

### 3.0 Facteurs psychologiques fragilisant le couple

La recherche psychologique américaine a mené de nombreuses études sur les causes du divorce. Notamment Gottmann a dédié ses recherches pendant une trentaine d'années au **fonctionnement du couple et à la satisfaction maritale**. Ses recherches ont considérablement fait avancer la **compréhension des causes de divorce**. En étudiant le fonctionnement des couples heureux, Gottmann a pu développer une nouvelle approche de la thérapie de couple.

Les experts en théorie de couple s'accordent à dire que, quand un couple se sépare, il y a au moins l'un des deux partenaires qui **se sent très seul**. Il éprouve un troublant sentiment de solitude en présence de son conjoint et souffre de **besoins émotionnels non satisfaits** ou bien il y a des conflits majeurs et irrésolus.

L'étude la plus vaste menée sur le sujet révèle que **80% des époux indiquent comme cause de leur rupture leur éloignement émotionnel**. Cet éloignement peut donner naissance aux aventures extraconjugales. **L'éloignement émotionnel des partenaires rend les aventures possibles et non l'inverse** (Gottmann, 1999). La plupart des partenaires avancent également qu'ils ne se sentent plus aimés et reconnus par l'autre et déplorent la perte d'intimité et d'amitié. L'un ou l'autre prend conscience que son partenaire ne peut pas réparer ou poursuivre ce qui s'est passé dans l'enfance. La personne **vit une déception ou une trahison** (Vinois 2005 cité dans Goyer 2012).

Entre époux, **l'art et la manière de s'adapter l'un à l'autre, de faire des compromis, de se disputer et de s'écouter sont déterminants**. Un époux satisfait de sa relation perçoit son partenaire avant tout comme semblable. Les discussions sont considérées comme nécessaires pour exprimer sa différence. **Au sein des couples insatisfaits de leur relation, l'autre est perçu comme imparfait et différent** (Gottmann, 1999). Pour les couples pour lesquels les arrangements sont difficiles, les mariages conduisent à l'échec. Les partenaires ont des personnalités et des approches différentes qui mènent à des désaccords.

Pour mieux comprendre **la naissance des désaccords**, j'ai opté pour la théorie des styles d'attachement ainsi qu'une approche via la PNL.

**Ablasser, Barbara (2018)** : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

### 3.1 Théorie des styles d'attachement

**John Bowlby, psychiatre et psychanalyste anglais, est à l'origine de la théorie de l'attachement.** Elle met en évidence le besoin essentiel de liens émotionnels forts sécurisants. L'attachement désigne le lien émotionnel fort et durable qui s'établit entre l'enfant et certaines personnes de son entourage social. Selon Bowlby, **la nature de l'attachement enfant-mère** ou de son substitut s'internalise dans le cerveau et lui sert de modèle relationnel. Si l'enfant vit de la **sécurité dans son lien maternel**, l'enfant est capable de se développer de façon saine. Si, au contraire, cette relation maternelle est ambiguë et inadéquate **aux besoins émotionnels de l'enfant**, il se sent insécurisé et son développement est affecté. La première année de vie est particulièrement significative pour le développement du style d'attachement. Bowlby et Ainsworth ont identifié l'existence de 4 catégories d'enfants d'après leurs comportements avec leurs mères.

Style d'attachement	Pourcentage des enfants étudiés
<b>Sécurisant</b>	60 %
<b>Anxieux</b>	20 %
<b>Évitant</b>	10 %
<b>Désorganisé (anxieux/évitant)</b>	10%

**Les premiers liens émotionnels peuvent influencer durablement les attentes relationnelles** ainsi que nos aptitudes à vivre des relations intimes. Pistorio (2015) se réfère à sa longue expérience clinique et émet l'hypothèse que **le style d'attachement construit au cours de l'enfance avec les parents influencerait donc le choix du partenaire amoureux plus tard.**

De l'enfance à l'âge adulte, les styles d'attachement font preuve de stabilité. Hamilton (2000) a constaté que 72% des personnes conservaient le même niveau de sécurité dans leur attachement (sécurité versus insécurité).

**Ablasser, Barbara (2018) :** Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

Brennan, Clark & Shaver (1998) ont démontré que les **styles d'attachement s'articulent autour de deux dimensions : peur d'abandon et évitement de l'intimité**. Ces dimensions s'expriment à un degré faible ou élevé et déterminent selon leur proportion le style d'attachement.

Au sein des couples, toutes les combinaisons existent, mais n'offrent pas les mêmes **chances de succès pour la durée du couple**. Hazan & Shaver (1987) ont été les premiers à faire une étude sur les styles d'attachement des adultes, ce qui a permis **d'identifier les styles d'attachement amoureux**. Les résultats sont en cohérence avec les études portant sur les styles d'attachement des enfants. Le tableau ci-après résume les éléments-clés des études consécutives sur les **styles d'attachement amoureux**. En raison des résultats divergents de ces études, les pourcentages par style sont indiqués par fourchette.

### Résumé des caractéristiques individuelles des styles d'attachement amoureux

Sécurisant (50-60%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- image positive de soi-même et des autres</li> <li>- confortable avec la proximité, <b>l'engagement et l'interdépendance</b></li> <li>- soutien, coopération</li> <li>- <b>bonne écoute, capacité à exprimer ses besoins, capable de compromis</b></li> <li>- satisfait de leur vie sexuelle</li> <li>- émotions appropriées, contrôle de la colère</li> <li>- <b>peu de divorces</b></li> </ul>
Anxieux (20-25%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- image négative de soi-même et positive des autres</li> <li>- <b>peur d'abandon</b>, ruminations sur la bienveillance du partenaire et la fin de la relation</li> <li>- <b>hypervigilance aux signes de rejet</b></li> <li>- peur du jugement</li> <li>- recherche de proximité avec des besoins envahissants</li> <li>- se dévoile beaucoup, peu d'écoute</li> <li>- impulsivité, répression ou explosion de la colère</li> <li>- <b>violence verbale et physique</b></li> <li>- jalousie extrême, intimité sexuelle compulsive</li> </ul>

**Ablasser, Barbara (2018)** : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- émotions sur-exprimées</li> <li>- <b>taux élevé de divorce</b></li> </ul>
Évitant (15-24%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- image positive d'eux-mêmes, image négative des autres</li> <li>- <b>indépendance et désengagement</b></li> <li>- <b>style de communication froid et distant</b> : ne se dévoile pas, se retire des discussions</li> <li>- inconfort face à la tendresse, <b>refus de proximité, refuse de montrer sa vulnérabilité</b></li> <li>- ambivalence, rancœur, répression de la colère</li> <li>- sexualité sans engagement, insatisfait de leur couple</li> <li>- émotions sous-exprimées</li> <li>- style qui prévaut légèrement chez les hommes</li> </ul>
Désorganisé (5-10%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- image négative de soi et des autres</li> <li>- <b>anticipation du rejet</b>, donne peu de soutien</li> <li>- personnes solitaires, introverties</li> <li>- <b>inconfortable avec l'intimité tenant le partenaire à distance tout en ayant besoin d'être rassuré</b>,</li> <li>- faibles compétences en communication, violence</li> <li>- difficultés sexuelles, coercition sexuelle</li> <li>- <b>émotions inappropriées</b></li> <li>- <b>relations insatisfaisantes</b></li> </ul>

Les personnes au style d'attachement amoureux sécurisant ont fait, tôt dans leurs vies, des expériences répétées d'amour, d'acceptation et de soutien affectif, à partir desquelles elles ont bâti une solide confiance en soi. **Les adultes du style anxieux proviennent généralement de milieux familiaux où l'autonomie était brimée au profit de relations fusionnelles** dans lesquelles les besoins d'individualité et de distanciation des parents étaient niés. **Quant aux personnes au style d'attachement évitant**, ils ont été profondément blessés en tant qu'enfants dans l'intimité des relations par une mère froide, dépressive ou agressive. Ils ont **intégré que les relations de proximité sont inévitablement douloureuses** ou comportent un haut risque de souffrance.

**Ablasser, Barbara (2018)** : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

**Les adultes ayant un style désorganisé ont connu une relation précoce pathologique avec leur mère.** Cette relation se caractérise par un niveau très élevé de stress et d'anxiété. Il s'agit des enfants qui ont été **négligés affectivement, maltraités, agressés** physiquement, sexuellement ou psychologiquement. **L'expérience émotionnelle avec les adultes est changeante avec des réactions imprévisibles** ce qui rend ces individus **incapables d'établir un lien de confiance durable et sécurisant.**

**Le style sécurisant génère la plus grande satisfaction conjugale** et vit moins de conflits. Les adultes ayant un style sécurisant seraient plus heureux dans leurs relations interpersonnelles, ils vivraient des **relations plus longues et moins de divorces** (Haidt 2006).

Les autres styles qualifiés d'insécurisants se caractérisent par des enjeux considérables liés à **la peur d'abandon et/ou à l'évitement de l'intimité.** Les individus manquent de ressources relationnelles et ne savent pas communiquer d'une manière efficace. **Un couple où les deux partenaires sont insécurisants risque d'être moins satisfait sur le plan conjugal.** La combinaison insécurisant-insécurisant est par ailleurs celle que l'on **retrouve le plus dans les consultations de couples** (Pistorio 2015).

Les individus ayant le même style d'attachement amoureux s'attirent, mais les styles opposés aussi.

Pistorio (2015) décrit les combinaisons problématiques suivantes :

Combinaison de couple problématique	
<b>Anxieux-Anxieux</b>	<p><b>Couple fusionnel</b>, surinvestissement de leur engagement mutuel au détriment d'autres relations, doute de l'amour sincère de l'autre, valse entre anxiété et apaisement, conflictuel, victimisation, si insatisfaction parallèle des besoins de réassurance : violence verbale, voire physique</p> <p>⇒ <b>s'interdisent de se quitter</b></p>

**Ablasser, Barbara (2018) :** Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

<b>Anxieux-Evitant</b>	<b>Combinaison significative dans la population</b> , besoins opposés entraînant un bras de fer entre l'intimité et la distance, <b>nombreuses tensions et conflits irrésolus qui épuisent</b> , le partenaire anxieux réagit avec beaucoup de colère allant, pour les hommes anxieux, à la violence physique, voire aux crimes passionnels, l'évitant dénie la situation conflictuelle et perçoit son partenaire comme un fardeau ⇒ <b>couple explosif</b>
<b>Évitant-Évitant</b>	Peu d'affrontements, mais <b>peu d'intimité, hyperautonomie</b> , croyance de l'autosuffisance, rejet mutuel : chacun se méfie et est déçu par l'autre et opte pour <b>l'éloignement affectif</b> ⇒ <b>relation distante</b>

**Les adultes du style anxieux et ceux du style évitant s'attirent particulièrement.** Leur relation confirme les croyances réciproques des partenaires : celle de l'anxieux qui est convaincu que le partenaire ne peut pas combler suffisamment son besoin de proximité et celle de l'évitant qui croit que l'autre l'étouffe en exigeant trop de proximité. **La vie de couple de la combinaison anxieux/évitant est mouvementée et dramatique.** Certains experts pensent que la **plupart des divorces seraient constitués de couples anxieux/évitant.**

**Ablasser, Barbara (2018) :** Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.