulignent que, respectivement, leurs parents sont encore ensemble à l'heure actuelle et qu'ils n'ont donc pas connu de divorce proche ou de séparation au cours de leur vie. Cependant, Sophie affirme qu'elle ne connaît pas sa grand-mère maternelle car elle a trompé son grand-père avant sa naissance, créant ainsi le divorce du couple et l'absence de contact entre la mère de Sophie et sa grand-mère. Cela dit, ce n'est pas un événement l'affectant car elle n'a pas eu le temps de la rencontrer. De son côté, Romain n'a pas dû faire face à une quelconque séparation. Chez lui, c'est « *très simple* ». Alors que Sophie est fille unique, le jeune homme a une petite sœur, comme ses parents, ayant respectivement une sœur.

Alors que Romain explique « *on a d'abord été amis pendant environ un an et demi avant d'entamer une relation. Au début, je la trouvais sympa mais sans plus* », Sophie souligne, quant à elle, son engouement dès la rencontre avec Romain « *Moi, j'étais trop contente de trouver quelqu'un, d'avoir réussi à entamer un lien avec quelqu'un. C'était une personne que je trouvais chouette et j'avais envie qu'on devienne amis* ».

Après avoir fait partie de la même classe et du même groupe d'amis pendant un an et demi, nos deux partenaires ont décidé d'officialiser leur relation. Les débuts de la relation conjugale sont décrits comme étant « *très passionnels, très idyllique. Je ne voyais que par notre relation, j'étais très engagée, très passionnée tout de suite* » dit Sophie. « *Je suis d'accord avec ça, et très fusionnels aussi. Tout le temps ensemble* » ajoute Romain, ce qui leur a d'ailleurs été reprochés par certains de leurs amis. Lorsque je leur demande ensuite s'ils ont des souvenirs de leurs premiers rendez-vous amoureux, datant ainsi d'il y a six ans, tous deux se regardent en rigolant, en soulignant certains souvenirs tels que les promenades au parc près de chez eux ou les restaurants. « *En regardant maintenant, on était déjà clairement amoureux l'un de l'autre.* » ajoute Sophie, en rigolant. Monsieur approuve ces souvenirs, avec un grand sourire.

Lorsqu'il leur est demandé ensuite de comparer leur première année de relation à celle d'aujourd'hui Romain répond « *On n'est plus dans cette passion du début, pas dans le sens où on s'ennuie mais dans le sens où c'est plus serein entre nous* ». Sophie ajoute « *Serein, c'est le mot que je cherchais. Ça veut dire moins le besoin d'être expansif au sein de la relation.* » Elle explique cela par le fait que leur amour, dorénavant, se traduit par de simples choses au quotidien, et non plus par des grandes choses comme « *des grandes déclarations* ». Il leur est ensuite demandé, toujours en comparaison à leur première année de relation, les éventuels réglages qu'il y a eu à faire entre eux. Ce à quoi, Sophie répond qu'elle a dû apprendre à être « *un peu plus tempérée* ». En effet, considérant maintenant sa relation comme « *un endroit sécurisé et sécurisant* », elle n'éprouve plus ce besoin de tant se montrer sur la défensive. Quant à lui, Romain souligne qu'il a dû apprendre à être plus « *sensible. J'ai tendance à être nonchalant, j'ai peut-être dû apprendre à prendre les choses un peu plus au sérieux et être plus empathique pour communiquer au mieux* ».

Les moments forts de leur relation sont les vacances, mais surtout leur emménagement. Bien qu'au début, il ait fallu un moment pour s'organiser étant donné qu'ils découvraient tous deux la mise en ménage et en plus, loin de leur foyer familial, aujourd'hui, « *on est arrivé à un certain équilibre qui est vraiment plaisant* », affirme Sophie. Elle ajoute par la suite que le confinement est aussi classé pour elle dans la catégorie des moments forts de sa vie conjugale. En effet, c'était « *une période super stressante pour tout le monde mais on était à deux et c'était chouette.* » Parler de leurs inquiétudes, des cours à distance et d'avoir eu l'obligation d'être « *tout le temps collés* » a permis de consolider encore un peu plus leur relation.

D'ailleurs, le couple considère que, depuis cette période un peu plus stressante, leur relation n'a pas vraiment traversé de bas. Peut-être se disputaient-ils un peu plus souvent avant le confinement, mais comme l'a souligné Romain « *Le confinement nous a forcé à toujours être ensemble, ça nous a consolidé, ça nous a fait dépasser ce moment de bas.* »

### 1.1.2. Les dynamiques conflictuelles

Le couple détient sa propre manière d'aborder le conflit au sein de sa relation. A nouveau, la communication est la clé chez eux « *même lorsqu'il y en a un qui boude* ».

Afin d'en savoir davantage sur les éventuelles difficultés que le couple a déjà pu rencontrer pour une analyse plus fine des points suivants, nous avons abordé ces moments un peu plus « *difficiles* », notamment avant le confinement, et comment ils y ont remédié. Directement, Sophie répond qu'elle vivait très mal ces moments, que ça la rendait triste mais que d'un autre côté, elle avait beaucoup de difficultés à se remettre en question donc il s'avérait compliqué de réussir à changer l'origine du problème, selon elle. Par ailleurs, elle précise à nouveau être sortie de cette phase de disputes plus récurrentes grâce au fait « *d'avoir pris le temps, d'avoir été obligée à prendre le temps d'être ensemble, de s'écouter* ». Pour confirmer ces dires, Romain ajoute « *Quand vous êtes 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 dans un deux pièces, vous êtes obligés de communiquer* ». Pour rire, Sophie finit par dire « *J'aurai presque envie de dire, merci le covid !* ».

En résumé, la communication et les contraintes qu'ont amené le confinement ont permis au couple de passer outre ces disputes, et d'apprendre une autre manière de communiquer.

#### 1.1.2.1. Les thématiques

Il leur a ensuite été demandé si dans leur couple, il existait différentes thématiques qui semblent bloquer la relation, des sujets plus sensibles. Directement, Sophie pointe Romain en s'adressant à lui « *tu sais de quoi je vais parler, hein* » en rigolant. Elle évoque alors sa propre façon d'aborder le conflit et son envie de le régler et d'en parler directement alors que Romain, lui, a tendance à « *repousser le fait de faire face au souci et les discussions qui peuvent être parfois désagréables* », lui donnant ainsi la mauvaise interprétation qu'il « *s'en fiche* » d'elle. Sophie termine par expliquer qu'elle sait qu'il fonctionne comme ça, mais « *il y a des moments où ça m'agace* ». Comme pour se justifier, Romain explique que c'est une manière, pour lui, de prendre du recul et de réfléchir avant d'entrer en conflit. En réponse à ça, il ajoute qu'étant donné que Sophie a tendance à « *rapidement monter au front et de suite aller au clash* », il se sent parfois attaqué. Hormis cette manière d'aborder la relation ou une incompréhension pour l'un, le couple ne relève pas de thématique qui semble bloquer leur relation. D'ailleurs, ils précisent tous les deux faire face à un conflit en moyenne une fois par mois et comme dit Sophie « *ce ne sont pas des grosses disputes d'ailleurs, ça dure une demi-heure et ensuite, c'est réglé* ». La bonne communication entre eux permet à nouveau de mettre fin très vite à ces incompréhensions qui mènent à un conflit, mais aussi « *le fait d'insister pour en parler* ». De fait, le couple ne conçoit pas aller se coucher en restant bloqué sur un conflit quel qu'il soit.

#### 1.1.2.2. Les attitudes

En parallèle aux thématiques récurrentes, il leur a été ensuite demandé les éventuelles attitudes qui pouvaient bloquer ou envenimer toute discussion lors d'un conflit. Alors que Romain pointe directement l'attitude de Sophie à « *vouloir se braquer* » et à ne plus vouloir parler à un moment donné lors d'une dispute, Sophie reproche à son partenaire et à elle-même en même temps d'en arriver à faire dire des choses à l'autre qui n'ont pas été explicitées, le fait de « *cataloguer les reproches qui nous sont faits, en interprétant les paroles, ce n'est pas forcément judicieux* ». Elle finit par constater que c'est davantage elle qui produit ce type de comportement. Lorsqu'il lui est alors ensuite demandé s'il existe une attitude chez son partenaire qui, pour elle, pourrait envenimer la situation, Sophie répond « *En fait, j'ai essayé d'en trouver mais je n'en trouve pas* ». En liaison à la théorie de Gottman, nous remarquons l'absence de cavaliers de l'Apocalypse, nocifs au bon fonctionnement d'un couple et illustrant la gestion fonctionnelle d'une discussion conflictuelle.

#### 1.1.2.3. Stratégies de gestion des conflits

Au niveau des attitudes permettant au couple de se calmer et d'avancer sereinement dans la discussion, le couple me cite la volonté ferme de renouer le contact, l'utilisation de l'humour, même lors d'un sujet conflictuel, ou encore la proximité physique. Romain ajoute que « *le compromis permet de trouver un terrain*

*d'entente qui nous met tous les deux d'accord* ». D'ailleurs, dans les questionnaires auto-rapportés, tous deux ont répondu avoir recours à l'humour, les excuses ou la proximité physique afin de retrouver leur complicité de base.

Lorsque l'on leur pose la question de savoir si c'est toujours la même personne qui fait le premier pas, Sophie répond « *Non, peut-être plus une tendance pour lui qui le fait un peu plus mais ça m'arrive de le faire aussi.* » A nouveau, cette réponse semble être similaire aux questionnaires. D'ailleurs, l'envie de revenir l'un vers l'autre est provoquée par la même volonté de mettre fin au conflit « *on se dit qu'on est en train de se faire la tête pour rien, c'est trop con, on crève l'abcès et on en parle* ». Sophie surenchérit en expliquant que rester en dispute les ferait souffrir autant l'un que l'autre.

Ensuite, l'on évoque la question de savoir si ces manières de gestion de leurs conflits ont évolué à travers le temps. Sophie s'adresse à Romain « *Tu es moins renfermé, tu gardes moins en tête, tu verbalises maintenant ce qui te fait souffrir et ce que tu attends de moi* », tout en soulignant que de son côté, elle a appris à faire la part des choses entre ce qu'elle ressent et ce qui est exagéré. Ce à quoi, Romain répond « *Oui, c'est exact, elle a tout dit* » en rigolant.

Pour conclure, nous leur avons demandé s'ils avaient été influencés par quelqu'un – ou quelque chose - dans la manière de gérer un conflit. Alors que Sophie explique ses sources d'intérêt, notamment le féminisme et la question de la gestion des conflits, la bienveillance, l'éducation positive, Romain relève l'influence des intérêts de Madame sur lui, mais aussi la prise de conscience que « *les hommes ont plus souvent du mal à se confier, donc ça aide à vouloir travailler dessus* »

### **1.1.3. Le trigénérationnel**

#### **1.1.3.1. Les conflits entre les parents**

A tour de rôle, il a été demandé au couple d'expliquer la manière dont leurs parents se disputaient.

Romain explique qu'étant donné qu'il ne voyait que très peu ses parents se disputer, cela allait être compliqué de détailler. Selon lui, ça leur tenait à cœur de « *montrer les parents comme une bonne figure éducative et pas trop montrer aux enfants les soucis internes* ». Tout de même, il pense que ses parents ont tendance à davantage moins communiquer que lui, dans son propre couple. Au niveau des attitudes, Romain souligne que ça crie rarement mais qu'ils essayent tous deux d'exprimer leur point de vue, sans jamais vraiment s'écouter et sans jamais réellement fonctionner « *Chacun essaye d'expliquer sa position mais ça ne fonctionne pas toujours, mais ça reste à peu près courtois* ».

Sophie, quant à elle, s'explique « *mes parents se disputent depuis que je suis toute petite, pour pleins de choses* ». Elle souligne notamment le problème d'abus d'alcool de son père auquel sa mère devait faire face et la susceptibilité exagérée de sa mère et la ferme volonté de faire des reproches au « *moindre truc* ». Elle ajoute le côté « *nonchalant* » de son père qui a tendance à « *ne prendre jamais rien au sérieux* », illustrant ainsi ses dires par le souvenir d'une dispute entre ses parents où son père ne disait rien, ne faisait que rire face aux reproches. Elle finit par expliquer avoir cette impression que la situation ne se résout jamais réellement et comme Romain, « *je n'ai pas l'impression que la communication est acquise chez eux* ». Elle précise en être presque contente de ne plus habiter là parce qu'il y a toujours ce climat conflictuel entre eux.

Lorsque l'on aborde ensuite la question des attitudes pouvant envenimer les conflits, voici ce que l'on en retire :

- Sophie relève principalement l'absence de réaction de la part de son père, les non-dits et le fait de ne pas verbaliser ce qu'il ressent, « *agaçant* » ainsi sa mère. « *C'est un cercle vicieux* ». Aujourd'hui, Sophie dit de son père qu'il est bien moins stressé qu'auparavant depuis sa démission, enlevant ainsi une « *grosse source de stress* », il est plus calme et boit moins, c'est ce qui, selon elle, les a aidés à passer outre ces disputes.
- Romain évoque le fait que son père soit « *très têtu* », que les sujets ne sont jamais réellement réglés et que sa mère se « *heurte à un mur* » lorsqu'elle souhaite attaquer un sujet auquel son père tient. Avec le temps, il souligne tout de même que son père a tendance à être moins têtu, s'exprimer davantage et montrer ses sentiments, considérant ce changement comme « *quelque chose qui les a aidés à traverser ces moments difficiles* ».

Du côté des deux partenaires, « *l'ambiance pouvait rester très pesante* » pendant des heures, voire des jours après le conflit.

Pour conclure, nous évoquons la question des attitudes pouvant apaiser la situation après un conflit. Ce à quoi, tous deux répondent qu'ils ne savent pas m'accorder une réponse certaine car « *les situations ne sont jamais vraiment résolues* ».

### 1.1.3.2. La transmission intergénérationnelle

D'abord, au sein de l'entretien, nous avons demandé au couple si chacun d'eux relevait certaines ressemblances quant à la manière de gérer les conflits en couple avec celles de leurs parents.

Directement, Sophie s'empresse de répondre « *Moi, pas du tout... dans la manière de le gérer en tout cas* ». En effet, elle poursuit en expliquant avoir pris le côté très vif de sa mère, qui a tendance à « *s'emporter assez vite* » considérant ainsi cela comme une transmission, au niveau de la source du conflit. Comme sa maman, Sophie accumule une quantité de « *choses* », jusqu'à ce que ça explose. Cependant, dans la manière de gérer

le conflit et de le résoudre, elle relève le manque de communication entre ses parents « *Quand il y en a, elle n'est pas efficace, et ça, c'est quand il y en a donc ce n'est pas l'idéal* ».

A son tour, Romain explique ne pas avoir gardé des choses de manière consciente, que ça soit dans la manière d'entrer en conflit ou de le résoudre. Involontairement, dit-il, « *j'ai tendance, lorsque la situation bloque un peu, à faire comme mon père, à juste répéter les mêmes arguments en boucle, un peu en dialogue de sourd, mais ça, ce n'est pas quelque chose que je fais volontairement.* »

Sur une échelle de 0, pas du tout, à 10, énormément, il leur est ensuite demandé à quel degré ils pensent avoir été influencé par les stratégies de résolution des conflits de leurs parents. Alors que Sophie dira « *3 ou 4 [...] parce que je sais ce que je ne veux pas faire et du coup, ça m'influence dans ma manière de réagir* », Romain répondra également 3 « *j'ai quand même un peu retenu la tendance de médiation, la tendance de ma mère à essayer de prendre les choses avec du recul* ». Lui coupant la parole, Sophie retient que son partenaire fait également énormément de compromis, comme sa maman. En effet, Romain surenchérit « *Je tiens la manière de déclencher la dispute de mon père mais la manière de résoudre le conflit plutôt de ma mère.* »

Plus généralement, nous nous sommes alors posé la question de savoir si la relation de couple de leurs parents est similaire, ou non, à la leur. Pour Romain, à nouveau, la question des problèmes « *jamais vraiment réglés* » est à nouveau de mise, contrairement à sa relation où l'on communique énormément. Sophie illustre la différence entre les deux relations en expliquant les reproches incessants, et pourtant légitimes, de sa mère envers son père « *de ne pas faire assez à la maison* », reproches ne changeant rien à la situation. Contrairement à sa relation, où « *je reproche quelque chose et je veux que la chose change, soit tout de suite soit qu'il y ait des promesses de changement soit qu'on trouve une solution concrète* ». De manière plus générale, elle repère l'absence « *d'éléments clés pour un couple fonctionnel* » chez ses parents.

En résumé, Romain aurait hérité de sa mère cette « *tendance à essayer de chercher les compromis, la médiation* » mais opterait pour le script créatif lorsqu'il s'agit de démontrer ses sentiments et de faire preuve d'affection. En effet, « *Dans ma famille, on n'est pas très démonstratif et ça, c'est quelque chose que j'ai dû apprendre à faire par moi-même.* » De son côté, Sophie aurait hérité de l'humour de son père lorsqu'il s'agit de désamorcer une situation, elle souligne cela comme le seul « *gros point commun pour la résolution du conflit* ».

Lors de l'analyse des questionnaires auto-rapportés, nous relevons certaines similitudes ou différences extrêmes en termes de gestion des conflits (voir tableau ci-après)

Dans le tableau ci-dessous, les colonnes en bleu représentent les similitudes entre le couple et les parents, les colonnes en jaunes illustrent les différences de comportements en matière de gestion des conflits. Les scores sont évalués sur une échelle de Likert, allant de 0 (jamais), 1 (très rarement), 2 (assez souvent) à 3 (à chaque fois). \*Chaque concept est défini dans la partie théorique de ce mémoire\*



<u>Analyse des dynamiques conflictuelles*</u>	Madame	Parents de Madame	Monsieur	Parents de Monsieur
1. Noyade	2	2	2	1
2. Critique	1	3	1	0
3. Mépris	0	1	0	1
4. Attitude défensive	1	2	2	1
5. Dérobade	1	2	2	1
6. Démarrage brutal	2	3	2	1

<u>Analyse des stratégies de gestion des conflits *</u>	Madame	Parents de Madame	Monsieur	Parents de Monsieur
1. Présence de tentatives de rapprochement	3	0	3	1
2. Affection	3	0	2	1
3. Accord	3	2	2	2
4. Compromis	2	1	2	1
5. Définition du conflit	1	1	2	2
6. Avertissement	1	2	1	1
7. Humour	2	1	1	0
8. Faire des promesses	2	1	1	1
9. Suivi des discussions	1	2	3	1
10. Questions de réparation	3	1	3	1
11. Demande d'orientation	1	0	2	1

12. Révélation de soi	2	0	2	2
13. Adoucissement	2	1	2	2
14. Stop	2	2	1	2
15. Prendre ses responsabilités	3	1	2	1
16. Mettre en avant ses efforts pour le couple	3	0	2	2
17. Compréhension	3	1	2	2
18. Réussite des tentatives de rapprochement	3	1	2	2

Grâce à ce tableau, nous en déduisons plusieurs choses :

- A travers le questionnaire, nous remarquons davantage de différences quant à la manière de gérer les conflits entre les parents et le couple, particulièrement du côté de Sophie.
- Pour les parents de Sophie, plusieurs cavaliers de l'Apocalypse, éléments nocifs pour la gestion fonctionnelle d'un conflit ont été relevés : notamment la fréquence de la critique et l'attitude défensive.
- De manière plus générale, les réponses du couple coïncident à presque tout point, soulignant ainsi l'hypothèse de réponses véridiques.

### 1.1.3.3. Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits

Lorsqu'elle était petite, Sophie ne prenait que très rarement part aux conflits de ses parents. Avec le temps, dit-elle « *j'ai appris à verbaliser ce qui me faisait souffrir et ce qu'il me faisait peur, en fait parce que c'était un climat terrifiant* ». Etant enfant unique, la mère de Sophie avait tendance à l'inclure dans certains de ses conflits conjugaux, notamment lors de lendemains de soirées où son mari avait quelque peu exagéré sur la boisson. A l'heure actuelle, Sophie a tendance à « *glisser une ou deux remarques, non pas pour envenimer les choses mais parce que, moi aussi, la situation m'agace* ». Cependant, elle conscientise bien que le fait de faire quelques remarques à ses parents lorsque quelque chose ne lui convient pas, non pas parce que sa mère l'y implique mais simplement parce qu'elle a grandi et souhaite le verbaliser. Plus tard dans son discours, Sophie souligne tout de même le rôle qu'elle a principalement joué dans le maintien du couple de ses parents « *Je*

*pense que ma mère restait avec mon père parce que j'étais là mais aussi parce qu'elle ne gagnait pas assez pour habiter seule et assumer un enfant de trois ans ».*

De son côté, Romain souligne que les conflits conjugaux de ses parents ne l'ont pas tant marqué, à nouveau peut-être parce qu'ils ne souhaitaient pas y impliquer les enfants. De nature très stricte, il souligne que son père lui a toujours appris à ne jamais se mêler des affaires des autres. Aujourd'hui, Romain dit avoir acquis ce mode de fonctionnement, comme sa petite sœur. De plus, ça n'était généralement pas de grosses disputes, du moins, pas très graves, soulignant ainsi la volonté de ne pas s'y impliquer. D'ailleurs, Romain ajoute que cette pudeur est toujours présente dans son couple « *je n'aime pas me disputer devant les gens. Si on a des invités, j'ai tendance à dire qu'on en parlera plus tard* ».

#### 1.1.4. Conclusion

En conclusion, tant lors de l'entretien que dans le questionnaire auto-rapporté, le couple ne relève pas de similitudes majeures dans leur manière de se comporter lors de conflit et de résoudre ces derniers. Cependant, Sophie souligne tout de même le caractère « *volcanique* » de sa mère dont elle aurait hérité, raison pour laquelle elle s'attribue le chiffre *trois* lorsqu'il lui est demandé si elle pense se disputer comme ses parents, toutefois, sans n'avoir recours à la « *moquerie ou au rabaissement* » comme eux. Du côté de Romain, il s'est avéré plus compliqué de différencier les attitudes conflictuelles de ses parents et les siennes car il a rarement eu l'occasion d'y faire face. Des réponses davantage neutres auraient été certainement plus judicieuses, écrit-il.

De plus, de manière consciente, aucun des deux partenaires ne souhaite reproduire les comportements de leurs parents. Si transmission intergénérationnelle il y a, aussi petite soit-elle, elle se transmet de manière inconsciente à travers ce jeune couple. Il semblerait que le couple se situe à mi-chemin entre le script répliatif, de manière inconsciente, mais aussi correctif, de manière consciente, car ils savent tous les deux ce qui n'a pas fonctionné chez leurs parents et sont au clair sur ce qu'ils ne veulent pas reproduire.

### 1.2. Couple 2 : Sarah et Théo

#### 1.2.1. Anamnèse

Lors du deuxième entretien, j'ai rencontré Sarah, 24 ans, et Théo, 26 ans au domicile des parents de Sarah. Alors que Sarah est en dernière année d'assistante sociale, Théo travaille, lui, en tant qu'éducateur spécialisé dans un centre. Le couple vit encore respectivement chez ses parents. Ces derniers sont toujours ensemble, à l'heure actuelle, permettant à Sarah et Théo de ne pas avoir connu de divorce ou de séparation au cours de leur vie. Alors que Sarah a malencontreusement perdu ses quatre grands-parents, les grands-parents paternels de Théo sont toujours vivants et fort présents dans leur vie. Théo a un petit frère, Sarah a une

grande sœur et un grand frère. Aucun événement spécial ou conflit majeur n'est à relever au sein des deux familles.

Les deux tourtereaux se sont d'abord rencontrés pour la première fois en 2014 lors d'un voyage organisé pour des jeunes afin de venir en aide aux personnes âgées. Tous deux accompagnés de leur bande respective d'amis, ce n'est qu'en 2016 qu'ils se sont retrouvés et appris à se découvrir mutuellement. « *J'ai eu un vrai coup de foudre [...] et du coup, trois jours après, je lui ai demandé « est-ce que tu veux bien sortir avec moi ? » et voilà.* » explique Sarah, pleine d'enthousiasme. Elle poursuit en expliquant avoir beaucoup idéalisé Théo, au départ, ce dernier avoue avoir ressenti beaucoup d'attirance pour Sarah dès le début, « *comme quelque chose que je n'avais jamais eu auparavant* ». Leurs premiers rendez-vous en tant que couple se passaient bien, mis à part le fait qu'ils étaient tous les deux très gênés puisque c'était leur première vraie relation, se trouvant ainsi tous les deux dans le flou de la définition de couple. « *Découverte, mystère* » sont les mots employés par Théo afin d'illustrer le début de sa relation. Lors de l'entretien, Sarah explique que la relation était compliquée pour elle au début, « *l'impression de ne pas vivre ma vie* » alors qu'aujourd'hui, au-delà de ses 24 ans, elle pense avoir mûri et voit les choses différemment, illustrant ses dires par la création de nouveaux projets communs. De son côté, Théo explique que sa relation d'il y a six ans n'est plus ce qu'elle est aujourd'hui « *Avant, on n'allait pas l'un chez l'autre, on passait juste la journée, alors que maintenant, il y a quand même une nette amélioration et évolution par rapport à ça* ».

Les moments forts de leur relation sont la découverte des sorties pour Théo, qui, plus jeune, n'avait pas l'habitude de sortir énormément, mais aussi les week-ends en amoureux avec Sarah. Pour cette dernière, ce sont les fiançailles, symbole d'officialisation de leur relation.

Lorsque l'on explique, ensuite, que beaucoup de couples admettent traverser des hauts et des bas et Théo s'empresse de répondre « *ça, je ne dirais pas le contraire* ». Sarah ajoute « *Maintenant, ça va. Surtout au début, j'ai l'impression* ». Illustrant par la suite leurs dires par une grosse dispute où ils ont fini par faire un « *break* » de trois semaines, ils sont d'accord tous les deux pour montrer que leur relation se caractérise par « *des petits hauts et des petits bas* ».

L'ambiance générale de l'entretien a quelque peu été perturbée par les jeunes enfants, neveux de Sarah. Cependant, le couple paraissait à l'aise tout au long de la séance mais déviait parfois sur certains sujets qui n'avaient pas lieu d'être.

### 1.2.2. Les dynamiques conflictuelles

Afin d'évaluer plus finement leur manière d'entrer en conflit, nous sommes revenus sur leur brève séparation de trois semaines, considérée comme « *un moment de bas* » dans leur couple. Alors que Sarah répondra que la communication a aidé son couple à surmonter ce moment compliqué, Théo reviendra sur l'honnêteté et la franchise au sein de leur couple. A l'heure actuelle, le couple pense être sorti de ce moment difficile, malgré

« *qu'on ne sache pas ce qu'il se passe dans l'avenir* », selon Sarah. Théo ajoute que son couple se focalise davantage sur l'avenir, dorénavant, plutôt que sur le passé et de « *ressasser un truc ou l'autre* ».

De manière plus générale, au niveau des dynamiques conflictuelles, Sarah explique qu'elle a tendance à « *râler beaucoup* » et aime « *avoir raison* » se considérant ainsi comme le déclencheur principal des conflits entre elle et son partenaire. La fréquence de leurs disputes varie en fonction du nombre de fois où ils se voient sur le mois, n'habitant toujours pas ensemble. En général, ils se disputent une fois par mois. Toutefois, ils ne tiennent pas compte des quelques fois où l'un ou l'autre fait une remarque.

#### 1.2.2.1. Les thématiques

Nous les avons ensuite questionné sur les différentes thématiques qui peuvent éventuellement bloquer leur relation ou considérés comme des sujets plus sensibles. Directement, Théo explique être un professionnel de l'humour, ce dernier ne plait pas toujours à sa partenaire, car elle ne partage pas « *le même humour* ». Sarah souligne ensuite le manque de confiance en soi, ajoutant que c'est finalement une thématique qui semble bloquer la relation dans les deux camps car ils ont tendance, indirectement, à se renfermer sur eux-mêmes. Enfin, Sarah ajoute que le frère de Théo est source de conflit « *assez présent* » car ils ne sont pas toujours d'accord sur les comportements de ce dernier.

Lorsqu'un obstacle se met entre eux, Sarah explique que le sujet est, en général, très vite réglé : « *on laisse rarement trainer quelque chose* », justifiant cela par la communication et la volonté de ne pas rester énervés l'un contre l'autre.

#### 1.2.2.2. Les attitudes

Lors de l'entretien, le couple souligne à plusieurs reprises ne jamais crier ou se battre. Toutefois, chacun relève que l'éloignement physique, comme le fait de dormir « *séparés* » après une dispute ou simplement, « *nier l'autre* » fait partie des attitudes pouvant ainsi envenimer la discussion. Leurs comportements n'ont jamais été « *violents* » ou exagérés, selon eux.

Par ailleurs, lors de l'entretien, il est arrivé certaines fois où le couple s'interrompt mutuellement, ne permettant pas à l'autre d'aller jusqu'au bout de ce qu'il souhaitait dire. A certaines questions, notamment lorsqu'ils ont abordé leur « *break* » de trois semaines, les deux partenaires ne paraissaient pas être en accord au niveau du langage non-verbal mais semblaient pourtant tenter de trouver un terrain d'accord au niveau de leur discours.

#### 1.2.2.3. Stratégies de gestion des conflits

L'humour de Théo, les câlins et les « *moments de discussion* » après une dispute font parties des attitudes permettant d'avancer sereinement dans la conversation après un conflit. Sarah ajoute qu'ils ont également

cette tendance à « *laisser couler l'émotion* » afin de ne pas blesser l'autre et de pouvoir en rediscuter la tête froide par la suite.

Afin de retrouver leur complicité, il n'est pas rare que Théo offre un bouquet de fleurs à Sarah ou organise une soirée en amoureux, au restaurant, notamment. Dans leur couple, la base est de « *mettre en confiance l'autre en lui disant je t'aime ou je suis désolée* ». Théo ajoute que pour gérer au mieux leurs conflits, ils tentent de « *revaloriser l'autre* ». Selon le sujet ou la gravité du conflit, ce ne sera jamais la même personne qui fera le premier pas entre les deux.

Lorsque nous nous intéressons à la question de savoir si ces manières de gérer les conflits, notamment à travers l'humour, le rapprochement physique et le temps pour une discussion constructive, ont évoluées à travers le temps, Sarah explique d'abord qu'elle a pu se « *révéler* » à son partenaire avec le temps. Selon elle, les débuts de leur relation ne se géraient pas de cette manière parce qu'ils étaient davantage timides. Théo, au début de leur relation, craignait que Sarah ne « *veuille plus continuer* » comparativement à leur relation actuelle, où il se permet davantage de choses qu'il n'aurait pas forcément osées faire ou dire à l'époque.

Pour conclure, nous abordons les éventuelles influences que peuvent avoir eu des personnes sur le couple dans l'approche du conflit. Très vite, Sarah explique qu'elle a une bande d'amies dont elle est très proche, qui « *va me donner des conseils quand je ne sais pas quoi faire* ». Sarah ajoute par la suite que la psychologue qu'elle a pu voir l'an dernier ou l'image unie qu'elle a de sa famille l'a influencée, également, dans sa manière d'aborder le conflit. Quant à Théo, reviendra sur les différents cours qu'il a eu lors de ses études, certains abordant la gestion même du conflit.

### 1.2.3. Le trigénérationnel

#### 1.2.3.1. Les conflits entre les parents

Pour aborder plus finement l'approche trigénérationnelle, nous abordons la question du conflit entre les parents de chacun.

Pour Théo, son père a tendance à ne pas faire les choses toujours de la meilleure manière. Lorsqu'il fait quelque chose de « *mauvais* », en contrepartie, sa mère « *ruminera* » et ne lui parlera plus pendant un moment. Toutefois, il précise ne les avoir jamais vus réellement se crier dessus, ils optent davantage pour « *la stratégie du silence* », qui reste, après tout, un comportement.

De son côté, Sarah explique que ses parents ne se disputent que très rarement devant elle, donnant ainsi une image unie de la famille unie. Lorsqu'un conflit survient entre eux, le couple parental aura tendance à « *ruminer chacun de leur côté* ». Elle ajoute que cela s'illustre principalement par le non-verbal : « *ils ruminent devant moi mais ne se disputent pas* ». En réponse à l'explication de Sarah quant au fonctionnement de ses parents, Théo relève que selon lui, leurs deux milieux familiaux sont assez semblables, avec beaucoup de

rumination. D'ailleurs, dans les deux foyers, la thématique principale de conflit entre les parents est celle du travail.

Lorsque l'on aborde ensuite la question des attitudes pouvant envenimer les conflits, Sarah retiendra le non-verbal. Selon elle, ce type de comportement peut alimenter le conflit car même si « *il ne va pas claquer une porte, on sent bien qu'il fait tout à la va-vite et qu'il est nerveux* ». De son côté, Théo ne souligne pas vraiment de comportement ayant la capacité d'envenimer le conflit étant donné qu'ils « *râlent chacun de leur côté* ». Toutefois, les conflits parentaux ne dureraient jamais très longtemps des deux côtés.

Cependant, dans la manière de gérer les conflits, Sarah souligne l'humour qui est franchement utilisé au sein de sa famille et surtout « *parce qu'ils se vangent sur ce sur quoi ils se disputent [...] et fait que la situation s'apaise* ». Quant à lui, Théo retiendra la communication entre eux lorsque cela est vraiment nécessaire. Cependant, Il ajoute avoir déjà remarqué remarquer que son père invitait sa mère au restaurant après un conflit.

### 1.2.3.2. La transmission intergénérationnelle

En premier lieu, nous interrogeons le couple sur les éventuelles ressemblances qu'ils peuvent observer quant à la manière de gérer leurs conflits et celle de leurs parents. Excepté la rumination, Théo ne relève aucune ressemblance. D'ailleurs, il précise opter pour le rapprochement physique lorsqu'il s'agit de calmer un conflit, alors qu'il n'a jamais vu ses parents se faire un câlin. De son côté, Sarah explique qu'il lui est plus difficile de répondre étant donné qu'elle ne les voit que ruminer : « *je dirais plus ou moins, pour certaines choses* ».

Sur une échelle de 0, pas du tout, à 10, énormément, il leur est ensuite demandé à quel degré ils pensent avoir été influencé par les stratégies de résolution des conflits de leurs parents. Théo notera le chiffre 5 parce qu'il ne peut nier l'éducation inculquée par ses parents (ce que l'on appelle, en théorie, la transmission inconsciente) mais il vit tout de même sa propre relation, c'est « *un mixte de nous et eux* ». Quant à elle, Sarah hésite entre 6 et 7 car elle est bien consciente de l'éducation que ses parents lui ont inculquée mais aussi, elle accepte ce modèle « *positif* » qui lui permet de se dire qu'il y a des « *comportements que je reproduis en me disant que ça fonctionne bien donc je vais le refaire* ».

Plus généralement, nous nous sommes alors demandé si la relation de couple de leurs parents est finalement similaire à leur. Sarah répondra « *Moi, je ne dirais pas la même parce qu'il n'y en a aucune qui se ressemble mais je pense qu'on reste sur le même fil conducteur.* » D'ailleurs, elle illustre à travers son discours un type de conflit qui ressemble à celui de ses parents, et un autre qui n'y ressemble en aucun point : conflit où Théo n'a pas lâché l'affaire pour discuter avec Sarah et apaiser la situation, comportement que ses parents n'auraient pas adopté. De son côté, Théo décide de comparer sa relation à l'époque où ses parents se sont mis ensemble et explique que ce n'est pas la même chose : « *ils n'ont pas eu la chance de se rencontrer beaucoup, de s'appeler beaucoup* » et insiste sur le fait que son grand-père maternel soit très protecteur avec sa fille. A l'heure actuelle, Théo pense que, même si sa mère reste toujours très protectrice (par inculcation

de son propre père), elle a tout de même « *relâché la pression* » vis-à-vis de son frère et lui et lui a permis d'être plus libre face à Sarah. Toutefois, le couple est conscient que la communication, fort présente au sein de leur couple, n'est pas acquise chez les parents et que c'est la modalité principale de gestion des conflits dont ils n'ont consciemment pas voulu reproduire.

Pour repérer plus finement les similitudes et/ou différences entre les deux générations, nous les avons exposées sous forme de tableau. Les colonnes en bleu représentent les similitudes entre le couple et les parents, les colonnes en jaunes illustrent les différences de comportements en matière de gestion des conflits. Les scores sont évalués sur une échelle de Likert, allant de 0 (jamais), 1 (très rarement), 2 (assez souvent) à 3 (à chaque fois). \*Chaque concept est défini dans la partie théorique de ce mémoire\*

<u>Analyse des dynamiques conflictuelles*</u>	Madame	Parents de Madame	Monsieur	Parents de Monsieur
7. Noyade	1	0	1	1
8. Critique	1	1	1	0
9. Mépris	0	0	0	0
10. Attitude défensive	1	0	0	0
11. Dérobade	1	2	1	1
12. Démarrage brutal	1	0	1	1

<u>Analyse des stratégies de gestion des conflits *</u>	Madame	Parents de Madame	Monsieur	Parents de Monsieur
19. Présence de tentatives de rapprochement	3	2	2	1
20. Affection	2	0	2	2
21. Accord	2	0	2	2
22. Compromis	2	2	2	2
23. Définition du conflit	1	1	2	2
24. Avertissement	1	2	1	0
25. Humour	2	3	3	2



26. Faire des promesses	1	1	2	1
27. Suivi des discussions	1	0	2	2
28. Questions de réparation	2	2	2	2
29. Demande d'orientation	1	1	2	1
30. Révélation de soi	2	0	1	1
31. Adoucissement	1	1	2	2
32. Stop	1	0	2	1
33. Prendre ses responsabilités	2	1	2	1
34. Mettre en avant ses efforts pour le couple	2	2	2	2
35. Compréhension	3	2	2	2
36. Réussite des tentatives de rapprochement	2	2	2	2

Grâce à ce tableau, nous en déduisons plusieurs choses :

- A première vue, il semble y avoir autant de similitudes que de différences entre le couple de Sarah et celui de ses parents, justifiant cela par la volonté de créer sa nouvelle histoire, tout en prenant ses parents comme modèle. Toutefois, du côté de Théo, nous remarquons davantage de similitudes, tant dans les dynamiques conflictuelles que dans les stratégies de résolution des conflits. Rappelons-le, Théo est conscient de l'éducation fournie de ses parents et les voit comme un « *modèle de relation* ».
- Dans l'analyse des dynamiques conflictuelles, les réponses de notre couple sont similaires, excepté pour l'attitude défensive.
- Pour chacun des trois couples, les tentatives de rapprochement réussissent assez souvent à apaiser les conflits et aucun ne souhaite recourir au mépris au sein de sa relation.

### 1.2.3.3. Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits

Lorsque ses parents sont en conflit devant elle, et donc ne parlent pas vraiment, Sarah a tendance, comme ses parents, à « *nier le truc jusqu'au lendemain* » car elle sait que le lendemain, tout sera rentré dans l'ordre. Elle n'a jamais réellement osé s'interposer dans une discussion, contrairement à sa grande sœur, qui elle, disait clairement les choses lorsqu'un des parents exagérait. Son frère a, selon elle, également joué un rôle de par son « *humour implacable* ».

De son côté, Théo a tendance à « *essayer de recoller les morceaux, essayer de les valoriser chacun à leur sauce* » afin de calmer le jeu entre les deux, comme son petit frère.

Aucun des deux n'ont évoqué le fait d'avoir mal vécu ces conflits et ont souligné, par ailleurs, à plusieurs reprises, le modèle positif qu'ils ont chacun de leur couple parental.

### 1.2.4. Conclusion

Pour conclure, comme nous pouvons l'entendre à travers le discours et le voir dans les questionnaires auto-rapportés, il y aura toujours cette part de notre éducation que l'on ne pourra nier mais selon le modèle positif ou négatif transmis par nos parents, nous déciderons d'emprunter de manière plus ou moins forte le même chemin qu'eux. Le couple de Sarah et Théo semblerait avoir eu un modèle positif, une image de famille unie par lequel est transmis les valeurs du couple. Excepté la communication que les parents semblent moins bien gérer, les couples paraissent se ressembler sur plusieurs points, principalement la rumination.

En parallèle à la théorie, nous pourrions dire que ce couple se situe entre le script répliatif, script se répétant à la génération suivante (Annet, 2009) et le script improvisé car il souhaite en même temps créer quelque chose qu'il ne connaît pas. Bien conscient des loyautés invisibles et du modèle positif de la famille unie fourni par leurs parents, les deux jeunes amoureux souhaitent tout de même se créer leur petit chemin à deux.

## 1.3. Couple 3 : Lise et Maxime

### 1.3.1. Anamnèse

Pour le troisième entretien, j'ai rencontré Lise et Maxime, tous deux âgés respectivement de 21 et 23 ans, au domicile de Lise. Le couple ne paraissait pas très à l'aise au départ et plutôt timides, c'est la raison pour laquelle ils n'ont pas été très bavards et l'entretien s'est déroulé assez vite, comparativement aux autres. Ensemble depuis deux ans et deux mois, les deux jeunes amoureux se sont rencontrés lors d'une sortie avec des amis. Un mois après leur rencontre, ils ont entamé une relation jusqu'à ce jour. Tous les deux encore étudiants, elle en technologie animalière et lui en Psychologie, ils vivent actuellement chez leurs parents.

Maxime se présente comme étant le garçon entouré de trois grandes sœurs, dont deux qui ont des enfants qu'il voit très souvent. Il continue de décrire sa famille en expliquant qu'il pense que son père a un frère mais à qui il ne parle plus donc il n'en dit pas plus. Du côté de sa mère, il a trois oncles dont un qui est décédé. Ses

grands-parents paternels sont décédés et il ne connaît pas leurs prénoms. De son côté, Lise se décrit comme la grande sœur de Gabriel, qui a six ans de moins qu'elle. Ses deux parents ont chacun deux sœurs et elle a également perdu ses grands-parents paternels. Excepté les décès et le conflit entre le père et l'oncle de Maxime, le couple n'a pas connu de séparation ou de divorce au cours de leur vie.

Les premiers rendez-vous amoureux étaient directement très chouettes, très « *cool* ». Lise l'a d'ailleurs directement trouvé « *très beau* ». Au début de leur relation, aucun ne se souvient avoir réellement eu de dispute « *c'était calme, c'était le début* », dit Lise. Lorsque l'on évoque alors la question des éventuels réglages à faire entre le jour de leur rencontre et aujourd'hui, elle ajoute que Maxime ne lui donnait que rarement des nouvelles, or, elle en avait besoin. Maxime surenchérit alors « *On s'est adaptés par rapport aux besoins de l'autre* » et ils ont pu trouver un certain équilibre où Lise finit par apprécier le genre de films de Maxime, ce dernier n'a plus peur des chevaux (passion de Lise) et particulièrement, ils ont pu trouver une organisation malgré la distance qui les sépare entre leur domicile respectif.

Les moments forts de leur relation, Lise se souviendra d'une réconciliation après une « *énorme dispute* », lorsqu'ils se sont retrouvés après le baptême étudiantin de son partenaire. Maxime confirmera ce moment et ajoutera les petits voyages qu'ils ont déjà eu l'occasion de réaliser, notamment à Gand ou à la mer. Le couple est d'accord pour dire que leur relation traverse beaucoup de hauts mais peu de bas, et uniquement « *quand il faut remettre l'église au milieu du village* » selon Maxime. Lise explique que le baptême et les quelques fois où elle tombe dans une « *petite déprime* » sont considérés comme les bas moments de leur relation mais ce ne sont pas de longues périodes, simplement des moments « *où ça pique vers le bas et il faut y remédier.* » La communication au sein de leur relation permet de traverser ces moments, peut-être, un peu plus difficiles. A l'heure actuelle, Lise explique être sortie de cette phase un peu plus compliquée mais sait qu'il y en aura encore. Toutefois, le temps et la communication les aideront à passer outre.

### 1.3.2. Les dynamiques conflictuelles

A nouveau, le couple détient sa propre manière d'entrer en conflit. Lise explique qu'en général, « *il y en a un qui râle dans son coin, on dort dessus [...] et on en parle.* » Leurs conflits dépendent beaucoup de leur humeur, dans le sens où si l'un était de mauvaise humeur pour telle raison, il verrait le mal partout et entrerait en conflit avec son partenaire. La communication permet de mettre un terme très vite à ces conflits.

Lorsqu'un conflit éclate entre les deux, pour quelque raison qu'elle soit, Maxime explique « *il y a une chose qui ne vas pas, il y en a un qui se renferme, l'autre le voit et puis là, tout est déballé* ». Selon Lise, ce sont les deux qui agissent de cette manière mais Maxime a tendance à se montrer plus calme, de « *garder beaucoup* » pour lui alors que Lise dira plus vite les choses.

### 1.3.2.1. Les thématiques

Lorsque l'on aborde la question des thématiques qui semblent poser problème et mener fréquemment à un conflit, le couple ne paraît pas être sur la même longueur d'onde, sans pour autant amener de malaise lors de l'entretien. En effet, Lise explique que dans son couple, le sport de Maxime, le basket, reste le sujet principal de leurs conflits. Ce dernier se rend aux entraînements trois soirs par semaine dont ceux du week-end, jours où Lise apprécie aller au restaurant ou faire une activité quelconque. Pour Maxime, ce n'est pas la même chose, car ce n'est « *que trois soirs par semaine et ce n'est pas si énorme* ». Il rajoute également le fait que Lise est « *très famille* » et cela les empêche parfois de se voir librement comme ils le souhaiteraient. Au fil de la discussion, Lise se rappelle que la scolarité fait partie des sujets, elle aussi, principaux de conflits au sein du couple. En effet, Maxime se dit « *très flemmard* » à l'égard de ses études. Lise s'inquiète et souhaite être « *dans la même dynamique* » que son partenaire afin de réussir leurs études ensemble.

Afin de régler ces thématiques, le couple passe beaucoup de temps au téléphone et « *garde pour la fois où on se voit pour être l'un en face de l'autre* » dit Lise. La communication reste la clé au sein de leur couple.

### 1.3.2.2. Les attitudes

Directement, lorsque l'on aborde la question des attitudes qui pourraient envenimer toute discussion, Lise explique que le « *ahah, très sarcastique* » de son partenaire peut la « *faire exploser* ». Pour autant, elle ne nie pas que lorsqu'elle dit « *laisse tomber* » au sein d'une discussion, cela peut également bloquer la conversation. Maxime ajoute que lorsqu'ils sont en conflit et que sa partenaire « *se renferme sur son téléphone* », cela fait également partie des éléments déclencheurs.

### 1.3.2.3. Stratégies de gestion des conflits

Au niveau des attitudes permettant au couple de se calmer et d'avancer sereinement dans la discussion, Maxime explique qu'en général, ils finissent par accepter mutuellement le point de vue de l'autre et comprendre son ressenti. Lise surenchérit « *on ne veut pas nécessairement convaincre l'autre, on voulait juste dire ce qu'on ressentait et en général, ça décoince fort la situation* ». Elle ajoute que le calme tenace de Maxime, parfois la fait exploser, mais à certains moments, lui permet de calmer davantage la discussion. La proximité physique, notamment les câlins, et l'humour sont aussi des manières de se comporter qui aident à temporer les discussions conflictuelles.

Bien que Maxime ait davantage tendance à faire le premier pas pour résoudre un conflit, il n'est pas rare que Lise se rende compte qu'elle a « *vraiment abusé* » et qu'elle s'en veuille. Tous deux sont d'accord pour dire que leurs manières de gérer les conflits ont évoluées positivement à travers le temps. Notamment, Maxime a tendance à parler davantage et de son côté, Lise a cette tendance à parler plus calmement et régulièrement qu'auparavant.

Pour conclure, nous leur avons demandé s'ils avaient été influencés par quelqu'un – ou quelque chose – dans la manière de gérer un conflit. Ce à quoi, Maxime répond qu'il a notamment eu la chance d'avoir des cours de Psychologie qui lui ont « *pas mal servi pour beaucoup de choses, pour la vie en général* ». Sa copine, Lise,

l'a également influencé positivement dans sa manière de gérer les conflits. De son côté, Lise explique que sa maman l'a fort influencé. Les deux femmes sont très proches l'une de l'autre et Lise a tendance à se confier beaucoup et recevoir ainsi des conseils de sa maman qui l'aide à prendre du recul par rapport à la situation.

### 1.3.3. Le trigénérationnel

#### 1.3.3.1. Les conflits entre les parents

En général, le même schéma se répète en boucle chez les parents de Lise lorsqu'ils se disputent. Alors que son père préfère éviter de faire face au conflit, sa mère « *bouillonne à côté* » et lance quelques « *remarques acerbes* » et le conflit est lancé. Selon elle, le conflit reste longtemps entre eux, en général une semaine car sa mère va d'abord garder longtemps pour elle puis s'exprimera. D'ailleurs, comme notre premier couple, la situation s'apaise mais les conflits ne sont jamais vraiment réglés. Elle explique que ça lui arrive, d'entendre ses parents parler de problèmes qui persistent depuis des années.

De son côté, Maxime explique que son père est du genre à « *bouder très vite* » donc si quelqu'un lui dit quelque chose qu'il n'appréciera pas, ce dernier partira et ne parlera plus pendant plusieurs jours. Sa maman, quant à elle, a tendance à chercher le conflit. Étant donné que son mari fuit le conflit, elle s'énervera davantage. Comme Lise, c'est « *un cycle sans fin jusqu'au moment où ils arrêtent d'en parler tous les deux et où le calme revient* ». Il finit par expliquer qu'il a pris cette habitude d'attendre que les conflits se règlent et que la discussion entre ses deux parents revienne. Chez lui, les conflits peuvent durer le temps d'un repas comme durer le temps d'une semaine.

Ensuite, nous abordons la question des thématiques qui reviennent plus fréquemment que d'autres lors de conflits. Spontanément, Lise explique « *Les sorties... Mon papa est très introverti et si par exemple, ma maman décide de rester à l'écurie un peu plus longtemps [...] et que lui, ce jour-là, avait décidé qu'il voulait qu'elle rentre parce qu'ils allaient faire un apéro à deux, ben là il n'est pas content* ». Principalement donc, ça sera les sorties mais également le manque de nouvelles par rapport au travail. Notamment, il est déjà arrivé que le papa de Lise parte travailler à Lille sans le dire à sa femme. Toujours par rapport à son père, cela dérange sa mère lorsque ce dernier rentre du travail et monte directement dormir. Quant à Maxime, il explique être lui-même la source principale de conflits entre ses parents. En effet, selon lui, « *la moitié de leurs disputes tournent autour de moi car mon père me suit très fort.* » Pour lui, ça n'a pas toujours été facile et c'est d'ailleurs pour cette raison que plus jeune, il prenait l'habitude de partir souvent dormir chez des copains ou aller en soirée, ... afin de partir de chez lui car « *moins j'étais à la maison, moins il y avait de conflits donc je partais* ». A l'heure d'aujourd'hui, Maxime a tendance à ne plus laisser ses parents se disputer pour lui et à avoir un peu plus de compassion pour sa maman, il sait que quand son père râle, il ne parle pas et ça n'est pas agréable pour elle. Leurs métiers sont également source de conflits : tenanciers de mêmes magasins, ils ne sont pas toujours sur la même longueur d'onde.

Au niveau des attitudes, Maxime explique que c'est « *toujours le même schéma* » : sa maman critique, son père n'accepte pas la critique et râle, sa maman critique le fait qu'il râle et son père râlera encore plus. Par

ailleurs, il ajoute que son père peut également être « *très méchant* » lorsqu'il le souhaite, et « *piquer là où ça fait mal* ». C'est d'ailleurs pour cette raison que dorénavant, Maxime intervient davantage dans les conflits, il ne souhaite pas le laisser être méchant. De son côté, Lise explique que ses parents sont dotés d'une « *mauvaise foi monstre* » : son père ira dans le sarcasme, sa mère lancera des pics et se montrera sarcastique dans son attitude. Elle ajoute qu'une attitude qui envenime toute discussion entre ses parents aussi est celle où son père nie et donne l'impression qu'il s'en fout.

Les attitudes pouvant apaiser la situation après un conflit et permettant de retrouver leur complicité, Maxime explique que ses parents ont tendance à aller se promener ou regarder un match de foot ensemble, mais ce, lorsque la tension est descendue. Selon lui, « *la tension descend, il s'est passé quelque chose et ça s'apaise* ». Il ajoute qu'il les a rarement vus faire un pas l'un vers l'autre. Pour Lise, c'est le contraire : elle explique qu'ordinairement, son papa fait le pas vers sa maman parce qu'en général, « *c'est elle qui râle* ». Il a tendance à présenter ses excuses, l'inviter au restaurant ou faire quelque chose qui lui plaise. Selon Lise, ça apaise souvent la situation.

### 1.3.3.2. La transmission intergénérationnelle

D'abord lors de l'entretien, nous leur demandons si chacun observe des ressemblances quelconques avec la manière de gérer les conflits dans leur couple. Selon Lise, elle est un mélange de ses deux parents : avec le côté nerveux et la tendance à lancer des piques, tout de mêmes « *moins piquantes* » que sa mère ; le calme, la capacité à prendre du recul de son père. De son côté, Maxime a tendance, même si beaucoup moins maintenant, à se renfermer, un peu comme son père, qui préfère se taire et « *rester de son côté jusqu'à ce que ça s'en aille* ».

Alors que les parents des deux partenaires ont tendance à se disputer longtemps, parfois une semaine, le couple a appris, lui, à ne jamais être en conflit plus de 24 heures. « *Dès qu'on peut parler, en général, ça se règle* » dira Maxime.

Sur une échelle de 0, pas du tout, à 10, énormément, il leur est ensuite demandé à quel degré ils pensent avoir été influencé par les stratégies de résolution des conflits de leurs parents. Pour Maxime, ça sera 4 car comme ses parents, il souhaite attendre en général que la tension tombe mais contrairement à eux, il reviendra souvent vers sa partenaire. Pour Lise, ça sera 3 pour gérer le conflit car elle ne souhaite pas faire comme eux mais elle prend du recul tout de même comme son père. Toutefois, pour entrer en conflit, elle sera plus apte à ressembler à sa mère, à « *rentrer dedans* ».

Plus généralement, nous nous sommes alors posé la question de savoir si la relation de couple de leurs parents est similaire, ou non, à la leur. Pour Maxime, elle sera « *complètement différente* ». Il me cite alors l'exemple de sa mère qui va expliquer quelque chose qui ne va pas, ce à quoi son père répondra qu'il y a toujours quelque chose qui ne va pas. Alors que de son côté, il va « *laisser venir ce qu'il ne va pas* » et voir ce qu'il y a à faire pour le régler, au lieu d'envoyer « *tout bouler* » comme le font ses parents. Quant à Lise, son

avis est mitigé. Elle dira que sa gestion des conflits paraît « *plus calme, plus vite réglée, c'est plus posé* » mais toutefois, elle ne nie pas la forte ressemblance avec sa mère quant à leur caractère mais tout de même dans une moindre mesure.

Pour conclure, il leur a été demandé s'il y avait des modalités de gestion des conflits qu'un ou les deux n'avaient consciemment voulu ne pas reproduire de leurs parents. Lise dira qu'elle ne souhaite absolument pas faire comme sa mère, qui garde longtemps quelque chose pour elle, en souffre puis explose par la suite. Elle ajoute que consciemment, elle ne souhaite pas non plus reproduire le comportement de « *sourde oreille* » qu'entreprend souvent son père, mais ça « *je n'en suis pas capable, malgré moi* » dit-elle. De son côté, Maxime explique qu'il ne souhaite pas consciemment « *monter dans les tours* » comme le fait sa mère ou râler pendant une semaine comme son père dans son coin, et encore moins être méchant comme lui peut l'être, ajoute-t-il.

Lors de l'analyse des questionnaires auto-rapportés, nous relevons certaines similitudes ou différences en termes de gestion des conflits (voir tableau ci-après).

Dans le tableau ci-dessous, les colonnes en bleu représentent les similitudes entre le couple et les parents, les colonnes en jaunes illustrent les différences de comportements en matière de gestion des conflits. Les scores sont évalués sur une échelle de Likert, allant de 0 (jamais), 1 (très rarement), 2 (assez souvent) à 3 (à chaque fois). \*Chaque concept est défini dans la partie théorique de ce mémoire\*

<b>Analyse des dynamiques conflictuelles*</b>	<b>Madame</b>	<b>Parents de Madame</b>	<b>Monsieur</b>	<b>Parents de Monsieur</b>
<b>13. Noyade</b>	2	1	0	0
<b>14. Critique</b>	2	2	1	3
<b>15. Mépris</b>	2	2	0	0
<b>16. Attitude défensive</b>	2	2	1	1
<b>17. Dérobade</b>	2	1	2	2
<b>18. Démarrage brutal</b>	0	0	1	2

<b>Analyse des stratégies de gestion des conflits *</b>	<b>Madame</b>	<b>Parents de Madame</b>	<b>Monsieur</b>	<b>Parents de Monsieur</b>
<b>37. Présence de tentatives de rapprochement</b>	2	2	1	0

<b>38. Affection</b>	3	2	2	0
<b>39. Accord</b>	2	1	2	1
<b>40. Compromis</b>	2	1	2	1
<b>41. Définition du conflit</b>	2	1	2	1
<b>42. Avertissement</b>	2	2	0	0
<b>43. Humour</b>	1	2	2	0
<b>44. Faire des promesses</b>	1	0	2	0
<b>45. Suivi des discussions</b>	3	1	2	1
<b>46. Questions de réparation</b>	3	1	2	0
<b>47. Demande d'orientation</b>	2	1	2	0
<b>48. Révélation de soi</b>	2	1	2	1
<b>49. Adoucissement</b>	1	1	1	0
<b>50. Stop</b>	1	1	1	1
<b>51. Prendre ses responsabilités</b>	2	1	2	1
<b>52. Mettre en avant ses efforts pour le couple</b>	2	1	2	0
<b>53. Compréhension</b>	2	1	2	0
<b>54. Réussite des tentatives de rapprochement</b>	2	2	2	2

Grâce à ce tableau, nous en déduisons plusieurs choses :

- Au niveau des attitudes lors d'un conflit, Maxime adopte la plupart des mêmes comportements que ses parents. En comparaison aux stratégies pour gérer ces derniers, la plupart de celles-ci sont différentes entre les deux couples. La fréquence des tentatives de rapprochement n'est que très rare ou même inexistante chez les parents de Maxime.



- Du côté de Lise, les comportements de résolution des conflits sont également, pour la plupart, différents de ses parents. Toutefois, nous observons que ces deux couples ont recours au mépris assez souvent lors de leurs disputes.
- Pour les trois couples, qu'importe la fréquence, la plupart des tentatives de rapprochement réussissent assez souvent.
- Nous remarquons que les réponses aux questionnaires de Lise et Maxime ne coïncident que très peu.

### 1.3.3.3. Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits

Lorsqu'il était enfant, Maxime avait tendance à partir quand il entendait ses parents se disputer. À l'heure d'aujourd'hui, il tente « *d'apaiser les tensions* ». Par rapport à la place des enfants, Maxime est persuadé que sans eux, ses parents ne seraient peut-être plus ensemble : « *mon père a déjà dit que s'il n'y avait pas eu les enfants, ça aurait peut-être été des décisions différentes* ». Toutefois, selon lui, ses parents sont depuis « *tellement longtemps* » ensemble qu'ils ne se quitteront pas.

De son côté, Lise n'a que très peu de souvenir de ses réactions lorsqu'elle était petite. Toutefois, elle sait qu'à l'heure actuelle, elle intervient sans problème entre ses parents en expliquant par exemple que l'un ou l'autre exagère. D'ailleurs, elle a déjà maintes fois essayé de les envoyer chez un thérapeute de couple. Elle, comme son frère, du fait de leurs remarques et leurs conseils à l'égard de leurs parents, ont « *déjà aidé dans beaucoup de conflits* ». Toutefois, sans eux, elle pense qu'ils seraient quand même toujours ensemble car elle est persuadée « *qu'ils s'aiment beaucoup* » malgré les conflits.

### 1.3.4. Conclusion

Comme ils l'ont dit lors de l'entretien ou écrit dans leur questionnaire, le couple pense ne pas ressembler à leurs parents. D'ailleurs, Lise a même remarqué avoir « *une bonne gestion des conflits* » comparativement à ses parents. Cependant, il y a des ressemblances, des traits qu'on ne peut nier que nous héritons de nos parents et dont tous les deux en sont conscients. Notamment, le caractère de sa mère pour Lise ou la tendance à se replier sur soi pour Maxime et son père. Comme pour les couples précédents, ce couple aurait pris du script répliatif, non pas parce qu'il le souhaite mais parce qu'il n'en a « pas le choix », c'est de ce qu'il hérite de ses parents. Toutefois, il opte également pour le script créatif car il se laisse créer sa propre histoire, non pas en reproduisant consciemment l'inverse des parents mais en traçant son propre chemin.

A la fin de l'entretien, tous deux ont pu admettre que cette expérience était « *chouette* » car ça leur a permis d'en apprendre davantage sur les parents de l'un comme de l'autre et sur les ressentis de leur partenaire lors des conflits.

## 1.4. Couple 4 : Lucas et Martin

### 1.4.1. Anamnèse

Pour cet entretien, j'ai rencontré Lucas et Martin, un couple d'hommes très envoutés par l'idée de participer à cette recherche, l'un pour le côté enrichissant qu'amènerait cet entretien, l'autre pour le côté drôle de se comparer aux parents. Alors que Martin, 24 ans, termine ses études de médecine et commence l'assistantat, Lucas, de son côté, même âge, travaille depuis un an et demi en tant qu'ingénieur civil dans une société de panneaux photovoltaïques. Tous deux viennent de la région du Luxembourg et ont emménagé à Liège il y a environ six ans pour leurs études supérieures. Ils se sont rencontrés lors d'une soirée qu'organisaient des amis en communs il y a environ 4 ans et demi : « *on s'est tout de suite mis à se fréquenter directement* » dira Martin. En effet, deux semaines après leur rencontre, ils posaient le mot de couple sur leur relation.

Lucas commence par se présenter comme le fils de Pierre et Julie. Du côté paternel, il a perdu sa grand-mère il y a environ 5 ans et n'a jamais connu son grand-père, décédé dans les années 80, racontant qu'il était alcoolique et même, parfois violent. Son père a deux sœurs dont une qui est décédée suite à des problèmes d'alcoolisme il y a trois ans et une autre qui est, selon lui, « *bipolaire* ». Du côté de sa mère, il n'a jamais non plus connu son grand-père parti il y a 30 ans. Cette dernière a deux sœurs et un frère : « *Du côté de ma maman, la famille là, c'est plus ou moins normal* », bien que le frère de sa mère se soit un peu « *éclipsé de la famille* », cela ne joue pas au niveau des conflits, selon lui. Par la suite, il ajoute que suite à ces drames, son père n'a pas dû avoir une enfance très facile et que donc, ça n'a pas non plus été facile chez lui, « *ce n'était pas très doux comme cadre de vie* », de là à se demander parfois pourquoi ses parents sont encore toujours ensemble car ça lui est déjà arrivé, à son père, de se montrer violent envers sa femme ou ses enfants. A l'heure actuelle, le climat conflictuel entre ses parents et la violence de son père se sont largement atténués. Du côté de Martin, c'est un peu différent, il n'y a « *pas grand-chose de particulier* ». Au niveau de ses grands-parents, il ne lui reste que Joseph, son grand-père paternel. Ses quatre grands-parents ont, selon lui, « *formé un couple heureux et amoureux* » jusqu'à la fin de leur vie. Pour lui, ses parents sont également « *heureux et amoureux* » avec l'absence de conflit notable et de violence physique. Martin a un grand frère, Antoine, papa d'une petite fille dont Martin est l'heureux parrain.

Les premiers rendez-vous amoureux « *matchaient bien* », leurs rencontres étaient cultivées et intéressantes. Selon Lucas, ce sont deux personnalités semblables sur certains points mais différentes sur d'autres, ils ont une « *balance dans certaines situations* ». En traversant plusieurs étapes de vie ensemble (les kots, le confinement, l'emménagement, l'Erasmus de Lucas, ...), le couple se construit un nouvel équilibre avec des sentiments, qui eux aussi, grandissent petit à petit, malgré qu'au départ, ça n'ait pas été le coup de foudre pour les deux. Toutefois, Lucas explique qu'au début de la relation, il pense s'être attaché beaucoup plus vite que son partenaire, à exprimer ses sentiments davantage. Toujours selon lui, il existe trois parties dans sa relation avec Martin : la rencontre et la mise en marche, puis une période où il remarque certains comportements qui ne fonctionnent pas nécessairement et qui doivent changer et la phase actuelle. En effet, tous deux soulignent la rigidité extrême de Martin, au début de leur relation, à propos de sa sexualité. Pour

eux, ce sont les principaux réglages qu'ils ont dû travailler en termes de gestion des conflits. En plus de cette rigidité, Martin avait beaucoup de mal à montrer ses sentiments et à s'ouvrir, en comparaison à l'époque actuelle.

Les moments forts de leur relation, ils se souviendront du confinement. Séparés d'abord pour deux semaines, ils n'ont pas voulu passer la suite de cette mauvaise période loin l'un de l'autre, Lucas a alors passé ces deux mois chez Martin, où ils se sont retrouvés seuls et où tout s'est bien passé. Grâce à ce cap d'ailleurs, ils étaient certains d'être « *capables de vivre ensemble* ». Cependant, Lucas explique que pour lui, il y a eu aussi « *des moments forts un peu négatifs* ». Notamment, une tromperie au début de leur relation ou les deux ou trois fois où Martin avait un peu trop bu et qu'il faisait « *n'importe quoi* ». Ce à quoi, Martin répondra que ça leur a « *montré une belle capacité de reconstruction après les crises* ». Aujourd'hui, ils disent tous deux être sortis de ces phases peut-être un peu compliquées parce qu'ils ne sont plus dans les mêmes « *conditions* » selon Lucas. Outre le confinement, le covid en lui-même a amené son lot d'émotions : Martin était en stage de médecine et donc respectait les mesures à la lettre, ça a été quelque peu mal vécu pour Lucas qui rédigeait son TFE, seul, face à une montagne de travail et ne pouvait voir personne. Ce dernier est ensuite parti en Erasmus où ces mesures n'étaient pas applicables, la différence de restrictions leur a amené un tas de conflit et qui plus est, une source de stress énorme. Toutefois, ils en retirent le positif : Lucas dira que pendant toute cette période-là, ils se sont soutenus malgré tout, « *on est un peu la béquille* » de l'autre, justifiant cela par le fait que leur relation ait considérablement évolué.

Beaucoup de couples disent traverser des hauts et des bas. Pour Martin, ça sera beaucoup de hauts et quelques bas. Pour Lucas, autant de hauts que de bas car selon lui, il y a des périodes plus compliquées et d'autres où ça va mieux, en expliquant qu'il y a des semaines où ils peuvent se disputer tous les soirs. Toutefois, « *depuis quelques mois, on est sur une bonne pente et tout va bien* ». Lucas explique que même lorsqu'ils se disputent beaucoup, après chaque conflit, ils tentent de tirer des conclusions et rédiger certaines règles, trouver des compromis. Le dialogue et la volonté de comprendre les perspectives de chacun permet au couple de passer outre ces moments difficiles et d'avancer dans la relation.

#### 1.4.2. Les dynamiques conflictuelles

Comme nous avons pu le voir, le couple a déjà pu traverser quelques moments plus compliqués auxquels le dialogue, la recherche de solutions et la mise en place de compromis ont permis de régler beaucoup de ces conflits. Pour Lucas, trouver des solutions permet d'éviter que le problème refasse surface bien qu'ils font face à certains problèmes, parfois, ayant déjà été réglés par le passé.

Toutefois, le couple ne semble pas avoir la même définition du conflit. Pour Martin, il faut que ça monte très haut pour que ce soit considéré comme un conflit alors que pour Lucas, il suffirait que l'un ou l'autre s'énerve un peu. Par conséquent, ce dernier a davantage l'impression d'être plus vite en conflit. Cependant, lorsqu'on leur demande d'expliquer leur manière d'aborder les conflits, c'est le même schéma : soit l'un s'énerve et l'autre tente de calmer le jeu en étant dans le dialogue, soit c'est l'escalade ou tous deux s'énervent et cela

ne s'arrête pas vraiment. La règle sacrée dans leur couple « *on ne déloge pas, on règle le conflit avant de se quitter* ».

#### 1.4.2.1. Les thématiques

Depuis leur emménagement, les tâches de ménage font partie des sujets de « *crispation* » au sein du couple, selon Martin, mais aussi la dynamique de vie commune. Tous deux ont un agenda chargé qui, parfois, fait ressentir à l'un ou l'autre le besoin d'être dans le calme. Pour Lucas, un principal sujet de crispation également est lorsqu'il veut aller un peu « *trop* » voir sa famille selon son partenaire. Par la suite, il revient sur le sujet du ménage en expliquant que ça fait désormais 3 ou 4 semaines qu'ils ne se sont plus criés dessus et que ce sujet est réglé. Plus tard dans l'entretien, le couple parlera de conflits de valeurs qu'ils peuvent avoir, notamment celle de la gestion du travail. Pour Lucas, Martin met énormément de pression pour le travail alors que pour ce dernier, il n'en est pas spécialement.

Afin de régler ces thématiques, le couple revient à nouveau sur la recherche de compromis qui convient aux deux partenaires pour ensuite « *ré-évaluer* » et voir si leur compromis tient la route.

#### 1.4.2.2. Les attitudes

Lors d'une discussion conflictuelle, les « *tu fais toujours ça* » ou « *tu ne fais jamais ça* » font partie des attitudes qui peuvent, parfois, bloquer la situation ou l'envenimer. Lucas ajoute que dans sa famille, ses parents ont tendance à le faire énormément et il ne veut pas « *que ça se passe dans son couple* ». De son côté, Martin avoue que ça peut lui arriver de se blottir dans un silence profond et faire le ménage mais « *ça ne dure pas [...] après, au moins, c'est propre* » dit-il en rigolant. Dans les questionnaires auto-rapportés, les deux partenaires révèlent parfois recourir au mépris, mais ce, très rarement, tout autant que le démarrage, qui peut s'avérer brutal, de leurs discussions. Toutefois, aucun des deux amoureux ne tente de se dérober lors d'un conflit.

#### 1.4.2.3. Stratégies de gestion des conflits

Afin de gérer au mieux leurs conflits, Martin explique qu'ils ont tendance à s'asseoir, « *respirer un grand coup puis on repart à zéro en termes de tension* ». Lucas ajoute que comprendre l'origine du conflit et trouver une solution leur permet de se dire que « *l'affaire est close* ». Des petits mots comme « *attention, tu me braques* » permettent de calmer la discussion.

Pour retrouver leur complicité, le couple n'hésite pas à se faire des câlins. Autant l'un que l'autre a pour habitude de faire le pas vers son partenaire afin de calmer le jeu, bien qu'au début de leur relation, Lucas avait tendance à le faire davantage envers Martin lorsqu'il « *fallait se calmer* ». La volonté de revenir vers l'autre s'explique par le besoin que ça se calme et « *voir que l'autre fait un effort* ».

Depuis le début de leur relation, le dialogue est omniprésent au sein de leur couple. Ce qui a changé, à travers le temps dans leur manière de gérer les conflits, ce seront les équilibres, dira Martin. « *C'était plus Lucas qui faisait le premier pas pour régler les conflits de base, moi j'étais un peu plus aveugle sur mes responsabilités* ».

*dans le conflit, au début, probablement donc ça, ça a changé mais sinon, on est toujours dans le dialogue et la recherche de compromis, ça n'a pas changé ».*

Pour conclure, nous leur avons demandé s'ils avaient été influencés par quelqu'un ou quelque chose dans la manière de gérer un conflit. Tout de suite, Lucas expliquera que grâce à l'intergénérationnel, il a pris l'exemple de ce qu'il ne lui plaisait pas chez ses parents et «  *puis j'ai fait pour que ça me plaise quoi.* » Dans la suite de son discours, il explique avoir tendance à demander l'avis à des amis pour voir s'ils trouvent «  *ça normal* » ou pas. Il ajoute «  *si un jour, on n'arrive pas à trouver de solution, je serais plus enclin à aller voir un thérapeute ou quoi en couple que toi* ». De son côté, Martin explique que personne n'a vraiment eu une influence sur lui, sur eux, en matière de gestion des conflits.

### 1.4.3. Le trigénérationnel

#### 1.4.3.1. Les conflits entre les parents

Pour Martin, lorsqu'un sujet de crispation se glisse entre ses parents, «  *ça explose direct* » en paroles, comme «  *des volcans qui explosent d'un coup* ». Pour lui, ils sont assez similaires : «  *ils beuglent, ils se critiquent énormément, ils changent de pièce et puis ça se calme* ». Pour ses parents, pas de thématique particulière de conflit, excepté le fait que son père critique beaucoup sa mère sur le fait qu'elle ne «  *fait rien le soir en revenant du travail* ». Elle a tendance à être épuisée, s'asseoir dans le fauteuil, contrairement à son mari qui lui, s'occupe dans le jardin et a donc cette impression constante de travailler. Il arrive à sa mère de «  *laisser parler* » son partenaire, mais il lui arrive aussi de s'énerver, et c'est parti.

Du côté de Lucas, les souvenirs sont flous quant à la manière de se disputer de ses parents. Toutefois, il se rappelle entendre crier dans «  *toute la maison* », bien que sa mère ait tendance à être plus calme dans certaines situations. Selon lui, entre ses parents, il y a l'effet «  *on garde les choses et puis à un moment, ça explose* » parce que son père avait tendance à dire souvent que c'est la goutte qui fait déborder le vase. Plusieurs fois, ses parents étaient au bord de la séparation et toujours actuellement, «  *ils sont en train de s'engueuler encore* » lorsque Lucas rentre chez eux. Et pourtant, ils sont malgré tout toujours ensemble, «  *donc c'est qu'ils ont fini par trouver chaque fois* ». L'argument financier a, selon lui, obligé sa mère à rester auprès de son père sinon «  *peut-être qu'elle serait déjà partie* ». Parlant de thématiques sur lesquelles ils avaient l'habitude de se quereller, Lucas n'en retiendra aucune, par manque de souvenir.

Si les deux partenaires ne sont pas parvenus à pointer des thématiques principales, il leur a été facile de distinguer les différentes attitudes qui pouvaient aggraver les situations conflictuelles. Notamment, Martin relève la critique qui est systématique entre ses parents mais aussi l'évitement, «  *on change de pièce et ça ne règle rien.* ». Pour lui, il n'y avait pas vraiment de conflits récurrents ou de sujets problématiques, «  *c'était vraiment leur manière de fonctionner qui était dysfonctionnelle, je pense* », en illustrant que la moindre contrariété menait à de grands cris, mais «  *c'était tellement peu de chose comme cause que ça redescendait aussi vite* ». Quant à lui, Lucas explique que sa mère pense toujours avoir raison sur ce qui est bon ou ce qu'il ne l'est pas, envenimant ainsi la question. Étant donné qu'elle faisait tout un ensemble de formations sur le

développement personnel, elle avait tendance à s'exprimer d'une manière qui ne plaisait pas à son mari. Pendant longtemps, Lucas voyait sa mère comme « *la bonne personne du couple* » mais il s'est rendu compte, il y a peu, que « *la faute, c'est chez les deux* ». Tout de même, l'on note une ressemblance entre les partenaires que nous avons rencontrés : pour les parents de Lucas, « *ce sont toujours les mêmes choses qui reviennent* », alors que pour ceux de Martin, « *il n'y a jamais un truc qui revient* ».

Pour conclure, nous évoquons la question des attitudes pouvant apaiser la discussion après un conflit. De son côté, Martin présente des difficultés à lister ces attitudes parce que « *j'ai l'impression qu'ils se calment tout seul et que... que leur attitude c'était de faire comme si rien ne s'était passé* ». Lucas éprouve également des difficultés, ajoutant que ses parents n'ont que très peu de contact physique.

#### 1.4.3.2. La transmission intergénérationnelle

La gestion en elle-même des conflits n'est pas la même pour le couple de Martin et celui de ses parents. Toutefois, il note une ressemblance et justifie sa vision différente du conflit avec Lucas par celle-ci : « *chez moi, on a tendance à toujours très vite crier sans que ça ne soit forcément grave. Du coup, quand Lucas dit que parfois, il perçoit un conflit alors que moi, je n'en perçois pas encore, je pense que ça a un impact parce que moi je crie un peu dessus, je prends des grands airs de suite pour des trucs qui me paraissent très futiles et qui n'ont pas beaucoup d'implication émotionnelle pour moi* ». Sa tolérance au volume sonore et la « *pente raide* » dès le début s'expliqueraient alors par l'influence de ses parents. Pour le reste, il n'y voit aucun impact.

Pour Lucas, la pensée est mitigée. De temps en temps, il a tendance à s'énerver et à monter en escalade comme son père faisait, ou se montrer « *beaucoup dans le dialogue* » comme sa mère. Toutefois, étant donné qu'il a entendu « *beaucoup crier* », il ne veut absolument pas reproduire ce comportement, « *je n'aime pas ça. Faut qu'on reste calme et qu'on ne crie pas* ».

Pour tous les deux, la prise de conscience des comportements conflictuels des parents a permis de consciemment ne pas vouloir reproduire ce type de dynamiques. D'ailleurs, sur une échelle de 0, pas du tout, à 10, énormément, il leur est ensuite demandé à quel degré, ils pensent avoir été influencés par les stratégies de résolution de conflits des parents, Lucas dira 8 dans le sens où il a conscientisé la situation et par conséquent, il change son comportement. Dans ce sens, Martin pense avoir été influencé à 7 parce que « *je n'ai pas envie de reproduire cette explosion et puis cette résolution sans vraiment de dialogue par rapport au problème lui-même.* »

Pour les deux, les relations entre leurs parents et leur propre couple est « *carrément différente* », dira Lucas, justifiant cela « *parce qu'il y a des traits de caractère qui sont comme ça* ». D'ailleurs, il héritera des modalités de gestion des conflits de ses parents mais dans le sens où, grâce à eux, il sait ce qu'il essaye de faire ou de ne pas faire : « *Si tu essayes de ne pas monter dans les tours, c'est peut-être qu'au départ, instinctivement, tu monterais dans les tours* », expliquant alors qu'il pense avoir hérité à 100% des modalités des parents car pour lui, il y a ce travail et cet effort mis en place afin de ne pas reproduire les comportements parentaux.

Martin, de son côté, voit les choses différemment et pour lui, il n'a pas hérité des modalités de gestion des conflits de ses parents car ces derniers n'en possèdent que « *très peu* ».

En résumé, Lucas aurait pris la tendance de sa mère à se montrer plus calme lorsque la situation le demande mais a tout de même hérité du reste dans le sens où dorénavant, il est conscient de ce qu'il ne veut pas reproduire et d'ailleurs, il ne souhaite reproduire presque aucun comportement de ses géniteurs. Du côté de Martin, il n'y aurait que très peu de comportements pour gérer les conflits entre ses parents alors que dans son couple, il semble être adepte du dialogue et à la recherche de compromis. Comme son partenaire, il est bien conscient des comportements qu'il ne souhaite pas reproduire mais ne cite cependant pas les comportements qu'il va consciemment vouloir reproduire.

Lors de l'analyse des questionnaires auto-rapportés, nous relevons certaines similitudes ou différences extrêmes en termes de gestion des conflits (voir tableau ci-après)

Dans le tableau ci-dessous, les colonnes en bleu représentent les similitudes entre le couple et les parents, les colonnes en jaunes illustrent les différences de comportements en matière de gestion des conflits. Les scores sont évalués sur une échelle de Likert, allant de 0 (jamais), 1 (très rarement), 2 (assez souvent) à 3 (à chaque fois). \*Chaque concept est défini dans la partie théorique de ce mémoire\*

<b>Analyse des dynamiques conflictuelles*</b>	<b>Lucas</b>	<b>Parents de Lucas</b>	<b>Martin</b>	<b>Parents de Martin</b>
<b>19. Noyade</b>	3	3	0	0
<b>20. Critique</b>	1	2	2	1
<b>21. Mépris</b>	1	1	1	0
<b>22. Attitude défensive</b>	2	3	1	0
<b>23. Dérobade</b>	0	2	0	0
<b>24. Démarrage brutal</b>	1	2	1	3

<b>Analyse des stratégies de gestion des conflits *</b>	<b>Lucas</b>	<b>Parents de Lucas</b>	<b>Martin</b>	<b>Parents de Martin</b>
<b>55. Présence de tentatives de rapprochement</b>	2	1	3	1
<b>56. Affection</b>	2	1	3	1

57. Accord	3	1	2	2
58. Compromis	3	2	3	2
59. Définition du conflit	2	1	2	0
60. Avertissement	2	2	3	1
61. Humour	2	1	1	2
62. Faire des promesses	2	2	2	1
63. Suivi des discussions	2	1	3	2
64. Questions de réparation	2	1	3	1
65. Demande d'orientation	1	1	3	1
66. Révélation de soi	2	1	3	2
67. Adoucissement	2	1	2	0
68. Stop	2	2	1	1
69. Prendre ses responsabilités	3	3	3	2
70. Mettre en avant ses efforts pour le couple	2	2	3	1
71. Compréhension	2	1	2	2
72. Réussite des tentatives de rapprochement	3	2	3	3

Grâce à ce tableau, nous en déduisons plusieurs choses :

- Nous remarquons directement qu'il y a davantage de différences de comportements en matière de gestion des conflits, et ce, particulièrement, entre le couple de Martin et celui de ses parents.
- Le score final pour les parents de Lucas dans l'analyse des dynamiques conflictuelles présente des scores élevés pour tous les cavaliers de l'Apocalypse, soulignant ainsi l'hypothèse d'une manière dysfonctionnelle de se disputer.



- En comparaison à ses parents, Martin recourt davantage aux tentatives de rapprochement. Il l'illustre d'ailleurs à travers son discours : pour lui, le dialogue et la recherche de compromis sont la clé de sa gestion des conflits, précisant que ses parents ne possèdent que très peu de ces stratégies. Toutefois, même s'il n'y en a peu, ces tentatives de rapprochement entre ses parents marchent à chaque fois qu'elles sont mises en application.

#### 1.4.3.3. Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits

D'abord pour Martin, il ne prenait jamais part aux disputes concernant ses parents, excepté lorsqu'il était le sujet de la discorde. Lorsqu'il était adolescent, il avait tendance à se disputer beaucoup avec son père, « *ça finissait parfois en cris entre mon père et ma mère mais ce n'était pas une dispute conjugale, c'était une dispute familiale* », où chacun persiste dans cette dynamique « *tout le monde crie, tout le monde part et puis tout le monde revient* ». Tout au long de son enfance, ça lui est arrivé une fois de faire le médiateur un jour où son père était prêt à partir, et qu'il l'a retenu. Le reste du temps, « *je mettais de l'huile sur le feu à la place* » dit-il en rigolant.

De son côté, Lucas explique que lorsqu'il était petit, il avait l'habitude de se retrouver avec ses deux sœurs, entre leurs parents et les « *assiettes qui cassaient* ». Ceci étant, cela leur est déjà arrivé de s'interposer lorsque la violence éclatait, il fallait la cesser. D'une voix plus basse, il finit par ajouter « *un jour, mon père m'a dit que s'il devait choisir entre nous deux, c'est ma mère qu'il choisit* ». Il finit par ajouter que sa grande sœur a été voir un psychologue, dont les séances ont terminé en thérapie familiale. Pour Lucas, « *ça n'a pas apporté grand-chose mais ça a remis du dialogue* » au sein de la famille et cela a permis au couple parental, selon lui, de mettre des choses au clair qu'ils n'avaient jamais eu l'occasion de faire. A l'heure actuelle, le couple suit toujours la thérapie. Martin y a joute « *ta sœur a tellement joué médiatrice que ... en amenant son problème, je pense qu'elle a amené beaucoup de problèmes sur la table* ».

#### 1.4.4. Conclusion

Ce couple paraît bien conscient de l'influence de l'intergénérationnel mais l'utilisera à bon escient afin de prendre ce qui leur semble bon et de ne pas prendre ce qui leur semble moins bon. Toutefois héritiers de traits de caractère inchangeables, la volonté de calmer le jeu pour Lucas de sa maman et rien à priori pour Martin, ils sont reconnaissants de pouvoir créer leur histoire sur ce qui leur semble le mieux. Les loyautés invisibles transmises par nos parents mettent les deux partenaires dans la case du script répliatif, mais la volonté consciente de ces derniers se traduit par un script correctif. Martin illustrera ces dires à travers ses paroles « *Mes parents, pour moi, sont un peu des contre-exemples dans leurs façons de gérer beaucoup de choses, dont leurs conflits. Ça pourrait être drôle de voir qu'on espère faire mieux qu'eux* ». Finalement, il ne sait pas s'il fait réellement mieux, mais souligne pourtant, être « *content de ne pas faire comme eux.* » De son côté, Lucas serait du même avis en expliquant qu'avec Martin, ils ont « *construit sur ce qui nous semblait bon* ». D'ailleurs, dans son questionnaire, Lucas écrira « *Le but est de prendre ce que j'ai vu de bien dans la*

*gestion et d'éviter ce qui engendrerait des problèmes plus conséquents* » sur analyse de l'expérience de ses parents. Ce couple paraît donc également se situer dans le script créatif, en plus des correctifs et répliatifs, car ils construisent quelque chose sur base d'une expérience de couple passé qu'ils n'ont pas, étant donné que c'est leur première relation à tous deux.

Lors de la clôture de l'entretien, le couple a pu être reconnaissant d'avoir participé à cet entretien en admettant qu'il ne leur était jamais arrivé d'analyser les dynamiques familiales si profondément.

## 1.5. Couple 5 : Julie et David

### 1.5.1. Anamnèse

Pour le dernier entretien, nous avons rencontré Julie et David, âgés respectivement de 27 et 23 ans, au domicile de Julie. Cette dernière a obtenu son diplôme en neuropsychologie clinique l'année dernière et travaille actuellement en tant qu'accompagnante en intégration dans une école secondaire alors que David, lui, se retrouve en dernière année de Psychologie. Partageant ainsi la difficulté pour recruter des participants aux études, le couple trouvait le sujet intéressant, pouvant ainsi rendre explicites des choses qui leur seraient plus implicites au sein de leur relation.

David se présente comme le fils de Patrick et Catherine, appartenant à une fratrie de quatre, deux grands frères et une grande sœur dont les deux plus âgés ont des enfants. Les deux grands-pères de David sont tous deux décédés. Toutefois, ce dernier ne connaît pas de conflit majeur excepté le divorce de sa tante paternelle, sinon rien de spécial à relever. De son côté, Julie a, quant à elle, perdu tous ses grands-parents. Elle est la fille de Pierre et Géraldine. Avant sa naissance, ses parents sortaient tous les deux d'une première union par laquelle son papa a eu trois autres filles et sa maman, un fils. Julie est l'unique enfant de cette union. Par ailleurs, elle a des tantes et neveux mais ne les « *estime pas importants* » que pour les inclure au génogramme. Toutefois, elle y mentionne ses neveux et nièces, enfants de ses frères et sœurs.

Notre couple s'est rencontré par hasard à un arrêt de bus, chacun des sachets de courses à la main et rigolant tous deux des attitudes de l'un et de l'autre. Ils ont alors décidé de s'asseoir à côté pour le trajet et se sont ainsi trouvés un lot de points communs : les mêmes études, habitant dans la même rue, la même option, ... Les amenant alors à se revoir encore quelques fois avant de poser le mot de couple sur leur relation. Les premières impressions qu'ils se sont faites l'un de l'autre étaient plutôt joviales, sympathiques et drôles, se remémorant ainsi leurs débuts amoureux.

Bien que leur relation soit encore fort récente, débutant il y a un an et demi, le couple a cependant déjà dû s'adapter sur quelques points. En effet, selon Julie, il a d'abord fallu apprendre à savoir quelles étaient les limites de l'un et de l'autre et les compromis qu'il était possible de mettre à profit. David ajoute à cela qu'il leur a fallu également apprendre à « *moins se voir* » et par conséquent, gérer davantage par téléphone si quelque chose ne fonctionne et non pas comme au début où ils se voyaient souvent étant donné leurs rues communicantes.

Les voyages à la mer, les premiers mois de relation, la rencontre avec la belle-famille sont considérés pour tous les deux comme les moments forts de leur relation. Toutefois, cela ne leur évite pas de souligner les quelques moments de bas qu'ils ont également pu traverser, lorsque le contexte n'est pas favorable envers eux, selon Julie. David explique par-là que « *c'est beaucoup aussi en fonction de la situation, du stress, de la fatigue* », ou « *d'un événement* » ajoutera Madame.

### 1.5.2. Les dynamiques conflictuelles

Le couple revient sur sa manière d'entrer en conflit. Lorsque le contexte ne joue pas en leur faveur, il est probable qu'une dispute éclate entre les deux partenaires. Toutefois, la communication est la clé de gestion de leurs conflits, « *même quand on est en colère ou qu'on a envie d'être plus au calme* » dira David. En un an et demi de relation, il ne leur est jamais arrivé de passer une journée sans se parler. De son côté, Julie ajoute que c'est tout de même plus compliqué de gérer un conflit à distance (via téléphone) car il s'avère plus compliqué de faire passer un message ou un état d'être et que son couple est adepte des compromis « *à chaque dispute, je pense qu'on trouve des compromis* ». Qu'importe la raison de leur conflit, les deux partenaires n'hésitent pas à revenir l'un vers l'autre après un moment plus difficile. La fréquence de leurs disputent varient donc en fonction du contexte : il est possible de passer trois mois sans rencontrer de conflit comme passer un mois à se disputer deux ou trois fois parce qu'ils sont tous les deux sous tension ou fatigués pour une raison quelconque. Madame ajoutera que comparé aux autres relations qu'elle a pu vivre ou voir à travers d'autres personnes, elle trouve qu'ils ne se disputent que très peu.

Même, et principalement d'ailleurs, lors des conflits, le couple a pris l'habitude de s'exprimer en « *je* » afin d'éviter toute critique ou attaque contre son partenaire. Cette manière de communication leur a permis de gérer encore mieux leurs conflits.

En résumé, Julie dira « *on communique beaucoup et on est forts à l'écoute. Je pense que moi ... ce qu'il m'aide beaucoup dans nos disputes, c'est qu'il m'écoute beaucoup et je me sens entendue* ».

#### 1.5.2.1. Les thématiques

Pour le couple, il n'existe pas réellement de thématiques principales qui reviennent dans leurs conflits, ce sera plutôt « *les circonstances qui font que* » dira Monsieur, quand l'un se montre davantage nerveux ou plus fatigué. Pour Julie, s'ils sont tous deux dans des circonstances négatives et qu'il arrive quelque chose de négatif dans une discussion, ça porte plus à préjudice que s'il y en a un qui est dans une situation négative et que l'autre est là pour l'épauler.

#### 1.5.2.2. Les attitudes

Comme pour les thématiques, le couple ne relève pas d'attitude pouvant bloquer ou envenimer la situation. Pour David, « *on n'a pas de manière récurrente ou systématique qui bloque. Peut-être des fois le fait de parler plus fort, mais ce n'est pas systématique* ». Dans les cas exceptionnels où la discussion est reportée à plus tard suite au contexte défavorable, Julie explique que « *ça commence éventuellement à augmenter ou ça peut faire du mal à l'un de nous, on reporte d'office* ». Toutefois, elle n'a « *jamais rien ressenti de négatif* » étant

donné qu'ils ont pris l'habitude de parler en « je », ils évitent l'accusation de l'un ou de l'autre. D'ailleurs, après avoir terminé ces paroles, le couple s'embrasse lors de l'entretien.

### 1.5.2.3. Stratégies de gestion des conflits

Pour gérer leurs conflits, le couple a pour habitude de se dire « reviens vers moi quand tu seras dans de meilleures conditions et moi aussi, je reviendrai vers toi », tout en gardant leur communication de base, dans le cas où, après un conflit, les deux partenaires restent « *butés* » sur leur position, selon Madame. Toutefois, en général, la gestion du conflit se fait sur le moment, avec la communication et les compromis.

Dans les attitudes qui permettent de calmer la discussion lorsque le contexte ne joue pas en leur faveur, Julie explique que pour eux, le fait de s'asseoir l'un à côté de l'autre, amener un quelconque geste d'affection ou ne serait-ce que simplement se regarder permet « *d'établir une connexion d'égal à égal* ». Il n'est pas envisageable d'attendre que le vase déborde pour envisager une conversation vers une dispute. Pour David, c'est la même chose : il ne lui est pas non plus anodin de proposer une promenade pour apaiser la situation.

A ces mots en « *je* », cette proximité physique ou la construction de compromis, Julie y ajoute les excuses. Pour elle, il est important de s'excuser « *même si ce n'est pas quelque chose de volontaire, j'ai sans doute fait du mal* ». Selon la situation, ça ne sera pas toujours la même personne qui revient vers l'autre. Alors que David n'a « *pas envie que la dispute dure* », Julie souhaite vivre des « *moments heureux et le rendre heureux* », donc si le compromis est mis en place, « *il n'y a pas de raison pour que le conflit dure* ».

Ces manières de gérer les conflits ont évolué à travers le temps. Au départ, le couple communiquait beaucoup moins et il leur arrivait fréquemment de se demander « *et si je lui dis ça, est-ce qu'il va se braquer ?* ». Dorénavant, ils ont appris à se connaître et à mieux communiquer. David ajoutera « *Plus le temps passe, mieux c'est. Je pense quand même qu'on gère mieux* ».

Dans les personnes qui ont pu influencer le couple dans leur manière d'aborder les conflits, David soulignera qu'il en a davantage vu d'autres « *qui s'engueulaient comme chien et chat* », illustrant ainsi le contre-exemple de ce qu'il souhaitait dans sa vie conjugale. De son côté, Julie relève l'absence d'écoute dans son schéma familial, faisant à nouveau office de contre-exemple de ce qu'elle souhaitait. Ensuite, elle mentionne son partenaire, David, qui est « *une personne naturellement à l'écoute* » donc il l'aide, lui, en titre d'exemple.

## 1.5.3. Le trigénérationnel

### 1.5.3.1. Les conflits entre les parents

Pour David, ses parents ne se « *disputent pas vraiment* ». Selon lui, sa mère aura l'habitude de râler à propos d'un comportement de son père mais il n'existe pas de réelle dispute ou de « *conflit qui éclate* ». De son côté, son père « *va rester dans le divan* », souffler, ignorer et laisser passer jusqu'à ce que sa mère agisse « *comme si de rien était* ». Malgré les remarques incessantes de sa mère, son père répète les mêmes comportements. En général, les remarques reposaient sur la famille de son père : ce dernier est en conflit avec ses sœurs, les quelques fois où ils se croisent, « *ça part en engueulade* ». Selon David, la relation conflictuelle que son père

entretient avec ses propres sœurs et sa mère entrave sa relation avec sa partenaire parce que cette dernière en a marre de « *tout ça* » et se montre gênée des comportements inappropriés en public.

Pour Julie, le schéma est presque similaire : sa mère va rouspéter à propos d'un comportement de son père qu'elle jugera inapproprié en société. Ce dernier ne comprendra pas car « *il faut le prendre comme il est* ». Alors soit sa mère laisse passer ce qu'il ne lui convient pas chez son partenaire et elle s'isolera, soit elle revient à la charge. Dans le deuxième cas, la tension monte et il peut y avoir alors des moqueries de la part de son père, des cris de la part de sa mère, des pleurs, des menaces, ... et bien encore. Dans ce cas de figure, son père finit par s'en aller et s'isoler pour revenir quelques heures plus tard comme si rien ne s'était passé. Dix jours plus tard, le même schéma s'enclenche sans fin. Pour Julie, son père se moque jusqu'à « *dévaloriser ses propos et ses sentiments* » parce que même s'il voit pleurer sa femme, il continuera de la critiquer. Par ailleurs, elle insiste qu'en plus des cris, des pleurs et des attitudes dévalorisantes, le repli sur soi se fait automatiquement à chaque dispute, et ce, pour les deux. Pour Julie, il existe, contrairement à sa relation de couple, des thématiques principales de conflit chez ses parents, notamment lorsque son père achète quelque chose alors que sa mère se « *prive et se sent délaissée financièrement* », ou aussi lorsque son père allait souvent chez sa mère qui habitait à côté et que sa femme lui demandait ce qu'il pouvait bien tant aller raconter. En général, ce sont les sujets qui reviennent fréquemment et qui fâchent sa maman.

Bien qu'ils n'étaient pas capables d'évoquer des attitudes qui pouvaient envenimer les conflits dans leur couple, il leur est pourtant facile de lister celles qui bloquent toute discussion dans le couple de leurs parents. Pour Julie, ça sera les moqueries, les cris, les pleurs, la « *manière d'amener les choses sur le point de vue de la critique* », la volonté de laisser planer le conflit en allant chacun de son côté, et enfin l'absence de métacommunication entre les deux. Pour David, l'ignorance de son père et le fait de souffler restera, selon lui, l'attitude principale qui peut envenimer toute situation conflictuelle.

### 1.5.3.2. La transmission intergénérationnelle

Aucun des deux partenaires ne voit de ressemblance avec leur manière de gérer les conflits dans leur couple. David admettra que les conflits de ses parents ont eu une influence positive sur sa propre manière de réagir en tant qu'adulte car il ne souhaite « *absolument pas* » reproduire les comportements de ses parents, figurant ainsi en tant que contre-exemple.

Aucun des deux couples parentaux ne possédant de stratégies pour résoudre leurs conflits, notre couple s'inspire de leurs parents en titre de contre-exemple afin de ne pas reproduire leurs comportements. Hormis son rôle d'intermédiaire qui finalement, lui a servi personnellement, Julie ne reconnaît pas avoir hérité d'une partie des modalités de gestion des conflits de ses parents. Quant à David, avant d'apprendre à communiquer correctement avec sa partenaire, il avait tendance à prendre davantage sur lui, comme sa mère le fait beaucoup. Hormis ce trait de caractère peut être hérité de sa mère, le jeune homme ne relève pas non plus d'héritage en termes de modalités de gestion des conflits de la part de ses parents. De manière plus générale,

la relation de couple qu'ils entretiennent est « *vraiment différente* » en comparaison à celles de leurs parents respectifs.

Lors de l'analyse des questionnaires auto-rapportés, nous relevons certaines similitudes ou différences extrêmes en termes de gestion des conflits (voir tableau ci-après)

Dans le tableau ci-dessous, les colonnes en bleu représentent les similitudes entre le couple et les parents, les colonnes en jaunes illustrent les différences de comportements en matière de gestion des conflits. Les scores sont évalués sur une échelle de Likert, allant de 0 (jamais), 1 (très rarement), 2 (assez souvent) à 3 (à chaque fois). \*Chaque concept est défini dans la partie théorique de ce mémoire\*

<u>Analyse des dynamiques conflictuelles*</u>	Madame	Parents de Madame	Monsieur	Parents de Monsieur
25. Noyade	1	3	2	0
26. Critique	0	3	0	1
27. Mépris	0	2	0	0
28. Attitude défensive	2	3	0	0
29. Dérobade	1	0	0	2
30. Démarrage brutal	0	1	1	1

<u>Analyse des stratégies de gestion des conflits *</u>	Madame	Parents de Madame	Monsieur	Parents de Monsieur
73. Présence de tentatives de rapprochement	3	1	2	0
74. Affection	2	1	2	0
75. Accord	2	0	2	0
76. Compromis	3	1	2	1
77. Définition du conflit	3	1	2	0
78. Avertissement	1	2	0	2
79. Humour	1	1	1	2
80. Faire des promesses	3	1	3	0

81. Suivi des discussions	1	1	2	0
82. Questions de réparation	2	1	2	1
83. Demande d'orientation	2	0	2	0
84. Révélation de soi	3	3	1	1
85. Adoucissement	2	0	2	0
86. Stop	1	2	1	0
87. Prendre ses responsabilités	3	0	2	1
88. Mettre en avant ses efforts pour le couple	2	0	2	0
89. Compréhension	3	1	2	0
90. Réussite des tentatives de rapprochement	3	1	2	0

Grâce à ce tableau, nous en déduisons plusieurs choses :

- Comme nous pouvons largement le voir, il y a davantage de différences que de similitudes entre les différents couples. Dans l'analyse des dynamiques conflictuelles, Julie n'a d'ailleurs aucune fréquence similaire à celles de ses parents.
- Si l'on observe de plus près, l'analyse des dynamiques conflictuelles révèle que les parents de Julie ont recours, à chaque fois ou assez souvent, aux Cavaliers de l'Apocalypse. Du côté des parents de David, la fréquence est bien moindre, expliquant ainsi pourquoi David soulignait que ce n'étaient pas vraiment des conflits qu'il y avait entre ses parents. Cependant, la fréquence des tentatives de rapprochement est, pour beaucoup, similaire pour David et Julie.

### 1.5.3.3. Les dynamiques familiales : les ressentis en tant qu'enfant et fratrie, l'impact des enfants sur les conflits

En premier lieu, David explique qu'il avait eu l'habitude, en tant qu'enfant, de prendre parti pour sa mère lors de conflits, car il remarque la tendance de son père à vouloir consciemment provoquer. Parfois, il lui arrive encore actuellement de discuter avec sa mère des agissements de son père qui se comporte « *de façon assez*

*lourde* » et ce, même en public où il s'est déjà disputé avec des inconnus. Pour David, sa fratrie et lui ont permis, à certains moments, à sa mère de « *vider son sac* » et de se confier mais étant donné que ce n'étaient pas des conflits majeurs, les enfants n'ont pas joué de rôle dans le maintien du couple parental.

Selon Julie, ses parents l'ont mise dans le conflit depuis toute petite afin de désamorcer la situation entre le couple conjugal. Par sa fonction, elle aurait joué le rôle de médiateur entre les deux en essayant de leur faire comprendre sa version de l'extérieur. Par conséquent, à force d'analyser mots et comportements des disputes de ses parents afin de canaliser la situation, elle a appris à le faire avec elle-même. Aujourd'hui, elle se dit capable de prendre rapidement du recul sur la situation, mettre des mots au lieu de « *faire déborder le vase et d'arriver directement avec la chose qui ne va pas et toutes les critiques qui vont avec* ». En résumé, elle a appris à méta-communiquer ses propres sentiments car elle méta-communiquait elle-même sur ses parents. Elle ajoute que son frère, le fils de sa mère uniquement, a joué, lui aussi, l'intermédiaire lorsqu'il le fallait, bien que ça ne soit pas son père.

#### 1.5.4. Conclusion

Bien que David n'ait pas dû faire face à des conflits majeurs entre ses parents, il est bien conscient de ne pas vouloir reproduire les comportements de ces derniers en termes de gestion de conflits. De son côté, Julie ne souhaite, elle non plus, reproduire les comportements de ses parents, tant dans la manière de se disputer où l'absence de communication et d'écoute se fait ressentir, que dans la résolution des conflits où, finalement, ses parents ne cherchent pas réellement à les résoudre.

Pourtant héritier de la faculté de garder pour soi, David a appris à s'en détacher consciemment et à communiquer davantage depuis qu'il a rencontré sa partenaire. Reconnaisante des conséquences positives de son rôle de médiateur, Julie a, elle aussi, appris à méta-communiquer parce que ses parents n'en étaient pas capables.

Comme pour tout couple, nous héritons de modalités invisibles, tant dans le conflit lui-même que dans sa résolution. Lorsque l'on demande au couple ce qu'ils veulent garder de leurs parents, rien n'en ressort. Comme les précédents, ce couple se situerait alors dans la case du script correctif, puisqu'ils se servent de leurs parents en titre de contre-exemple, mais également, réplcatif étant donné la force des loyautés invisibles.



## 1.6. Analyse transversale des cinq couples rencontrés

Modalités de gestion des conflits	COUPLE 1		COUPLE 2		COUPLE 3		COUPLE 4		COUPLE 5	
	MR	Mme	Mr	Mme	Mr	Mme	Mr L	Mr m	Mr	Mme
<b>Démarrage brutal</b>	Par : 1 Lui : 2	Par : 3 Elle : 2	Par : 1 Lui : 1	Par : 0 Elle : 1	Par : 2 Lui : 1	Par : 0 Elle : 0	Par : 2 Lui : 1	Par : 3 Lui : 1	Par : 1 Lui : 1	Par : 1 Elle : 0
<b>Tentatives de rapprochement</b>	Par : 1 Lui : 3	Par : 0 Elle : 3	Par : 1 Lui : 2	Par : 2 Elle : 3	Par : 0 Lui : 1	Par : 2 Elle : 2	Par : 1 Lui : 2	Par : 1 Lui : 3	Par : 0 Lui : 2	Par : 1 Elle : 3
<b>Compromis</b>	Par : 1 Lui : 2	Par : 1 Elle : 2	Par : 2 Lui : 2	Par : 2 Elle : 2	Par : 1 Lui : 2	Par : 1 Elle : 2	Par : 2 Lui : 3	Par : 2 Lui : 3	Par : 1 Lui : 2	Par : 1 Elle : 3
<b>Cavaliers de l'Apocalypse</b>	Par : 3 Lui : 5	Par : 8 Elle : 3	Par : 1 Lui : 2	Par : 3 Elle : 3	Par : 6 Lui : 4	Par : 7 Elle : 8	Par : 8 Lui : 4	Par : 1 Lui : 4	Par : 3 Lui : 0	Par : 8 Elle : 3
<b>Noyade</b>	Par : 1 Lui : 2	Par : 2 Elle : 2	Par : 1 Lui : 1	Par : 0 Elle : 1	Par : 0 Lui : 0	Par : 1 Elle : 2	Par : 3 Lui : 3	Par : 0 Lui : 0	Par : 0 Lui : 2	Par : 3 Elle : 1
Total tentatives de rapprochement + compromis (min =0, max = 6)	Par : 2 Mr : 5	Par : 1 Mme : 5	Par : 3 Mr : 3	Par : 4 Mme : 5	Par : 1 Mr : 3	Par : 3 Mme : 4	Par : 3 Mr : 5	Par : 3 Mr : 6	Par : 1 Mr : 4	Par : 2 Mme : 6
Total démarrage brutal + cavaliers + noyade (min=0, max =18)	Par : 5 Mr : 9	Par : 13 Mme : 7	Par : 3 Mr : 4	Par : 3 Mme : 5	Par : 8 Mr : 5	Par : 8 Mme : 10	Par : 13 Mr : 8	Par : 4 Mr : 5	Par : 4 Mr : 3	Par : 12 Mme : 4

**Légende :** Par = score des parents ; Lui ou Elle = score pour le couple ; **Script correctif** ; **Script répliatif** ; **script créatif** ; **gestion fonctionnelle du conflit** ; **gestion dysfonctionnelle du conflit**

Pour ce tableau récapitulatif, nous avons décidé de nous concentrer sur les modalités de gestion des conflits reprise dans « *The Sound Relationship House Questionnaires* » de Gottman, sans pour autant reprendre la catégorie sur « blocage sur des problèmes perpétuels » car nous n'avons malheureusement pas interrogé ce concept au sein du questionnaire. Toutefois, il a été abordé lors de l'entretien. Les autres concepts interrogeant également cette question, nous avons choisi de nous fier à la théorie. Excepté le score obtenu pour la modalité « Cavaliers de l'Apocalypse », tout score se réfère à la fréquence obtenue pour chaque item (0 = jamais ; 1 = très rarement ; 2 = assez souvent ; 3 = à chaque fois). Nous avons additionné les scores obtenus pour obtenir le score total aux cavaliers de l'Apocalypse (critique, mépris, attitude défensive et dérobage).

Nous avons ensuite divisé notre tableau en deux parties. D'abord, les concepts illustrant une gestion fonctionnelle du conflit : si le score est élevé, cela illustrerait davantage la fonctionnalité (min = 0, max = 6). Les trois autres concepts indiqueraient la gestion dysfonctionnelle du conflit où un score maximum de 18 relèverait d'une mauvaise gestion et où un score proche de 0 indiquerait une (quasi) absence d'indices précurseurs à cette dysfonctionnalité.

### 1.6.1. Les dimensions saillantes

Il s'avère que pour tous les parents des couples, excepté le couple 2, un besoin d'amélioration tant dans l'augmentation de la fréquence des tentatives de rapprochement ou la diminution de la fréquence des Cavaliers de l'Apocalypse serait nécessaire afin de qualifier leur gestion des conflits comme fonctionnelle. En effet, les parents de Madame du couple 1, de Monsieur du couple 3 et de Monsieur du couple 5 obtiennent, quant à eux, un score minime de 1 en termes d'indices pour une gestion fonctionnelle du conflit. Les parents de Madame à nouveau du couple 1, les parents respectifs de Monsieur et Madame du couple 3, les parents de Monsieur 1 du couple 4 et les parents de Madame du couple 5 obtiennent un score plus ou moins élevé en termes de gestion dysfonctionnelle du conflit.

Toutefois, nous remarquons une absence d'éléments *significatifs*<sup>17</sup> chez les parents de Monsieur du couple 1, les parents du couple 2 et les parents de Monsieur 2 du couple 4. Il est intéressant de souligner que dans le couple 2, tant chez les parents alors qu'au sein même du couple rencontré, les scores ne sont pas assez significatifs pour confirmer une gestion dysfonctionnelle du conflit.

Par ailleurs, au niveau des couples rencontrés, nous remarquons un score élevé en termes de gestion dysfonctionnelle pour Monsieur du couple 1 et Madame du couple 3. Aucun des autres membres rencontrés ne se situe au-dessus de la moyenne.

### 1.6.2. Les différences entre les hommes et les femmes

A première vue, il ne paraît pas y avoir de différence entre les hommes et les femmes. Dans nos hypothèses et au sein de la littérature d'ailleurs, nous n'avons pas relevé la question du genre.

### 1.6.3. La rencontre

Aucun des cinq couples ne s'est rencontré via Internet, tous en soirée, grâce à des amis ou par hasard. Il est intéressant de constater que pour les cinq couples, seulement un couple a eu une première impression très positive l'un de l'autre, le couple 3. Au départ, pour la plupart, il n'y avait « *rien de plus* » et c'était par hasard. Tous sont pourtant d'accord pour admettre qu'avec le temps, les sentiments grandissent et la relation est mieux qu'avant. Parmi eux, deux couples ont révélé le confinement comme un moment fort de leur relation, leur ayant permis de se renfermer et de se connaître davantage, jusqu'à même, gérer les éventuels problèmes qui n'en sont plus aujourd'hui (les couples 1 et 4).

### 1.6.4. La situation familiale actuelle

Sur les cinq couples, seulement deux ont emménagé ensemble (depuis cinq ans pour le couple 1, depuis 1 an pour le couple 4) et aucun n'est marié ou avec des enfants (nous notons la population étudiée comme jeune, pas au-dessus de 30 ans).

---

<sup>17</sup> Nous parlons d'éléments significatifs lorsque selon le concept étudié, le score est plus ou moins inférieur ou supérieur à la moyenne.

Madame du couple 1 et Madame du couple 5 sont les seules à être filles uniques. Toutefois, Madame du couple 5 a des frères et sœurs via les unions précédentes respectives de ses parents et avec qui, elle entretient une bonne relation.

Au sein du questionnaire, toutes les relations à l'encontre de la famille d'origine du partenaire sont qualifiées de très bonne ou de bonne. Excepté pour le Monsieur 1 (Lucas) du couple 4 qui qualifie sa relation à la famille de son partenaire comme correcte. Lors de l'entretien, la famille de son partenaire faisait d'ailleurs partie des thématiques principales relevées comme sujet de conflit récurrent, prétextant que son partenaire y passe beaucoup de temps. Madame du couple 5, quant à elle, identifie sa relation à sa propre famille d'origine comme étant plutôt mauvaise, alors que très bonne envers sa belle-famille. Lors du génogramme, Madame avait expliqué les différents soucis rencontrés au sein de sa famille et le manque d'écoute particulier qui ne lui convenait pas.

#### 1.6.5. Les exemples conjugaux de leurs parents

Autant dans le questionnaire que lors de l'entretien, tout membre rencontré appuie sur la volonté de ne pas reproduire les comportements de leurs parents, et particulièrement dans la manière de gérer les conflits. Toutefois, cela n'empêche pas certains de reproduire consciemment quelques traits de personnalité légers, comme notamment la volonté de prendre du recul sur certaines situations ou l'utilisation de l'humour pour d'autres. Il s'est avéré plus facile de lister les comportements problématiques dans leurs relations.

Excepté pour Madame du couple 2, aucun n'a relevé l'image de famille unie malgré l'absence de séparation ou de divorce au sein de ces couples parentaux. Pour autant avoir ce modèle de famille unie, Madame du couple 2 ne souhaite pas se comporter comme ses parents avec son partenaire.

Jusqu'à la relation de leurs grands-parents, aucun partenaire n'a connu de séparation, sauf pour Madame du couple 1 dont les grands-parents sont divorcés et dont elle n'a pas connu l'existence de sa grand-mère maternelle. Toutefois, Monsieur 2 (Martin) du couple 4 a relevé l'image d'une relation *heureuse et amoureuse* pour ses quatre grands-parents.

#### 1.6.6. Les conflits

Pour tous les couples, au moins un ou les deux partenaires ont rencontré un conflit majeur au cours de leur vie et au fil de l'histoire de leurs parents, excepté pour le couple 2, pour qui aucun des deux partenaires n'a fait face à un quelconque conflit sur leur vie (notons les décès des quatre grands-parents de Madame du couple 2 et de deux des grands-parents de Monsieur du couple 2). Particulièrement pour Monsieur 1 du couple 4, cela ne s'est pas toujours avéré facile dans son enfance.

Pour tous, la communication est une manière de gérer leurs conflits, à l'inverse de ce qu'on fait les parents pour qui, la plupart, bloquent sur des problèmes perpétuels.

---

## v. *Discussion*

---

Plusieurs résultats ont pu être mis en évidence. Rappelons-le, par manque de littérature et de recherches à ce sujet, cette étude trouvait son origine dans la difficulté à évaluer la transmission intergénérationnelle des modalités de gestion des conflits. Ce chapitre permettra, peut-être, d'encourager les recherches dans ce domaine ou d'informer toute personne désireuse de porter un regard différent sur son couple et l'influence de ses parents.

Toutefois, la nature qualitative, éclairée de quelques données quantitatives, de ce travail ne permet pas de généraliser les résultats à toute population, sans y porter un œil vigilant. D'ailleurs, par manque de littérature, nous sommes partis sur une recherche exploratoire, nécessitant son investigation.

### 1. Première question de recherche

*Comment se dispute-t-on dans le couple ? Est-ce que ces mêmes mécanismes se transmettent de génération en génération ?*

Premièrement, la littérature d'abord de John Gottman nous a démontré qu'il était possible de prédire la fin d'une conversation conflictuelle ou non, dès les trois premières minutes de la conversation, lister ensuite une série d'autres indices précurseurs à ce style de conversation. La littérature ensuite apportée par Annet et ses collaborateurs illustre toutes les transmissions inconscientes léguées par nos parents.<sup>18</sup>

De manière générale, sur les dix partenaires que nous avons rencontrés, aucun ne souhaite consciemment reproduire les comportements de ses parents, et, même si leurs parents sont ensemble depuis minimum vingt ans. *Mais, dans les faits ?* Il s'avère qu'en réfléchissant à la question et en discutant avec son partenaire, certaines modalités de conflits sont finalement similaires entre les couples et celles de leurs parents. Par ailleurs, ces modalités s'apparentent davantage à des traits de caractères, fournis en termes d'héritage. Toutefois, ces modalités restent en grande partie inconscientes et donc invisibles à travers leurs discours.

Partant d'une recherche exploratoire, Gottman (1999) nous apprenait qu'au sein des couples existait deux types de conflits : ceux qui peuvent être résolus et ceux qui persistent de manière permanente. Les couples que nous avons rencontrés semblent affirmer cette théorie : pour la plupart, excepté pour le couple 4 dont les parents d'un des deux partenaires se confrontent à des sujets qui ne reviennent jamais, les parents se

---

<sup>18</sup> Pour cette question de recherche, il s'avère nécessaire de s'intéresser aux données qualitatives obtenues sur les dynamiques conflictuelles lors de l'entretien, d'abord pour le couple, ensuite sur le discours des enfants à propos de leurs parents.

heurtent à des problèmes perpétuels alors que les couples rencontrés font face à certaines thématiques, certes, mais qui sont pourtant, toujours réglées. Nous pourrions ainsi faire l'hypothèse que les couples plus jeunes, qui tendent à se disputer de manière plus ou moins fonctionnelle<sup>19</sup>, auraient tendance à régler plus facilement les problèmes au sein de leur relation que ceux qui se disputeraient de manière dysfonctionnelle et inévitablement, où les problèmes ne sont jamais vraiment résolus. De manière plus générale, conflit et gestion de ce dernier sont intimement liés.

Par ailleurs, les couples rencontrés nous ont tous affirmé ne jamais bloquer très longtemps sur un sujet. À contrario de leurs parents, pour qui les conflits peuvent parfois durer une semaine, pour la plupart, les jeunes couples ne se disputaient jamais plus de 24 heures. Rappelons-le, Favez et ses collaborateurs (2013) spéculaient que la longévité du couple pouvait être considérée comme une cause de la diminution de la satisfaction conjugale et sexuelle. Cette dernière variable, influencée d'une part par les dynamiques conflictuelles conjugales, pourrait alors expliquer pourquoi les couples que nous avons rencontrés, forcément plus jeunes que leurs parents, semblent plus satisfaits au sein de leur relation que leurs parents. Certains sujets ont d'ailleurs soulevé la question de la séparation dans la relation de leurs parents et l'incompréhension sur la durée de ces mariages. Raisons financières pour certains, habitudes pour d'autres, diront les couples.

Les données qualitatives obtenues reflètent finalement une manière plus fonctionnelle d'aborder le conflit chez les couples que nous avons rencontrés plutôt que chez leurs parents. En effet, il n'est pas question de reproduire les comportements conflictuels des parents, pour certains, ils sont même un contre-exemple ! Bien évidemment, une investigation approfondie mériterait d'être réalisée afin d'obtenir des données provenant d'un échantillon plus large, notamment, chez les jeunes couples dont les conflits sont gérés de manière dysfonctionnelle. Dans la plupart de ses écrits, Gottman nous a démontré, à travers de longues années à étudier le couple, comment celui-ci entrait en conflit. Conflit qui n'est pas nécessairement nocif au couple mais plutôt fonctionnel. Nous avons alors choisi de nous focaliser sur sa structure pour rencontrer nos participants. Aucun des couples interrogés dans le cadre de cette recherche ne semblerait s'inscrire dans la case des conflits dysfonctionnels, l'absence de Cavaliers de l'Apocalypse pour la plupart, la mise en application incessante de tentatives de rapprochement ou encore la présence de bons souvenirs pour d'autres le confirmerait. En effet, lors de l'entretien, il a été demandé à chaque couple de nous raconter leur rencontre, leurs débuts et pour tous, cette part de leur vie intime était expliquée avec de grands sourires, même un peu de nostalgie parfois. Faisant partie des limites de notre recherche, l'absence de littérature autre que celle de John Gottman à travers le conflit conjugal nous amène à penser que les couples rencontrés auraient tendance à se quereller de manière fonctionnelle alors qu'à contrario, leurs parents de manière plus dysfonctionnelle. Si l'on en suit toujours ces écrits, nous aurions fait face à des couples émotionnellement intelligents pour lesquels nous serions capable de prédire une relation durable et heureuse. Toutefois, il est important de rester

---

<sup>19</sup> Selon la théorie de Gottman, se disputer d'une manière fonctionnelle relèverait d'une absence de Cavaliers de l'Apocalypse, présence de tentatives de rapprochement et bien d'autres encore.

prudent face à ces propos car nous n'avons pas eu la chance d'interroger toutes les facettes nécessaires à cette étiquette et cette recherche manque drastiquement de données quantitatives.

Comme nous l'a démontré Bradley et Pauzé (2008) à travers leur cycle de vie familial, tout système passe par différentes étapes au cours de leur vie auxquelles ils devront surmonter un lot de conflits. Notamment, dans un couple, chacun doit pouvoir s'adapter au mode de fonctionnement de son partenaire. Dans cette recherche, seulement deux couples vivent ensemble et les trois autres n'ont donc pas à faire face aux éventuels conflits rencontrés lors de la mise en ménage. Les autres étapes, notamment la présence de jeunes enfants et ensuite d'adolescents, ne sont donc pas abordés au sein de notre travail puisqu'aucun couple n'a encore d'enfant. Par conséquent, les parents de ces couples interrogés ont, quant à eux, traversés différentes étapes du cycle de vie et certainement, dû faire face à une panoplie de conflits qui pourtant, a maintenu ces couples ensemble. Une étude longitudinale sur les deux générations permettrait de meilleures hypothèses à ce sujet afin d'évaluer l'impact du cycle de vie et ses conflits sur notre vie conjugale.

Enfin, et surtout, l'on se demandait si ces différentes manières de se disputer dans notre couple étaient transmises de génération en génération. Les données qualitatives obtenues dans cette recherche nous amèneraient à avancer l'hypothèse que l'on a tendance à se disputer de manière plus ou moins similaire ou différente de notre parent du même sexe, en fonction du script adopté (Annet, 2009).

En effet, sur les cinq couples rencontrés, les deux partenaires des quatre premiers couples ont tendance, dans leur manière d'aborder les conflits, à vouloir consciemment se disputer d'une autre manière que leurs parents, toutefois, adopter un certain trait de caractère, et pourtant non voulu, de la part d'un de leurs géniteurs. Il s'avérerait que pour chacun de nos participants, cette part de caractère hérité proviendrait à chaque fois de la part de notre parent du même sexe. Toutefois, nous faisons face à des couples qui ne souhaitent pas reproduire les comportements conflictuels de leurs parents et qui, pourtant, obtiennent un (ou plusieurs) même score dans les questionnaires auto-rapportés. Cela pourrait alors s'expliquer et approuver ainsi la théorie de Ducommun-Nagy sur les loyautés invisibles par lesquelles nous nous sentons redevables face à nos parents, de manière inconsciente, et que nous devons leur assurer un héritage. À nouveau, ces données ne sont réparties que sur un très faible échantillon : elles mériteraient d'être investiguées en profondeur afin d'appuyer cette hypothèse. Quant au couple 5, il s'avère compliqué d'établir une quelconque ressemblance avec leurs parents étant donné le parfait contre-exemple qu'ils représentent à leurs yeux en termes de conflits.

De manière plus générale, nous avons décidé de réfuter notre hypothèse de départ où les couples dont les parents avaient tendance à se disputer de manière dysfonctionnelle, présenteront des difficultés à se disputer d'une manière saine et fonctionnelle. La réalité n'est pas si simple ... Il est évident que les couples interrogés ne se disputent pas comme leurs parents, appuyant sur cette ferme volonté de ne pas reproduire ce type de comportements. Toutefois, à travers leurs discours, il s'avère que certains parents avaient tendance à se disputer de manière dysfonctionnelle et pourtant, leurs enfants ont réussi à apprendre, par le biais de la

rencontre avec leur partenaire ou par la volonté de créer quelque chose de nouveau, à se quereller de manière fonctionnelle.

Nous ne pouvons donc nous permettre de ranger une personne, comme le ferait pourtant Annet, dans une case de script répliatif, correctif ou créatif. Les données de cette étude ont démontré que même s'il y avait réplication de certains comportements, inconscients lors de conflits, la volonté de ces personnes est pourtant de créer autre chose et parfois, l'inverse de ce qu'ils ont pu connaître. Pour les différents membres interrogés, nous aurions tendance à avancer l'hypothèse que dans le domaine des conflits, si les parents se disputaient de manière dysfonctionnelle, les enfants, à leur tour, apprendraient à se disputer de manière fonctionnelle, tout en répliquant certaines modalités de leurs parents, sous forme de loyautés invisibles. Il s'avérerait intéressant de rencontrer des couples dont les parents approchent leurs conflits de manière fonctionnelle afin d'y voir l'impact sur les enfants.

## 2. Deuxième question de recherche

*Comment règle-t-on nos conflits ? Les mécanismes de gestion des conflits se répètent-ils de génération en génération ?*

Intimement liée à notre question précédente, celle-ci s'intéresse à la manière de gérer nos conflits. Nous avons alors décidé d'interroger les différentes tentatives de rapprochement au sein des couples et de voir si leurs parents utilisaient les mêmes. Rappelons-le, Gottman démontrait que les couples qui réussissaient leurs tentatives de rapprochement géraient mieux leurs conflits. Nous partions alors d'une hypothèse exploratoire sur la transmission générationnelle en avançant que les couples dont les parents avaient tendance à gérer leurs conflits de manière dysfonctionnelle auront tendance, à leur tour, à présenter des difficultés à performer dans leurs tentatives de rapprochement après un conflit conjugal.

La littérature démontrait différentes stratégies de gestion des conflits et nous avons décidés de retenir notre attention sur les tentatives de rapprochement et les compromis, selon la théorie de John Gottman. Les données obtenues, tant à travers leurs discours que dans les questionnaires auto-rapportés, ont démontré qu'à l'inverse de notre manière d'aborder le conflit comme notre parent du même sexe, nous avons tendance à le gérer d'une manière plus ou moins similaires que notre parent du sexe opposé. En effet, sur les cinq couples interrogés, il s'est avéré que les quatre premiers couples, à l'exception de Monsieur 2 du 4<sup>ème</sup> couple, pouvant ainsi relever la question du genre, ont tendance à adopter un trait similaire à celui de leur parent du sexe opposé quant à la manière de gérer leurs conflits. Alors que Madame du couple 1 prend l'humour de son père, Monsieur prend les compromis de sa mère. Dans le couple 2, Madame prend également le côté humoristique de son père lorsqu'il s'agit de résoudre une situation, Monsieur adopte la communication

comme sa mère, dans une plus grande mesure. Dans le couple 3, Madame a tendance à prendre du recul sur la situation comme son père alors que Monsieur aura tendance à attendre que la tension tombe avant d'en reparler avec sa partenaire, comme sa mère. Pour le couple, couples de deux hommes, Monsieur 1 (Lucas) tend à prendre le temps et avoir cette volonté de dialoguer, comme sa mère le fait. De son côté, Monsieur 2 (Martin) démontre qu'il a tendance à crier comme son père mais qu'il ne peut évoquer de stratégies de gestion des conflits entre ses parents, donc il lui est impossible de citer un trait de caractère similaire à celui de sa mère dans ce domaine.

Comme pour leur manière d'aborder les conflits, le couple 5 démontre le contre-exemple puissant que forment leurs parents. Par cette pensée, il s'avère compliqué de conscientiser les ressemblances en termes de caractères ou d'héritages dans la manière de gérer ou d'aborder leurs conflits. Comme nous l'inscrivons dans les limites, il aurait certainement fallu s'intéresser à d'autres modalités que les tentatives de rapprochements et le compromis afin de quantifier ces données. Toutefois, nous soulignons qu'excepté Madame du couple 3, aucun membre sur les dix interrogés n'obtient un score similaire à celui de ses parents pour les tentatives de rapprochement et leur utilité.

Nous ne pouvons donc affirmer que les couples dont les parents rencontraient des difficultés à gérer leurs conflits de manière fonctionnelle présenteront des difficultés à performer dans leurs tentatives de rapprochement. En effet, comme nous l'avons vu dans le point précédent, les entretiens démontraient une dysfonctionnalité majeure pour la plupart des parents alors que les couples paraissaient gérer de manière fonctionnelle leurs conflits et ainsi, performer dans leurs tentatives de rapprochement. Pour la plupart d'ailleurs, bon nombre de réparations sont explicitées au sein de l'entretien et reviennent dans les questionnaires. Il est utile de souligner à nouveau l'influence des loyautés invisibles qui, comme son nom l'indique, sont invisibles et inconscientes. De cette manière, il est compliqué, pour les couples rencontrés, de mettre des mots sur ce qui leur est, à eux-mêmes, transmis. Nous émettons alors l'hypothèse que pour ces couples qui, pour la plupart, abordent et entrent en conflit comme le font leur parent du même sexe mais veulent le gérer d'une même manière, de façon moins importante, se sentent alors loyaux et justes lorsque ce conflit est géré car ils ont été redevables, dans ce domaine, à leurs deux géniteurs.

Il est important de préciser, toutefois, que la réplication inconsciente de ce type de comportement (la manière d'aborder le conflit ou de le gérer) n'est que minime. Selon la volonté de la personne de reproduire ou, à contrario, faire l'inverse ou créer autre chose, il y aura toujours, selon nous, cette part de réplication inconsciente, bien qu'elle ne soit que minime lorsque le but n'est pas de répliquer.



### 3. Forces et limites de la recherche

Avant de conclure, nous souhaitons souligner les différentes forces et limites accordées à notre recherche.

En premier lieu, l'approche structurale de Gottman constitue une réelle force pour ce travail puisqu'il est l'auteur d'une recherche approfondie sur les couples pendant plus d'une quarantaine d'années. L'étude des modalités de gestion des conflits à travers sa structure nous a permis d'éclaircir notre question sur la transmission intergénérationnelle. Toutefois, il est nécessaire de garder à l'esprit que la complexité d'une relation de couple et ses dynamiques conflictuelles ne se réduit pas uniquement à ces différents concepts.

Le manque drastique de littérature à ce sujet en fait sa force car il permettra, peut-être, l'ouverture à de nouvelles recherches ultérieures. Toutefois, il s'avérait compliqué de déterminer la pertinence du choix de nos concepts.

Le volet qualitatif de ce travail a constitué, d'une part, une force, et d'autre part une limite à ce travail. En effet, la nature qualitative d'une recherche permet d'analyser finement et concrètement les concepts abordés au sein de notre théorie. L'entretien semi-structuré éclairé de quelques données quantitatives grâce aux questionnaires auto-rapportés ont constitué une réelle force à ce travail. Toutefois, ce mémoire ne contient pas de volet quantitatif à proprement dit car nous n'avons pas interrogé la population à ce sujet, réduisant drastiquement la robusticité des résultats. En effet, notre travail s'est concentré sur cinq couples, conscients du style de la recherche menée et certainement envieux d'en apprendre davantage sur leur relation. Puisque notre recrutement s'est fait sur les réseaux sociaux, il est nécessaire de souligner que nous avons rencontrés alors des couples qui, indirectement, savaient qu'ils géraient plus ou moins bien leurs conflits. La modélisation de Gottman justifierait cela par « *les couples émotionnellement intelligents* ». Par ailleurs, nous avons fait le choix de ne rencontrer qu'une seule fois chaque couple, ce qui a éventuellement pu biaiser les conclusions tirées pour chacun. Pour une finesse de l'analyse, il pourrait être nécessaire de rencontrer plusieurs fois chaque couple afin d'y limiter les biais.

Enfin, il aurait été intéressant de pouvoir questionner les parents sur leur manière d'entrer et gérer les conflits mais aussi d'analyser les résultats de la troisième génération. En effet, il s'avère plus facile, en général, de repérer ce qu'il ne fonctionne pas chez les autres que ce qu'il fonctionne vraiment, d'autant plus avec la complexité et la diversité de chaque relation conjugale.

---

## **VI. Conclusion**

---

S'il est clair que le conflit est présent chez la plupart des couples, il est à noter qu'il peut se révéler nocif et dysfonctionnel pour certains. La littérature scientifique a pu mettre en avant les différents ingrédients abimant ou nourrissant la relation de couple, notamment dans la gestion des conflits. A notre connaissance, cette théorie n'a pas encore été étudiée dans notre pays et encore moins, sous l'œil de la transmission intergénérationnelle. Dès lors, nous avons réalisé une étude permettant d'évaluer si les modalités de gestion des conflits établies par les différentes composantes de ce célèbre chercheur américain, John Gottman, se transmettent à travers les générations. Il est important de souligner la puissance de nos loyautés invisibles, nous demandant inconsciemment d'être redevables face à nos parents.

Plus précisément alors, nous avons interrogé cinq couples, volontaires et envieux d'en apprendre davantage sur leur dyade conjugale. En plus d'un questionnaire auto-rapporté, ces dix membres ont participé à un entretien semi-structuré : méthodologie nous permettant d'analyser finement les cas que nous rencontrons. A travers le questionnaire et la rencontre, nous avons abordé les dynamiques conflictuelles et les modalités de gestion des conflits établies par la structure de Gottman, tant sur leur relation de couple que sur celles de leurs parents.

Ces analyses ont pu mettre en évidence des résultats surprenants, notamment la volonté pour chacun d'eux de ne reproduire les comportements conflictuels de leurs parents. Cette recherche a également mis en exergue que même si nous ne souhaitons pas nous disputer comme le font nos parents, il y a toujours cette part, aussi petite ou grande soit-elle, de réplication et ce, dans tous les domaines de la vie quotidienne et particulièrement dans la gestion de nos conflits. L'étude a également révélé, à travers les questionnaires auto-rapportés, la transmission de certaines modalités des conflits, parfois contre notre volonté. Cette recherche nous a permis également de mettre en avant les différents concepts abordés lors de la recherche de littérature et notamment, le cycle de vie familial soulignant les différentes étapes par lesquelles passe tout système et y rencontre des conflits.

Les résultats mis en avant lors de cette recherche concernent les éléments les plus saillants. Il est évident que nous aurions dû approfondir plus efficacement la perspective systémique qui nous a pourtant guidée à travers notre recherche. Nous invitons les recherches futures à poursuivre ces investigations, peut-être de manière moins structurée que nous, et à appréhender l'histoire du couple et ses transmissions dans leur singularité.

---

## **Résumé**

---

La littérature tend à démontrer l'augmentation du taux de divorces conflictuels. Plusieurs auteurs ont tenté de souligner le poids de nos familles d'origines sur nos manières d'aborder les conflits conjugaux et de les gérer. En effet, Gottman et Silver (1999) ont dénoté un contingent de mécanismes visant à traiter des conflits relationnels, de manière fonctionnelle. D'un autre côté, la littérature scientifique établit l'influence des scripts familiaux dans notre vie quotidienne, notamment dans la manière de nous disputer. (Annet, 2009). En plus de l'influence que nos familles portent vis-à-vis de nos interactions conjugales, elles portent un poids sur le choix du partenaire que l'on établira (Cigoli, 2006).

L'objectif premier de ce mémoire consiste alors à mettre en lumière les liens existants entre nos manières de gérer nos conflits conjugaux et celles de nos parents. Le second vise à établir si les mécanismes de conflits, structurés par la théorie de Gottman, sont similaires. Pour ce faire, nous proposons aux couples un entretien semi-structuré et un questionnaire auto-rapporté afin d'analyser finement ces cinq couples dans la transmission intergénérationnelle des modalités de gestion des conflits.

Les résultats de la recherche visent à éclairer les quelques vastes données à propos de la transmission intergénérationnelle et inviter les recherches futures à investiguer davantage ce sujet.

---

## VII. Bibliographie

---

- Andolfi, M. (2011). Le couple : évolution et crise dans une perspective trigénérationnelle: A la recherche des fondamentaux. *Thérapie Familiale*, 32, 5-21. <https://doi.org/10.3917/tf.111.0005>
- Annet, S. (2009). Le script familial comme levier thérapeutique. *Thérapie Familiale*, 30, 523-539. <https://doi.org/10.3917/tf.094.0523>
- Bidart Claire, Pellissier Anne. Entre parents et enfants : liens et relations à l'épreuve du cheminement vers la vie adulte. In: *Recherches et Prévisions*, n°90, 2007. pp. 29-39.  
DOI : <https://doi.org/10.3406/caf.2007.2325>
- Bradley, M. & Pauzé, R. (2008). Cycle de vie familiale, échec dans la résolution des tâches développementales et apparition de l'anorexie à l'adolescence. *Thérapie Familiale*, 29, 335-353. <https://doi.org/10.3917/tf.083.0335>
- Brenot, P. (2016). Evolution du couple et de sa sexualité. *Imaginaire & Inconscient*, 38, 55-63. <https://doi.org/10.3917/imin.038.0055>
- Brohm, J. (2017). Les conflits dans le couple. *Topique*, 141, 25-34. <https://doi.org/10.3917/top.141.0025>
- [Cigoli, V. \(2006\). The Destinies of the Couple's Pact. In Routledge \(Eds.\), Family identity \(pp. 92-125\).](#)
- Claes, C. (2018). Du fonctionnement relationnel à la satisfaction conjugale et sexuelle : Approche de la complexité du couple selon le modèle de John Gottman (Mémoire de master en psychologie). Université de Liège, Liège, Belgique. Retrived from <https://matheo.uliege.be/>
- Courtois, A. (2003). Le temps des héritages familiaux: Entre répétition, transformation et création. *Thérapie Familiale*, 24, 85-102. <https://doi.org/10.3917/tf.031.0085>
- Delage, M., Bastien Flamain, B., Baillet-Lussiana, S. & Le Breton, L. (2004). Application de la théorie de l'attachement à la compréhension et au traitement du couple: A propos d'une recherche. *Thérapie Familiale*, 25, 171-190. <https://doi.org/10.3917/tf.042.0171>
- Ducommun-Nagy, C. (2012). Comprendre les loyautés familiales à travers l'œuvre d'Ivan Boszormenyi-Nagy. *Enfances & Psy*, 56, 15-25. <https://doi.org/10.3917/ep.056.0015>
- Marc, E. & Picard, D. (2015). Conflit et relation. *Gestalt*, 46, 129-142. <https://doi.org/10.3917/gest.046.0129>
- Favez, N. (2013). L'examen clinique du couple. Théories et instruments d'évaluation. Mardaga
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). Les couples heureux ont leurs secrets. Paris, France: Pocket.
-

- Gottman, J., & Gottman, J. S. (2014). *Clinical Training: Gottman Method couples therapy. Assessment, Intervention, and Co-morbidities*. Seattle: The Gottman Institute.
- Joye, S. & Santinelli-Foltz, E. (2013). Le couple : une définition difficile, des réalités multiples. *Médiévales*, 65, 5-18. <https://doi.org/10.4000/medievaux.7073>
- Kempeneers, P. (2020). *Analyse et intervention dans les systèmes familiaux et les couples [Diapositives]*. Université de Liège.
- Lambert, A. (2009). Des causes aux conséquences du divorce : histoire critique d'un champ d'analyse et principales orientations de recherche en France. *Population*, 64, 155-182. <https://doi.org/10.3917/popu.901.0155>
- Lehmann, J. (2015). Il n'y a aucune chose telle qu'un bébé. le couple mère-enfant au centre de la clinique de Winnicott. *Journal de la psychanalyse de l'enfant*, 5, 181-202. <https://doi.org/10.3917/jpe.010.0181>
- Le Robert (n.d.). Retrieved April 14, from <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/couple>
- Maestre, M. (2009). Le couple dans tous ses états. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 42, 67-86. <https://doi.org/10.3917/ctf.042.0067>
- McGoldrick M. (2005): Becoming a couple, in Carter B., McGoldrick M. (éd.): *The expanded family life cycle: individual, family, and social perspectives* (3e éd.), 231-248, Allyn & Bacon, Boston.
- Minuchin S., 1974. *Familles en thérapie*. Erès, Toulouse, 1998.
- Minuchin, S., Rosman, B., & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674418233>
- Neuburger, R. (2013). Thérapie de couple: Approche systémique - constructiviste. *Cahiers de psychologie clinique*, 40, 205-216. <https://doi.org/10.3917/cpc.040.0205>
- Rainer, H., & Smith, J. (2012). Education, communication and wellbeing: An application to sexual satisfaction. *Kyklos*, 65(4), 581-598. <https://doi.org/10.1111/kykl.12007>
- Salmon, C., & Shackelford, T. (2008). Toward an evolutionary psychology of the family. In C. Salmon & T. Shackelford (Eds.), *Family relationship. An evolutionary perspective*, 3-15. New York : oxford University Press
- Strepenne, E. (2022). *Lorsque le couple s'enflamme : analyse des processus de gestion des conflits conjugaux*. (Mémoire de Master en Psychologie). Université de Liège, Liège, Belgique. Retrived from <https://matheo.uliege.be/>
- Tremblay, J., Bouchard, G., & Bertrand, K. (2009). Vie conjugale et abus de substances : interrelations et traitement. *Revue canadienne de counseling*. Vol. 43 :4

Uggocioni, G. (2020). *Couple : la famille en héritage*. Larousse

Widmer, É., Kellerhals, J. & Lévy, R. (2004). Quelle pluralisation des relations familiales : Conflits, styles d'interactions conjugales et milieu social. *Revue française de sociologie*, 45, 37-67. <https://doi.org/10.3917/rfs.451.0037>

---

## **Annexes**

---

### Annexe 1 : Recrutement



#### **Recherche de participants pour un mémoire**

Etudiante en dernière année en Psychologie à l'Université de Liège, je réalise un mémoire portant sur l'analyse des modalités de gestion des conflits et leur transmission intergénérationnelle. Plus précisément, nous cherchons à comprendre ce que nous héritons de nos parents en termes de gestion des conflits.

Pour ce faire, je suis à la recherche de cinq couples de participants à qui nous proposerons un entretien d'environ 1h30, durant lequel nous aborderons ensemble différentes thématiques relatives aux tensions et à la gestion des conflits dans votre couple, ainsi que dans celui de vos parents respectifs. Vous serez libre de répondre ou non à certaines questions, il n'y aura aucune pression.

Cet entretien s'effectuera soit à votre domicile soit dans les locaux de l'Université de Liège, selon votre meilleure convenance. Il vous sera également demandé de compléter trois questionnaires ; le premier abordera votre niveau de satisfaction conjugale, les suivants porteront sur la manière de gérer les conflits, tant dans votre propre couple, que dans le couple de vos parents.

Aussi, si vous l'acceptez, nous enregistrerons vocalement l'entretien afin de nous permettre une analyse ultérieure plus fiable des interactions. Toute information recueillie lors de notre entrevue sera confidentielle et rendue anonyme

Pour ce, trois conditions :

- être en couple depuis au moins 6 mois et accepter de participer à l'entretien en couple
- aucun des deux partenaires ne peut avoir de parent séparé (divorce ou décès, ...). Les deux parents respectifs doivent être toujours ensemble, à l'heure actuelle.
- être âgé d'au moins 18 ans

Pour participer à notre recherche ou si vous souhaitez recevoir plus d'informations, vous pouvez me contacter par Messenger (Facebook) ou par email : [laura.gilon@student.uliege.be](mailto:laura.gilon@student.uliege.be)

N'hésitez pas à partager ou à en parler autour de vous !

10000 merci pour votre aide!

Laura Gilon

..

Annexe 2 : Lettre d'information :



Chère Madame, Cher Monsieur,

Vous êtes invités à participer à un projet de recherche dans le cadre de la réalisation d'un mémoire de fin d'études dans le Service de Psychologie Systémique et Psychopathologie Relationnelle de l'Université de Liège.

Etudiante en dernière année en Psychologie à l'Université de Liège, je réalise un mémoire qui vise à mettre en lien les manières de gérer les conflits conjugaux en couple, et celles utilisées par les parents respectifs. Plus précisément, il s'agirait d'analyser si les modalités de gestion des conflits se répètent de génération en génération.

Pour ce faire, je suis à la recherche active de couples, qu'ils soient mariés ou non, pour une activité de maximum deux heures par visioconférence ou à leur domicile, selon leur meilleure convenance. En plus d'être en couple, il est demandé à ce que les parents respectifs de notre couple soient toujours ensemble à l'heure actuelle, ou du moins, qu'ils n'aient pas dû faire face à une quelconque séparation. Il sera également demandé de rencontrer des couples dont le commencement de leur histoire date d'au moins six mois. Durant cette activité, à laquelle seule votre couple et moi-même serons conviés, je vous questionnerai sur l'histoire de votre couple, puis sur celle de vos parents. Ensuite, nous discuterons des manières d'entrer en conflits avec votre partenaire, comme sur celles de vos parents. Pour terminer, nous aborderons la manière de gérer ces mêmes conflits en couple.

Si vous nous en donnez l'autorisation, cet entretien sera enregistré vocalement afin de pouvoir analyser ces interactions ultérieurement. Toute donnée recueillie sera bien entendu confidentielle et anonymisée. Pour ce faire, nous attribuerons un numéro de code à tout document ou information permettant d'identifier la personne.

Par ailleurs, il est important de savoir que vous pouvez mettre fin à votre participation si vous le souhaitez à n'importe quel moment, sans aucune justification. Dans ce cas, toute donnée recueillie se verra détruite.

Votre participation est précieuse pour la recherche. Elle nous aidera à comprendre l'influence de nos familles d'origines sur la manière de gérer nos conflits mais vous permettra aussi de réfléchir et de prendre du recul sur l'impact de vos parents sur votre couple.

Nous restons à votre disposition pour toute question, et vous remercions d'avance d'accepter de contribuer à cette étude.

Dans le cas où vous acceptez de prendre part à ce projet, merci de nous contacter au 0493/43.93.25, ou par e-mail : [laura.gilon@student.uliege.be](mailto:laura.gilon@student.uliege.be)

Laura Gilon



**Questionnaire sur la gestion des conflits dans le couple**

Merci d'avoir accepté de participer à une enquête sur la gestion des conflits, et la transmission intergénérationnelle des modalités de gestion des conflits.

Ce questionnaire prendra environ 20 minutes. Nous vous demandons d'y répondre individuellement, c'est-à-dire sans vous concerter avec votre partenaire. Si vous le souhaitez, vous pourrez discuter ensemble de vos réponses, mais ce ne sera pas l'objectif de notre rencontre.

Vous êtes libre d'interrompre votre participation à tout moment, sans explication ni préjudice.

Afin de garantir votre anonymat, toute donnée permettant de vous identifier sera codée lors de l'analyse des résultats.

**A. Questionnaire socio-démographique**

1. Si vous possédez un code participant, veuillez l'indiquer ici.....
2. Etes-vous :
  - Un homme ?
  - Une femme ?
3. Votre partenaire est-il :
  - Un homme ?
  - Une femme ?
4. Quel est votre âge ? ..... ans
5. Etes-vous né en Belgique ?
  - Oui
  - Non

Si non, dans quel pays êtes-vous né ?

.....
6. Etes-vous d'une origine culturelle différente de votre partenaire ?
  - Non. Si non, merci de passer directement à la question 7.
  - Oui. Si oui, merci de compléter les questions ci-dessous
    - a. De quelle origine êtes-vous ?  
.....
    - b. De quelle origine est votre partenaire ?  
.....
    - c. De quelle croyance religieuse êtes-vous ? (Religion ou athée)  
.....
    - d. De quelle croyance religieuse est votre partenaire ? (Religion ou athée)  
.....
    - e. Diriez-vous que la différence culturelle entre vous et votre partenaire est la cause principale de conflits dans votre couple ?  
o tout à fait o Plutôt oui o Neutre o Plutôt non o Pas du tout
    - f. Diriez-vous que l'une des deux cultures est mise plus en avant par rapport à l'autre ?  
o Tout à fait o Plutôt oui o Neutre o Plutôt non o Pas du tout

7. Depuis combien de temps êtes-vous en couple ? ..... an(s) ..... mois

7a. Vivez-vous avec votre partenaire ?

- Non
- Oui

7b. Si oui, depuis combien de temps ?

.....

8. Combien d'enfant(s) avez-vous ? .....

Quel est l'âge de votre/vos enfant(s) : .....

9. Y a-t-il des enfants issus d'une précédente union qui vivent (parfois) avec vous (famille recomposée) ? Oui / non

Si oui, quel est leur âge : .....

10. Quel est le plus haut niveau d'enseignement que vous avez achevé avec succès ?

- primaire ou sans diplôme
- secondaire inférieur général
- secondaire inférieur technique, artistique ou professionnel
- secondaire supérieur général
- secondaire supérieur technique, artistique ou professionnel
- bachelier (professionnalisant ou académique), graduat
- licence, master, post-graduat
- doctorat avec thèse, troisième cycle de formation

11. Au niveau professionnel :

- Mon partenaire et moi travaillons tous les deux
- Je travaille mais pas mon partenaire
- Mon partenaire travaille mais pas moi
- Aucun de nous ne travaille

12. Diriez-vous que votre couple est fortement influencé par votre entourage (ex. amis, groupes d'appartenance)?

- Tout à fait
- Plutôt oui
- Neutre
- Plutôt non
- Pas du tout

13. Diriez-vous que votre couple est fortement influencé par vos familles d'origine ?

- Tout à fait
- Plutôt oui
- Neutre
- Plutôt non
- Pas du tout

Si oui, plutôt : La famille d'origine de Madame / la famille d'origine de Monsieur / les deux familles d'origine

14. Comment qualifieriez-vous votre relation à votre propre famille d'origine ?

- Très bonne
- Bonne
- Correcte
- Plutôt mauvaise
- Très mauvaise

15. Comment qualifieriez-vous votre relation à la famille d'origine de votre partenaire ?

- Très bonne
- Bonne
- Correcte
- Plutôt mauvaise
- Très mauvaise

16. Lors de la formation de votre couple, les familles d'origine ont-elles été soutenantes vis-à-vis du choix de votre partenaire ?

Oui totalement / plutôt oui / plutôt non / pas du tout

**B. Questionnaire sur la gestion des conflits**

**Nous allons maintenant vous proposer une série de phrases qui décrivent différents comportements qui peuvent survenir lors des conflits. Pour chacune des questions suivantes, nous vous demandons de répondre en pensant d'abord au couple de vos parents, et ensuite à votre propre couple.**

**1.** Lors d'une dispute, il arrive que les partenaires démarrent le conflit de manière brutale, c'est-à-dire comme un volcan (par exemple, avec beaucoup d'agressivité soudaine). Qu'en est-il pour :

1.1. Vos parents ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

1.2. Votre couple ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

**2.** Lors d'un différend, il est probable que les partenaires aient tendance à se critiquer. Diriez-vous que c'est le cas pour :

2.1. Vos parents ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :  papa  maman  les deux

2.1. Votre couple ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :  mon partenaire  moi-même  les deux

3. Il est probable que lors d'un conflit, le couple ait recours au mépris, c'est à dire la tendance à ricaner, se moquer, humilier son partenaire. Pensez-vous que ce serait le cas pour :

3.1. Vos parents ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :  papa  maman  les deux

3.2. Votre couple ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :  mon partenaire  moi-même  les deux

4. Lors d'un conflit, il arrive que face à la critique ou l'attitude méprisante qu'entretient un des partenaires, l'autre partenaire ait tendance à adopter une attitude défensive, notamment en accusant l'autre. Qu'en est-il pour :

4.1. Vos parents ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

papa  maman  les deux

4.2. Votre couple ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

mon partenaire  moi-même  les deux

5. Il est probable, lors d'un conflit, que les partenaires tentent de se dérober, c'est-à-dire, adopter une attitude pour tenter d'éviter le conflit (par exemple, devenir un mur silencieux face à ce qu'il est en train de se passer, regarder ailleurs, s'occuper à autre chose, ...). Qu'en est-il pour :

5.1. Vos parents ?

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

papa  maman  les deux

**5.2. Votre couple ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

votre partenaire  vous-même  les deux

**6.** Lors d'une dispute, il arrive que les partenaires présentent un sentiment de noyade, c'est à dire qu'ils se sentent envahis par le stress suite à la mauvaise tournure que peut prendre la conversation (par exemple, rencontrer des difficultés à parler plus calmement, l'impression que le rythme cardiaque augmente, augmentation de la tension artérielle, ... ). Pensez-vous que c'est le cas pour :

**6.1. Vos parents ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

papa  maman  les deux

**6.2. Votre couple ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

votre partenaire  vous-même  les deux

**7.** Lors d'un conflit, il est probable qu'un des partenaires, ou les deux, tentent d'apaiser le conflit (par exemple, en faisant une blague, un câlin, des excuses, ... ). Diriez-vous que ce serait le cas pour :

**7.1. Vos parents ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

papa  maman  les deux

**7.2. Votre couple ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :  mon partenaire  moi-même  les deux

**8.** Diriez-vous que ces tentatives de rapprochement réussissaient à apaiser le conflit ?

**8.1. Pour vos parents ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  A chaque fois

**8.2. Pour votre couple ?**

- Jamais     Très rarement     Assez souvent     A chaque fois

**9.** Pensez-vous avoir été influencé.e par la manière dont vos parents entraient en conflit ?

De 0 (pas du tout) à 10 (énormément) ? .....

**10.** Pensez-vous que vos modèles parentaux relatifs à la gestion des conflits vous amènent (consciemment ou inconsciemment) à vouloir :

**10.1.** Reproduire leurs comportements :

- Jamais     Très rarement     Assez souvent     A chaque fois

**10.2.** Faire l'inverse d'eux :

- Jamais     Très rarement     Assez souvent     A chaque fois

**11.** Diriez-vous que l'influence provient davantage de votre papa ou de maman, ou des deux ?

.....

**12.** A l'heure actuelle, pensez-vous que vous vous disputez avec votre partenaire de la même manière qu'ils se disputaient ?

De 0 (pas du tout) à 10 (énormément) ? .....

Expliquez :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Les modalités de réparation**

1. Au sein d'une relation, il arrive que les couples s'engagent émotionnellement l'un envers l'autre, notamment en entretenant une dynamique positive, en montrant de l'affection tant au niveau verbal que non-verbal. Pensez-vous que c'est le cas pour :

**1.1. Vos parents ?**

- Jamais     Très rarement     Assez souvent     A chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

- papa     maman     les deux

o **Votre couple ?**

Jamais  Très rarement  Assez souvent  à chaque fois

Dans le cas où le comportement est présent lors de conflit, diriez-vous que c'est davantage le cas pour :

mon partenaire  moi-même  les deux

2. Afin de gérer un conflit, certains partenaires utilisent des tentatives de rapprochement, il s'agit d'attitudes permettant de revenir vers son partenaire afin de désamorcer l'escalade négative. Voici une liste de tentatives de rapprochement. Pour chacune d'elle, merci de préciser leur fréquence d'abord pour vos parents, et ensuite pour votre couple.

**Affection** : Par exemple, valoriser son partenaire en soulignant son investissement dans la relation, lui dire qu'on l'aime.

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Accord** : Par exemple, un couple se dispute à propos de la fréquence de leurs rapports sexuels. Lorsqu'un des partenaires rappelle que leurs horaires professionnels ne conviennent pas et qu'il est très fatigué lorsqu'il rentre du travail, sa femme acquiesce et admet que son mari a raison, elle décide de trouver un autre moment qu'à l'heure où il rentre du travail.

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Compromis** : un partenaire tente d'utiliser l'apport des deux partenaires pour trouver une solution ou un compromis. Un des deux membres du couple tient compte de la position de l'autre sur le problème.

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Définir le conflit** : Par exemple : « Il est clair que nous avons une vision tous les deux différentes du temps passé avec nos amis respectifs, il n'y en a pas un qui a raison et l'autre qui a tort. » En'autres termes, diriez-vous que vos parents étaient bons pour pouvoir prendre du recul sur la situation au lieu de rejeter la faute l'un sur l'autre ?

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Avertissement** : Par exemple dire à son partenaire : « Tu devrais faire attention et éviter d'impliquer mes enfants au sein de la conversation. »

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Humour** : toute blague servant à égayer la conversation. Par exemple, « tu es belle, même quand tu te fâches ».

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Faire des promesses** : Promettre de prendre certaines mesures à l'avenir

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Contrôle/suivi des discussions** : s'auto-corriger dans une discussion en reprenant ses paroles et ce qui a été perçu de négatif « Non je ne voulais pas dire ça, je voulais plutôt dire que... »

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Questions de réparation** : elles ont pour but de démontrer la préoccupation d'un partenaire pour l'autre « tu m'as l'air triste »

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Demande d'orientation** : demander comment on peut changer « Qu'aimerais tu que je change ? »

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**La révélation de soi** : révélation d'informations, pensées ou expériences personnelles dans le but d'expliquer la raison du conflit

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Adoucissement** : aborder le conflit sans critiquer ou blâmer son partenaire

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Stop** : lorsqu'il est trop intense, il est possible de mettre fin au conflit en changeant de sujet ou simplement arrêter. « Je ne veux plus en parler »



Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Prendre ses responsabilités** : Lorsqu'un partenaire reconnaît sa part de responsabilité et cela peut s'illustrer sous la forme d'un pardon.

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Mettre en avant ses efforts pour le couple** : Montrer que des efforts ont été faits et les relever de manière positive

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**Compréhension** : se montrer empathique

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

**3.** Diriez-vous que ces tentatives de rapprochement sont efficaces pour apaiser le conflit?

Pour mes parents : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Pour mon couple : O Jamais O Très rarement O Assez souvent O A chaque fois

Notre questionnaire touche à sa fin. Avez-vous envie de partager une expérience ou un événement particulier relatif à la transmission intergénérationnelle des conflits ?

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous d'autres commentaires ?

.....

.....

Un grand **merci** pour votre précieuse participation !

#### Annexe 4 : Guide d'entretien semi-structuré

##### Présentation

Bonjour, je m'appelle Laura et j'ai 23 ans. Je suis actuellement en dernière année en Psychologie à l'Université de Liège.

Avant toute chose, je souhaite vous remercier pour votre présence et votre participation à ma recherche, ce sans quoi elle ne pourrait se faire. L'objectif de ce mémoire est de comprendre les modalités de gestion de conflits dans le couple, et leur transmission intergénérationnelle. Plus précisément, qu'hérite-t-on en termes de gestion des conflits de la part de nos parents ? Se dispute-t-on de la même manière qu'eux ?

Avant de débiter, je souhaite vous rappeler que vous êtes entièrement libre de dire ce que vous voulez lors de cet entretien qui restera confidentiel. Toute donnée permettant de vous identifier sera anonymisée et n'oubliez pas que vous êtes en droit de stopper l'entretien si vous en ressentiez le besoin. Ce dernier durera environ 1h30 et sera, si vous l'acceptez, enregistré afin de pouvoir retranscrire au mieux cet entretien et analyser les réponses d'une manière plus fiable.

En premier lieu, je vous demanderai de construire un génogramme de votre famille. Plus précisément, il s'agit d'un portrait général de vos familles respectives, incluant parents, frères/sœurs, enfants afin d'avoir une vue plus large de la structure familiale ... A ce schéma, seront ajoutés les quelques événements majeurs comme les mariages, les décès que vous auriez envie d'inscrire.

Ensuite, nous discuterons ensemble sur l'histoire de votre couple et de celle de vos parents afin de mieux vous découvrir. Je fournirai à chacun à ce moment deux questionnaires ; l'un portant sur les conflits, l'autre sur la gestion même de ces conflits. Tous deux incluent des questions concernant vos parents mais aussi votre propre couple. Si une question vous paraît incompréhensible ou que vous ne préférez pas y répondre, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Ces questionnaires seront à remplir à votre propre rythme et de manière individuelle.

Avez-vous des questions avant de commencer ?

C'est parti,

Avant de pouvoir entamer un petit exercice, nous allons d'abord apprendre à nous connaître un peu plus. Pouvez-vous vous présenter chacun à tour de rôle ?

D'accord, pouvez-vous ainsi m'expliquer les raisons pour lesquelles vous avez accepté de participer à ce mémoire ?

Parlons un peu de votre rencontre... Comment celle-ci s'est faite ? Avez-vous directement entamé une relation ?

Tout en vous présentant, je vais vous inviter à réaliser votre génogramme. Il s'agit donc d'un schéma reprenant la structure familiale de chacun avec les événements de vie que vous considérez comme importants. Nous allons représenter vos familles d'origines sur plusieurs générations, en incluant également les personnes décédées.

Je vais donc prendre une feuille et un marqueur afin de créer votre génogramme. C'est moi qui vais dessiner, sur base de ce que vous allez me dire. Etes-vous d'accord ? Sur le centre ici, nous allons commencer par vous deux. Les carrés représentent les hommes, alors que les femmes sont représentées par un rond, de cette

manière. L'objectif du génogramme est d'avoir une représentation visuelle de votre famille sur plusieurs générations, et de comprendre votre histoire personnelle à chacun de vous.

Avez-vous d'autres questions ? Peut-on commencer ? Qui veut commencer par décrire sa famille ?

\*\*\*\*\* création du génogramme par moi-même à l'aide des deux participants\*\*\*\*\*

Maintenant, nous allons nous intéresser à votre histoire et à celle de vos parents...

- D'abord, en ce qui vous concerne, pouvez-vous me raconter votre rencontre et quelles ont été les premières impressions que vous vous êtes faits l'un de l'autre ?
- Avez-vous des souvenirs de vos premiers rendez-vous amoureux ? Comment se passaient-ils ?
- A partir de quel moment avez-vous décidé de vous mettre ensemble ?
- Comment étaient vos débuts ?
- En comparaison à votre première année de relation, y a-t-il eu quelques réglages à faire entre nous ? En quoi votre relation actuelle est différente par rapport à l'époque où vous vous êtes rencontrés ?
- Lorsqu'on regarde en arrière, quels sont les moments forts (qui sortent du lot) dans votre relation ? Est-ce que cela a changé à travers le temps ?
- Beaucoup de couples disent que leur relation traverse des hauts et des bas. Diriez-vous la même chose pour votre couple ?
- Comment avez-vous traversé ces moments difficiles ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter toutes ces épreuves ? Diriez-vous à l'heure actuelle en être sortis ?
- Y a-t-il des thématiques plus récurrentes qui semblent souvent bloquer la relation ?
- A quelle fréquence vous disputez-vous généralement ?
- Comment décririez-vous votre manière d'aborder les conflits dans votre couple, ?
- Comment prenez-vous le temps de régler ces thématiques, ces sujets peut-être un peu plus sensibles pour votre couple ?
- Existe-t-il des attitudes, des manières de se comporter, qui semblent bloquer la discussion ou l'envenimer ? Selon vous, quelles sont les réactions qui risquent d'empirer la relation ?
- Y a-t-il des attitudes qui permettent de se calmer et d'avancer sereinement dans la discussion ?
- Lors d'un différend, quelles sont vos stratégies pour surmonter les moments bloqués ?
- Y a-t-il des attitudes qui vous permettent de retrouver la complicité et l'apaisement après une dispute ? Quelles sont les réactions qui permettent au couple de traverser plus sereinement ces moments de crise ?
- Est-ce toujours la même personne qui fait le premier pas ? Qu'est ce qui vous aide à revenir vers l'autre ?
- Ces façons de gérer les conflits ont-elles changé à travers le temps ? Qu'est ce qu'il y a de différent par rapport aux débuts de la relation ?
- Quelque chose ou quelqu'un vous a-t-il influé dans votre façon d'aborder les conflits ? (ex. amis, thérapeutes, conférences...)

D'accord, maintenant parlons de vos parents...

- Comment vos parents faisaient-ils quand ils se disputaient ?
- De quelle manière interagissaient-ils lorsqu'ils étaient en désaccord ?
- Voyez-vous des ressemblances avec votre propre façon de gérer le conflit dans votre couple ?
- Qui prenait part à la dispute ? Vous, en tant qu'enfant, comment le viviez-vous ? Pensez-vous que cela influence votre façon de réagir maintenant en tant qu'adulte ?
- A quelle fréquence se disputaient-ils ?

- Y a-t-il, selon vous, des thématiques qui revenaient plus fréquemment que d'autres lors des conflits ? Quelles en étaient les principales ?
- Existe-t-il des attitudes qui envenimaient, selon vous, leurs conflits ? Se comportaient-ils l'un ou l'autre d'une manière qui pouvait alimenter le conflit ?
- Combien de temps duraient leurs conflits en général ?
- Savez-vous comment ils ont traversé ces moments difficiles ?
- Pensez-vous que vous (ou vos frères/sœurs) avez joué un rôle pour les aider à surmonter ces moments de crise car à l'heure actuelle, ils sont toujours ensemble ?
- Y a-t-il des attitudes qui permettaient de retrouver leur complicité, de se calmer après une dispute que vous connaissez ?
- Si les parents ne se disputaient pas devant vous, que retenir-vous de la relation de vos parents ? S'ils se disputaient dans la chambre, que pouvez-vous me dire à propos de ce que vous entendiez ?
- Comment s'y prenaient ils pour résoudre leurs conflits ?
- Qui faisait le premier pas ?
- Et résumé donc, à quel degré pensez-vous avez été influencé par les stratégies de résolution des conflits de vos parents ? De 0 (pas du tout) à 10 (énormément) ? Diriez-vous que c'est davantage par papa ou par maman ?
- Plus généralement, diriez-vous que la relation de couple de vos parents est-elle similaire ou différente de votre relation ? Pourriez-vous me citer un exemple de conflit qui illustre la similarité ou la différence des modalités de conflit ? A l'inverse, est-il possible de proposer un exemple illustrant la similarité ou la différence dans la manière de gérer vos conflits ?
- Diriez-vous que vous avez hérité d'une partie de ces modalités de gestion des conflits ? Pourquoi ? lesquelles ?
- Y a-t-il à l'inverse des modalités de gestions des conflits que vous avez consciemment voulu ne pas reproduire ? Pourquoi ? Comment ? Lesquelles ?
- Quelqu'un d'autres a-t-il joué un rôle dans votre « apprentissage » des modalités de gestion des conflits ? Les grands-parents ? Les voisins ? Oncles/tantes ? Parrain/marraine ? Conférences ? Livres ?

### Conclusion générale de l'entretien

Notre entretien arrive à sa fin. A nouveau, je souhaitais vous remercier d'avoir accepté de participer et de me donner l'autorisation de pouvoir partager quelques moments de votre vie intime. Sachez également que si vous le désirez, les résultats globaux de cette recherche pourront vous être transmis à partir de septembre 2023.

De manière générale, comment vous-êtes-vous sentis tout au long de cet entretien ? Comment qualifieriez-vous cette expérience ?

Pensez-vous avoir appris certaines choses sur l'histoire de vos parents ? Pensez-vous que cela va avoir un certain impact sur votre relation, dans le futur ?

Avez-vous des questions ? Des commentaires ou des analyses à ajouter, quoi que ce soit ?

Une nouvelle fois, je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre participation à mon étude. Sachez que je reste à votre entière disposition pour toute question supplémentaire.

Annexe 5 : consentement éclairé



**Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation**

**Comité d'éthique**

**PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE**

**CONSENTEMENT ECLAIRE  
POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS**

Titre de la recherche	La gestion des conflits conjugaux et leur transmission intergénérationnelle
Chercheur responsable	GILON Laura
Promoteur	SCALI Thérèse
Service et numéro de téléphone de contact	Service : Clinique Systémique et Psychopathologie Relationnelle Téléphone : 0477.35.68.38

- *Je, soussigné(e) ..... déclare :*
- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
- avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

J'ai compris que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.

- des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémorant responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. **Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, [contact@apd-gba.be](mailto:contact@apd-gba.be)).**
- les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la réalisation de l'étude visée, c'est-à-dire pour un maximum de 10 mois.

Je consens à ce que :

- les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
- les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques accessibles à la communauté scientifique uniquement.
- mes données personnelles soient traitées selon les modalités décrites dans la rubrique traitant de garanties de confidentialité du formulaire d'information.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer à des fins de recherche : OUI – NON

Je consens à ce que cet enregistrement soit également utilisé à des fins :

- d'enseignement (par exemple, présentation dans le cadre de cours) : OUI-NON
- de formation (y compris sur le site intranet de l'Unité de Psychologie, uniquement accessible par un identifiant et un mot de passe) : OUI-NON
- cliniques : OUI-NON
- de communication scientifique aux professionnels (par exemple, de conférences) : OUI-NON

**En conséquence, je donne mon consentement libre et éclairé pour être participant à cette recherche.**

Lu et approuvé,

Date et signature

#### **Chercheur responsable**

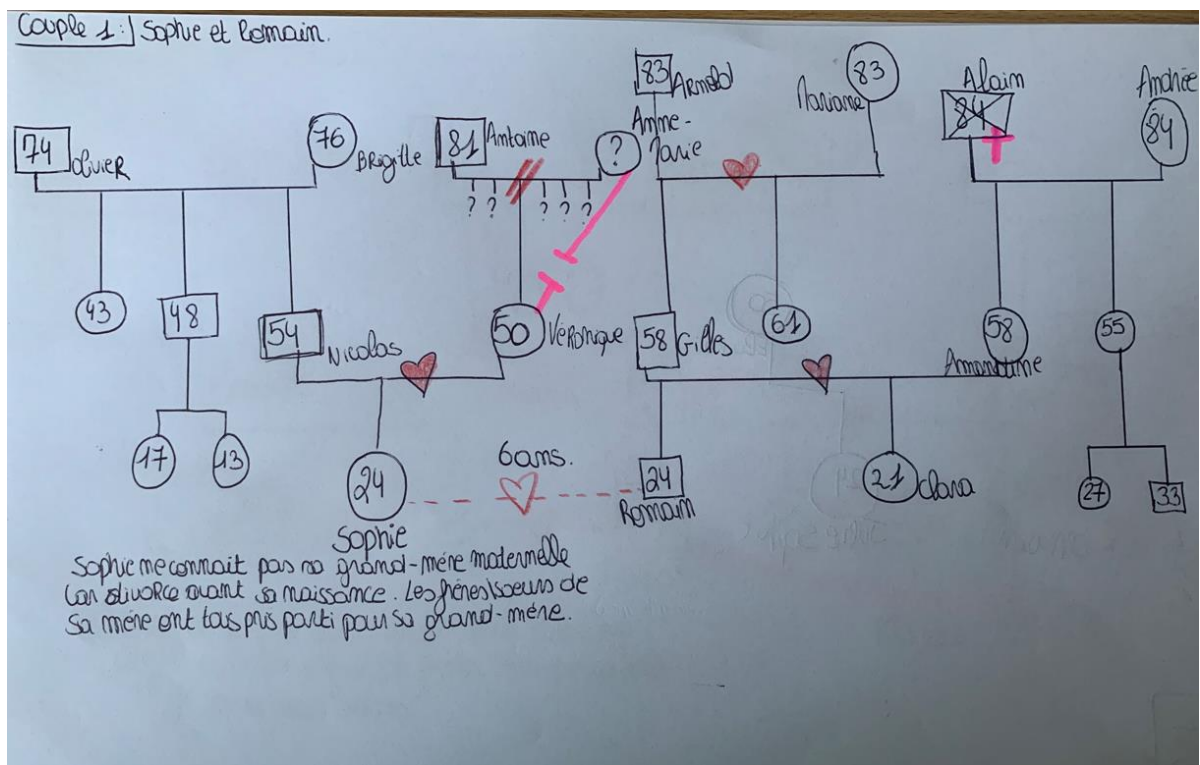
- Je soussigné, **GILON Laura**, chercheur responsable, confirme avoir fourni oralement les informations nécessaires sur l'étude et avoir fourni un exemplaire du document d'information et de consentement au participant.
- Je confirme qu'aucune pression n'a été exercée pour que la personne accepte de participer à l'étude et que je suis prêt à répondre à toutes les questions supplémentaires, le cas échéant.

- Je confirme travailler en accord avec les principes éthiques énoncés dans la dernière version de la « Déclaration d'Helsinki », des « Bonnes pratiques Cliniques » et de la loi belge du 7 mai 2004, relative aux expérimentations sur la personne humaine, ainsi que dans le respect des pratiques éthiques et déontologiques de ma profession.

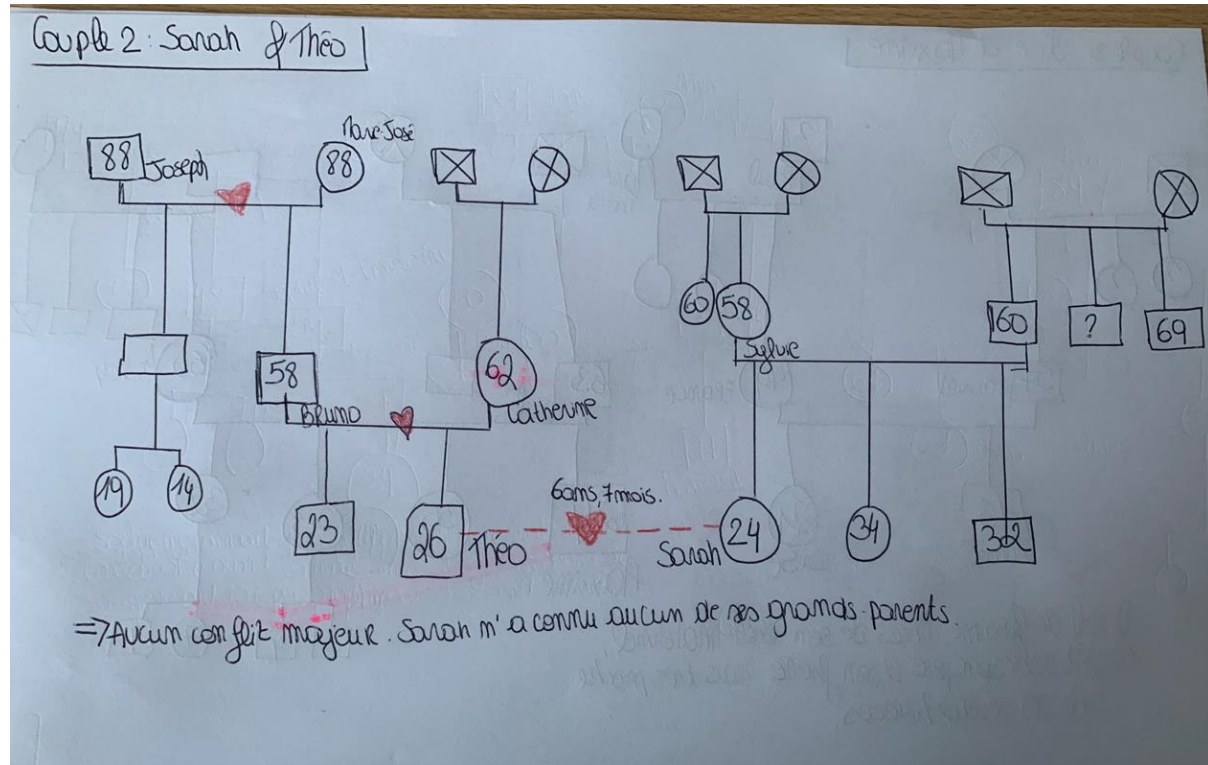
Nom, prénom du chercheur responsable **GILON Laura**

Annexe 6 : Génomogrammes

A) Couple 1

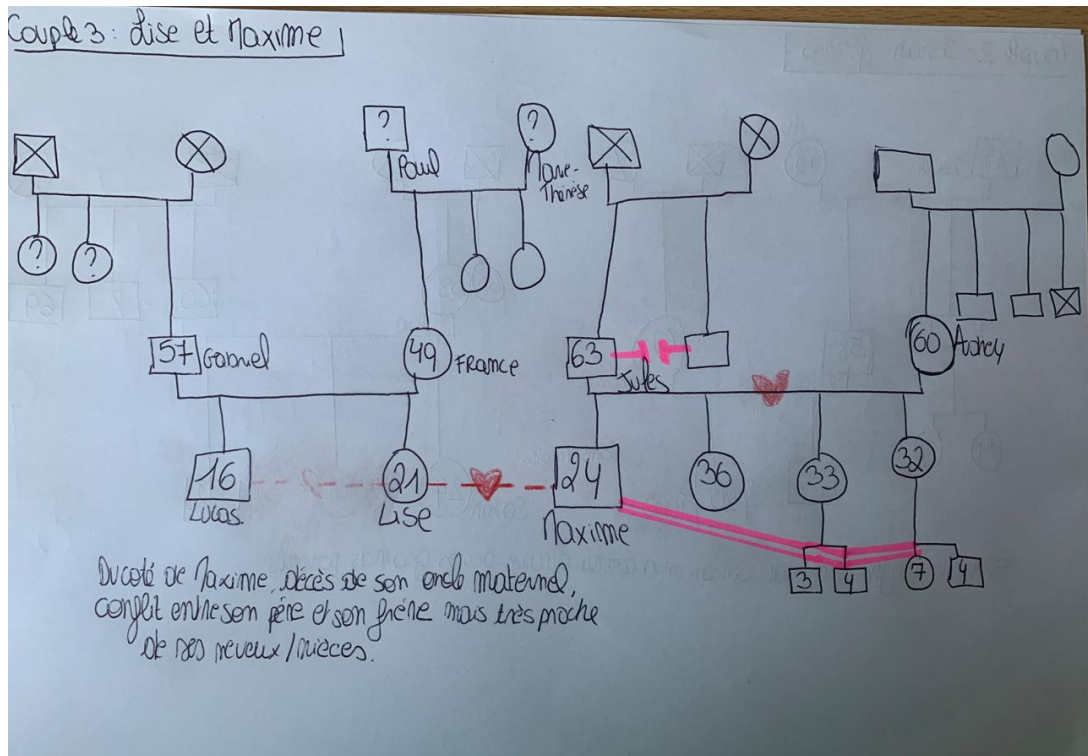


B) Couple 2

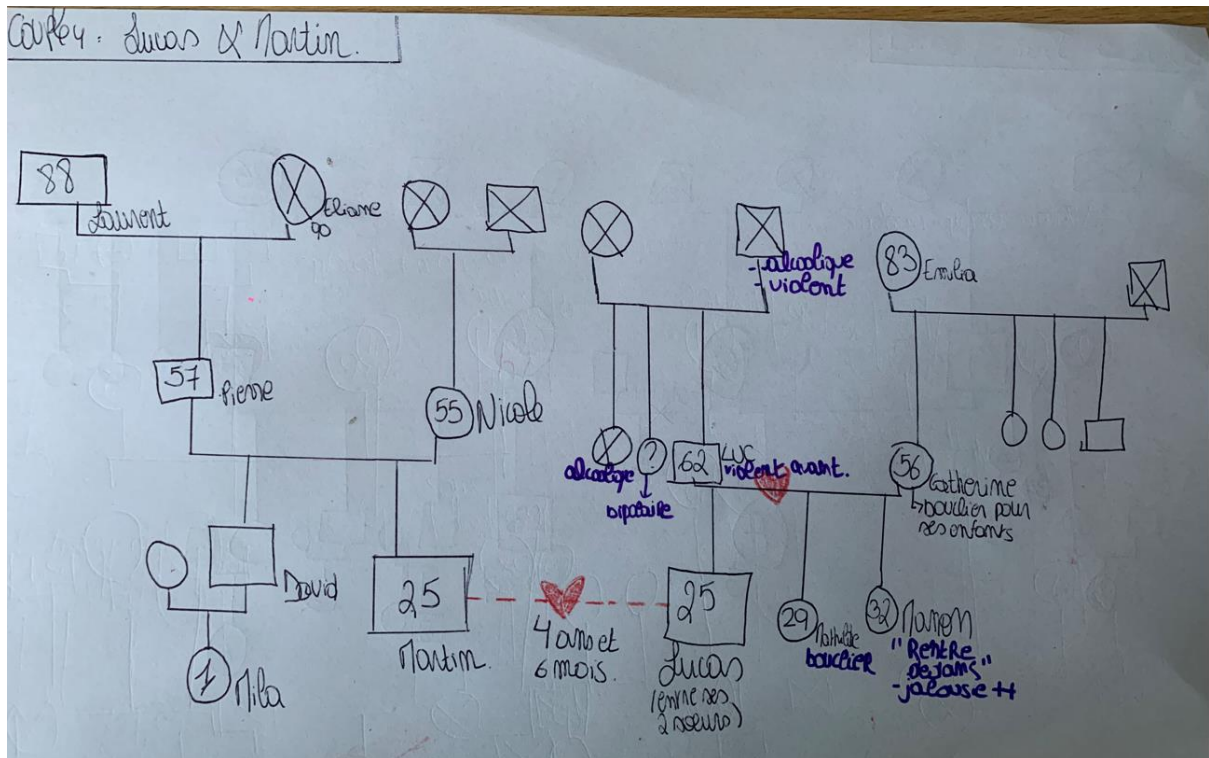




C) Couple 3:



D) Couple 4:



E) Couple 5:

