

Petite revue de philosophie

Connaissance de soi et réussite du couple

Richard Hould

Volume 10, Number 2, Spring 1989

Psychologie et connaissance de soi

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1103169ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1103169ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collège Édouard-Montpetit

ISSN

0709-4469 (print)

2817-3295 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Hould, R. (1989). Connaissance de soi et réussite du couple. *Petite revue de philosophie*, 10(2), 17–36. <https://doi.org/10.7202/1103169ar>

Connaissance de soi et réussite du couple

Richard Hould

La connaissance de soi contribue-t-elle à la réussite de la vie en couple? À première vue, il semble que si. Cette opinion peut s'appuyer sur des recherches sociologiques qui démontrent que plus les personnes se marient jeunes, plus leur relation risque d'être instable. Dans une analyse de la population québécoise, L. Roy¹ montre que les femmes qui se marient entre 15 et 19 ans divorcent deux fois plus que celles qui se sont mariées entre 20 et 24 ans, et trois fois plus que celles qui se sont mariées entre 25 et 29 ans. Un autre élément qui semble appuyer cette relation entre la connaissance de soi et la réussite du couple, c'est la durée des fréquentations. En effet, les couples qui se marient suite à une fréquentation de moins d'une année sont beaucoup moins stables dans leur vie de couple que ceux dont les fréquentations ont duré deux ans ou plus².

1. *Le divorce au Québec : évolution récente*, ministère des Affaires sociales du Gouvernement du Québec, Direction des communications, 1978.

2. Voir E.W. Burgess, L.S. Cottrell et P. Wallin, *Predicting success or failure in marriage*, New York, Prentice Hall, 1939; L.M. Terman, «Prediction data : predicting marriage failure from test scores» in *Marriage and family living*, 12, n° 2, 1950, p. 51-54; H.J. Locke, *Predicting adjustment in marriage : a comparison of a divorced and a happily married group*, New York, Henry Colt, 1951.

On pourrait ajouter également les recherches qui démontrent que les taux de divorce diminuent avec l'accroissement du niveau de scolarité des conjoints³.

Bien qu'elles soient précieuses, ces recherches présentent plusieurs limites. En effet, l'influence de variables comme l'âge, la durée des fréquentations et le vécu du couple peuvent fluctuer en fonction des changements qui s'opèrent dans la société; les résultats de recherches datant de plus d'une vingtaine d'années ne s'appliquent pas automatiquement à la société d'aujourd'hui. La difficulté d'isoler de telles variables constitue un autre problème; par exemple, l'âge et le degré de scolarité au moment du mariage ne se séparent pas aisément l'un de l'autre. De plus, l'influence de ces variables sur le vécu du couple s'exerce probablement de façon indirecte. En effet, le niveau de scolarité peut assurer une aisance matérielle qui épargne certaines tensions qui auraient été des sources de perturbations dans la vie du couple. De plus, un mariage hâtif peut précipiter une fin prématurée de la scolarisation. Finalement, la relation entre ces variables et la stabilité du couple peut n'être pas aussi linéaire qu'on le voudrait. Par exemple, même s'il y a un consensus que les personnes qui se marient avant l'âge de 20 ans présentent des risques élevés de divorce, celles dont le premier mariage dépasse la trentaine rencontrent assez souvent des difficultés dans leur vie conjugale. L'objectif de cet article est d'alimenter une réflexion sur les rapports entre

3. Voir H.A. Weeks, «Differential divorce rates by occupations» in *Social forces*, 21, n°3, p. 334-337; W.J. Goode, *Women in divorce*, New York, Free Press, 1956; J.R. Udry, «Marital instability by race, sex, education and occupation using 1960 census data» in *The American Journal of Sociology*, 72, n° 2, 1966, p. 203-209; K.G. Hillman, «Marital instability and its relation to education, income and occupation : an analysis based on census data» in R.F. Winch, R. McGinnis et H.R. Barringer (dir.), *Selected studies in marriage and the family*, New York, Holt, Rinehart and Sinston, 1962, p. 603-608.

une variable personnelle, la connaissance de soi, et une réalité interpersonnelle, la réussite du couple. Le texte contient trois parties principales. La première partie présente des réflexions sur la nature de la connaissance de soi et de la réussite du couple. En deuxième partie se retrouvent quelques considérations théoriques concernant les rapports entre ces deux variables. Les points de vue de la psychanalyse, du béhaviorisme et de la théorie des systèmes y seront abordés. Dans la dernière partie, nous verrons comment la différenciation cognitive, ou connaissance de soi des conjoints, module l'évolution du couple.

La définition des variables

En psychologie, une attention toute particulière doit être accordée à la définition claire et univoque des variables. Bien qu'en général, les personnes entretiennent facilement l'impression de savoir de quoi il s'agit lorsqu'on parle de connaissance de soi et de réussite du couple, l'examen attentif de ces concepts révèle une complexité inattendue qui oblige à nuancer. Conserver à l'esprit cette complexité et ces nuances lors de la conception, de la définition et de la mesure de telles variables pose un sérieux défi au chercheur. La manipulation de ces variables par le clinicien impose moins d'exigences. C'est pour cette raison que, dans ce texte, nous nous en tiendrons à une réflexion de type clinique plutôt qu'expérimental.

La connaissance de soi

Le problème de la validité des variables âge, temps de fréquentation et niveau de scolarité pour mesurer la connaissance de soi s'ajoute aux limites inhérentes aux études corrélationnelles. Pour bien saisir la notion de connaissance de soi, il convient d'abord de définir en quoi consiste le «soi». Bien sûr, pour le biologiste, le soi est d'abord un corps vivant qui, suite à des échanges constants avec

son milieu, croît et meurt. Dans le contexte de la psychologie, la connaissance de soi ne correspond pas principalement à une connaissance exacte de l'anatomie et des mécanismes physiologiques du corps. Ce qui intéresse surtout le psychologue, c'est la personne en tant que système de traitement de l'information⁴. Dans cette perspective, une première distinction s'impose : il y a, d'une part, des informations disponibles et, d'autre part, un appareil cognitif qui gère cette information.

L'information à laquelle se trouve confrontée la personne vient de son environnement intérieur et extérieur. L'environnement intérieur de l'individu concerne les souvenirs agréables ou pénibles qu'il retient de son passé ainsi que l'ensemble des signaux sensoriels qui émanent de l'intérieur même de son corps. L'environnement extérieur comprend le contexte culturel, social ou familial dans lequel il se trouve ainsi que les événements qui surviennent dans son entourage. Le traitement des informations disponibles à un individu à un moment donné doit nécessairement être sélectif, c'est-à-dire que l'attention du sujet va se centrer sur certaines facettes de son environnement, en négliger d'autres et agencer le tout de façon à dégager une signification de toutes ces informations. Il s'agit donc dans un premier temps de décoder l'ensemble des signaux du milieu afin de former une image perceptuelle. Cette image perceptuelle peut aussi bien être de nature olfactive, lorsqu'on identifie une odeur, auditive face à des sons, ou visuelle face à des signaux lumineux. Tous les sens peuvent générer des images perceptuelles. Cette image perceptuelle serait ensuite confrontée à une image de référence. L'image de référence correspond à ce qu'il veut percevoir dans son environnement. Lorsque l'image perceptuelle correspond à l'image de référence, tout va

4. W.T. Powers, *Behavior : the control of perception*, Chicago, Aldine, 1973.

bien, l'individu est satisfait ou rassuré par rapport à cet objectif spécifique et il peut passer à d'autres besoins; au contraire, si l'image perceptuelle diffère de l'image de référence, l'individu s'agite parce que, pour sa sécurité et son bien-être, il doit passer à l'action, puiser dans un répertoire de comportements susceptibles d'affecter l'environnement et par la suite, son image perceptuelle, jusqu'à ce qu'elle concorde avec son image de référence.

Prenons un exemple simple qui suffira à illustrer ce processus. Vous circulez en voiture sur une autoroute. L'expérience vous apprend que pour votre sécurité et celle des autres, les autorités civiles ont fixé la limite de vitesse à cent kilomètres à l'heure : c'est l'image de référence. Le chiffre que vous percevez sur votre tachymètre correspond à l'image perceptuelle de votre vitesse. En comparant cette image perceptuelle à votre image de référence vous utilisez les stratégies qui vous sont disponibles pour maintenir, augmenter ou réduire votre vitesse. L'image de référence variera selon les conditions de la chaussée, la présence de policiers, l'arrivée dans un village, le souvenir d'un accident, etc. (voir Figure 1). Aussi longtemps que le conducteur dispose d'une image de référence adéquate, d'une image perceptuelle conforme à la réalité et de stratégies de contrôle de vitesse efficaces, il ne devrait pas avoir de problèmes. S'il survient des erreurs dans l'une des trois composantes du système de gestion des informations, les problèmes commencent. Lorsqu'un écart persiste entre l'image perceptuelle et l'image de référence, le stress augmente chez l'individu. Un stress excessif peut perturber sa lecture de la réalité, rendre ses images de références irrationnelles et désorganiser ses moyens d'agir sur son milieu. Dans cette situation, il y a inadéquation et recours à des réactions d'urgence primitives comme des crises émotives ou des troubles d'ordre somatique qui, en plus d'être inefficaces, compliquent parfois la situation. Les mécanismes décrits sommairement dans

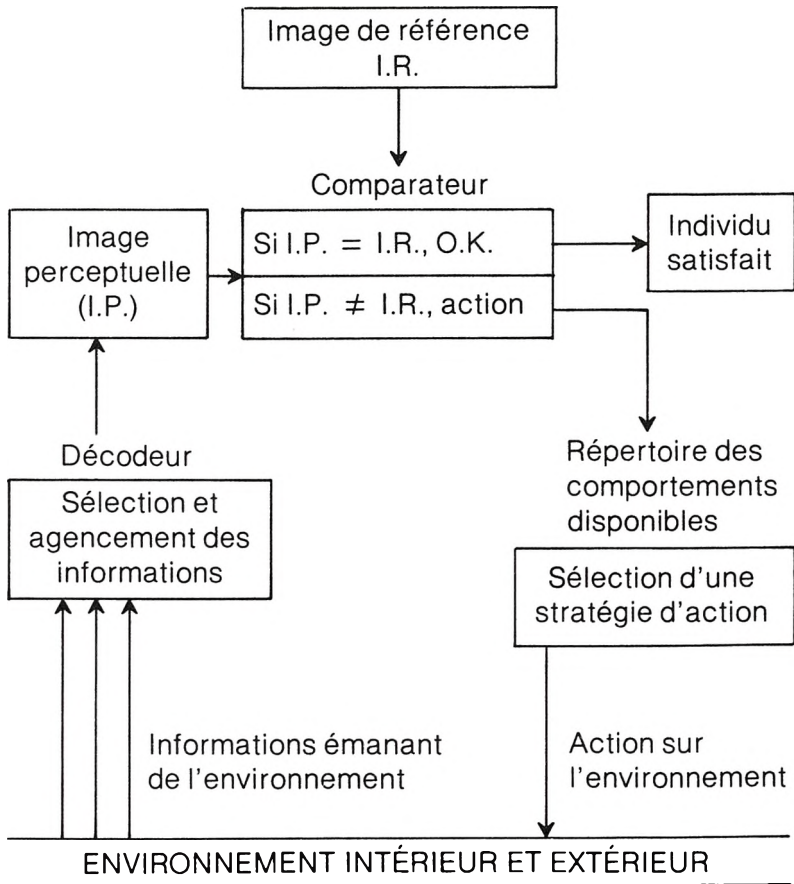


FIGURE 1 :

Cette figure illustre les principales composantes qui caractérisent le fonctionnement de soi face à des situations spécifiques. L'environnement intérieur ou extérieur produit des informations qui, suite à une sélection et une réorganisation se transforme en une image perceptuelle (I.P.). Cette dernière est juxtaposée à une image de référence (I.R.) qui correspond aux attentes du sujet face à l'environnement. S'il y a correspondance entre le perçu (I.P.) et l'attendu (I.R.), la personne est satisfaite et peut disposer de son énergie pour atteindre d'autres objectifs (I.R.). S'il y a discordance entre l'image perceptuelle (I.P.) et l'image de référence (I.R.), l'individu ressent un besoin d'agir. Il puise dans un répertoire la stratégie qui devrait lui permettre de changer son environnement intérieur ou extérieur de façon à ce que l'image perceptuelle (I.P.) coïncide à l'image de référence (I.R.).

cet exemple peuvent également s'appliquer à la conduite des rapports interpersonnels.

Dans une telle perspective, la connaissance de soi, c'est la capacité de faire un retour conscient sur la nature de nos objectifs (images de référence), de remettre en question notre interprétation des faits (image perceptuelle), d'examiner l'efficacité de nos comportements (stratégies d'action), et d'envisager, s'il y a lieu, des alternatives. La connaissance de soi porte donc sur un processus de prise de conscience et de remise en question du fonctionnement de soi en situation plutôt que simplement sur la capacité d'émettre sur soi-même une liste de qualificatifs plus ou moins précis et correspondant à peu près à la perception que d'autres auraient de soi.

La réussite du couple

Tout comme la connaissance de soi, le concept de réussite du couple paraît au premier abord assez simple. Après réflexion, ça se complique un peu. Typiquement, les concepts de satisfaction et de stabilité du couple s'associent à l'idée de réussite du couple⁵. La stabilité d'un couple mesurée par le nombre d'années de cohabitation ou par l'absence de séparation ou de divorce ne peut assurément pas être reconnue comme un indice de réussite du couple. En acceptant la validité de cet indice nous serions obligés d'affirmer que les mariages étaient mieux réussis avant l'établissement de la loi autorisant le divorce. Il faudrait également conclure que les conjoints qui se détruisent physiquement et moralement tout en restant ensemble ont mieux réussi leur mariage que ceux qui ont décidé d'y mettre fin. Alors que cette décision consacre l'échec de la relation, son absence ne constitue en aucune façon

5. W.J. Lederer et D.D. Jackson, *The mirages of marriage*, New York, Norton, 1968.

un indice de réussite. Par contre, la stabilité en fonction du degré de turbulence d'une relation peut être un indice plus intéressant des difficultés matrimoniales. En effet, la position d'un couple sur le continuum tranquillité-turbulence reflète la capacité des conjoints de négocier leurs différends et de régler leurs conflits. Trop de turbulence révèle la présence de conflits persistants au sujet desquels les conjoints s'affrontent de façon répétitive sans pouvoir atteindre de solution satisfaisante. Par contre, une tranquillité excessive peut être un indice d'indifférence ou de conflits latents au sujet desquels les conjoints refusent de communiquer et pour lesquels ils ont renoncé à s'affronter directement. Ce refus de communiquer sur les zones conflictuelles peut s'étendre à des zones jusqu'alors neutres de sorte que les conjoints en viennent à éviter les occasions d'échanges. Un conjoint renonce à l'affrontement s'il éprouve des difficultés à s'affirmer et s'il est persuadé que, quoi qu'il fasse, son partenaire aura le dernier mot. Les difficultés qu'éprouvent les individus dans leur capacité d'écoute, d'expression et de compréhension mutuelle poussent le couple vers les extrémités du continuum tranquillité-turbulence. Dépendant de la personnalité des protagonistes, le couple pourra avec le temps passer d'une période d'alternance entre tranquillité et turbulence pour se fixer graduellement dans l'un ou l'autre des pôles de cette variable. La réussite du couple dépend de la capacité des conjoints de contrer ce processus de fixation grâce à l'établissement d'un climat de sécurité et de confiance réciproque propice à l'ouverture de soi et aux communications efficaces.

Quant à l'évaluation de la satisfaction du couple, elle passe nécessairement par la satisfaction qu'elle procure aux personnes qui le composent. Or, la satisfaction de l'un n'implique pas la satisfaction de l'autre. La véritable question est de déterminer si la formation du couple favorise l'épanouissement des individus qui le composent, ou si, au

contraire, l'une ou les deux personnes renoncent à leur croissance personnelle pour la survie du couple. Ce renoncement se fait le plus souvent petit à petit, de manière quasi imperceptible jusqu'à ce qu'une personne, parfois les deux, devienne(nt) étrangère(s) à elle(s)-même(s) et déconnectée(s) de leurs propres besoins et de leurs propres aspirations. Il arrive également que l'un des partenaires mette l'autre au service de ses besoins personnels sans se soucier des aspirations légitimes de l'autre. Le renoncement et les conflits intérieurs qui s'ensuivent rendent la personne vulnérable à des troubles émotifs⁶ et à des stress qui peuvent affecter sa santé physique. Réussir son couple, c'est créer une équipe qui favorise l'actualisation de ses membres. Il s'agit d'un défi en perpétuel renouvellement.

Considérations théoriques et cliniques

La méthode scientifique s'applique difficilement aux recherches portant sur des concepts aussi complexes que la connaissance de soi et la réussite du couple. Des problèmes d'éthique et des difficultés pratiques empêchent toute manipulation des variables. L'opérationnalisation et l'isolation des variables entraînent un réductionnisme qui dénature ces phénomènes humains complexes et ces processus qui évoluent dans l'intimité des personnes sur de longues périodes de temps. Confrontées aux limites de la méthode expérimentale, la modestie, la prudence et l'ouverture d'esprit s'imposent. C'est dans cet esprit que je vous propose l'examen des principales théories contemporaines concernant les rapports entre la connaissance de soi et la réussite du couple : la psychanalyse, le béhaviorisme et la théorie des systèmes. Ces théories dérivent principalement de l'introspection et de l'expérience clinique de leurs auteurs.

6. Voir R.J. Hafner, *Marriage and mental illness*, New York, Guilford, 1986.

Psychanalyse et scénario conjugal

La connaissance de soi recommandée par Socrate a été reprise par les psychologues contemporains et notamment par Freud comme un facteur susceptible de favoriser le bonheur et l'efficacité personnelle. Dans le contexte de la psychanalyse, la névrose prend sa source dans la méconnaissance de soi⁷. L'inconscient symbolise justement cette partie de soi inaccessible à la conscience et à la rationalité. Cette partie de soi méconnue agirait néanmoins dans la vie des personnes en ce sens qu'elle les amènerait à réagir aux situations actuelles comme si elles n'étaient que des reprises de situations conflictuelles du passé; c'est l'idée du transfert. Dans ce contexte, l'individu se trouve condamné à revivre avec son conjoint les rapports conflictuels qu'il a vécus avec des personnes significatives de son enfance. La personne aurait une part très active dans la reproduction de la situation conflictuelle d'origine. Cette tendance active à la reproduction du conflit intérieur serait d'autant plus puissante qu'elle échappe à la conscience du sujet. Cette reproduction peut être assurée par une attirance particulière ressentie envers des personnes disposées à jouer leur rôle à l'intérieur du scénario que le sujet cherche inconsciemment à reproduire. En percevant, à tort ou à raison, son conjoint dans un rôle donné, le sujet agit avec lui en conséquence; ce qui a pour effet de forcer l'autre à jouer le rôle attendu et à reprendre le scénario troublant de l'enfance du sujet. Ce processus peut se jouer rapidement ou sur de longues périodes. Pour se libérer de ce déterminisme indésirable, le sujet peut progresser en trois étapes complémentaires: d'abord prendre conscience de ses tendances inconscientes, puis les soumettre à l'examen de sa rationalité et fina-

7. Voir W.W. Meissner, «The conceptualization of marriage and family dynamics from a psychoanalytic perspective» in T.J. Poolino et B.S. McGrady (dir.), *Marriage and marital therapy*, New York, Brunner/Mazel, 1978.

lement entreprendre les modifications qu'il jugera nécessaires.

Béaviorisme et contrôle coercitif

La tendance inconsciente à revivre des situations traumatisantes et l'importance de la prise de conscience de son propre fonctionnement, mises en évidence par la psychanalyse, constituent deux concepts à retenir pour articuler les rapports entre la réussite de la vie conjugale et la connaissance de soi. On retrouve aussi ces notions à l'intérieur de la conception béaviorale de l'évolution des conflits conjugaux⁸. Dans cette perspective, chacun des partenaires du couple débute la relation avec des attentes dérivant de ses expériences antérieures. Ces attentes peuvent être diverses et se situer à des niveaux de conscience multiples. Comme il y aurait une tendance à ce que les attentes négatives se caractérisent par un niveau de conscience supérieur aux attentes positives, il s'ensuit que des méthodes de contrôle négatif s'imposent plus spontanément dans le couple. En d'autres mots, le sujet est plus sensible lorsque l'autre ne répond pas à ses attentes en omettant certains comportements ou en agissant d'une manière jugée indésirable. Touché dans sa sensibilité et souffrant, le sujet entreprend de changer son partenaire en le punissant pour s'être comporté d'une manière non conforme au rôle attendu; c'est le contrôle coercitif. Par contre, lorsque le comportement de l'autre répond aux attentes du sujet, il juge ces attitudes correctes, normales et méritant peu d'attention. En conséquence, il néglige d'encourager les comportements attendus et contribue ainsi à leur diminution; il y a donc sous-utilisation des techniques de contrôle positif.

8. Voir G.R. Patterson, R.L. Weiss et H. Hops, «Training of marital skills : some problems and concepts» in H. Leitenberg (dir.), *Handbook of behavior modification and behavior therapy*, Toronto, Prentice-Hall, 1976.

Un des principaux objectifs du thérapeute conjugal béhavioriste consiste à remplacer le contrôle coercitif par un contrôle positif. Le contrôle coercitif qui consiste à forcer l'autre à changer par des punitions pose plusieurs problèmes pour la relation du couple. Le premier, c'est que l'attention se trouve concentrée sur la détection des choses désagréables susceptibles d'être observées chez l'autre; cette orientation perceptuelle nourrit l'insatisfaction du sujet lui-même. Le deuxième problème se présente pour le conjoint pris en défaut et puni; ce dernier, mis en accusation, cherche à se défendre et passe à la contre-attaque en adoptant à l'égard du premier la même attitude coercitive. Il s'ensuit des escalades pénibles pour les protagonistes, et destructrices pour la relation qui devient de plus en plus désagréable. Pour éviter ces souffrances, les conjoints réduisent graduellement leurs échanges et deviennent progressivement étrangers l'un à l'autre.

Le passage d'un style de contrôle coercitif à un mode de contrôle par renforcement positif exige souvent des partenaires l'acquisition d'un certain nombre d'habiletés sociales⁹. Parmi ces habiletés se trouve la capacité d'explicitement clairement la nature de nos attentes à l'égard de la vie en couple. Exprimer avec des mots le contenu de nos aspirations les plus profondes n'est pas sans présenter des difficultés. En effet, dans notre contexte culturel, il existe peu d'endroits où nous sommes encouragés et formés à la prise de conscience de nos aspirations personnelles. Les auditoires attentifs se font rares. Lorsqu'ils existent, ils opposent spontanément aux balbutiements de nos aspirations, des jugements de valeurs, des restrictions pratiques et rationnelles et prennent plaisir à relever des contradictions apparentes. Ces obstacles empêchent

9. Voir J.M. Boisvert et M. Beaudry, *S'affirmer et communiquer*, Montréal, Éd. de l'Homme, 1979.

l'analyse requise pour une réconciliation éventuelle des aspirations multiples et parfois incohérentes qui habitent le monde intérieur du sujet lui-même. C. Sager¹⁰, dans un ouvrage sur le contrat de mariage, distingue trois niveaux d'attentes : les attentes verbalisées comme par exemple, le désir d'avoir des enfants ou de poursuivre une carrière; les attentes explicites non verbalisables comme par exemple la recherche d'une sécurité financière ou la rassurance concernant son hétérosexualité; et les attentes implicites ou inavouables pour le sujet lui-même comme le désir de trouver une relation où il sera possible d'exprimer ses désirs de façon impulsive et directe, comme beaucoup d'enfants le font à l'égard de leurs parents.

À cette capacité de prise de conscience s'ajoute l'acquisition de compétences en communication (écoute active, respect réciproque, politesse, formulation de messages d'appréciation, et expression diplomatique des demandes d'augmentation et de diminution de comportement¹¹ ainsi que la maîtrise des processus de prise de décision¹² et de résolution de problèmes (définition du problème, élaboration d'un éventail de choix, application et vérification des résultats de la solution retenue¹³).

Il peut arriver que certains individus semblent présenter spontanément, et avec facilité, des comportements de couple adaptés lorsque ces aptitudes ont déjà été acqui-

10. *Marriage contracts and couple therapy*, New York, Brunner/Mazel, 1976.

11. Voir Richard Hould, «Un entraînement au dialogue de couple» dans *Système humain*, 1, 1, p. 75-95.

12. Voir J.J. Horan, *Counseling for effective decision making*, North Scituate, Duxburg, 1979.

13. Voir Z. Wanderer et E. Fabian, *S'aimer pour la vie*, Montréal, Éd. de l'Homme, 1979; O. Wright, *La survie du couple*, Montréal, La Presse, 1985; M. Beaudry et J.M. Boisvert, *Psychologie du couple*, Montréal, Éd. du Méridien, 1988.

ses dans leur famille d'origine. Lorsque les comportements spontanés sont destructeurs, le béhavioriste peut aider les conjoints à acquérir et à parfaire des stratégies susceptibles de faciliter de bons rapports interpersonnels et de maximiser l'atteinte des objectifs de chacun. Il favorise ainsi le remplacement des modes de comportements réactionnels et automatiques par des attitudes réfléchies et fonctionnelles. En d'autres mots, là où c'est nécessaire, il remplace la spontanéité des réactions conditionnées par un calcul créateur. En soi, on peut dire que la spontanéité, comme le calcul, ne sont l'une et l'autre ni bons ni mauvais en soi. Ce qui importe c'est ce que l'on en fait et où l'on est conduit par l'une ou par l'autre. On peut choisir entre un calcul bien intentionné et une spontanéité qui s'est jusqu'alors montrée plutôt destructrice. Les comportements désirables, acquis par la réflexion et grâce à un certain effort conscient, peuvent avec la pratique devenir plus spontanés. Quoi qu'il en soit, c'est à l'individu de décider de la manière dont il entend conduire sa vie. C'est le choix entre un mode de fonctionnement différencié et conscient, ou un mode indifférencié plus ou moins conscient.

Théorie des systèmes et différenciation cognitive

Le concept de différenciation cognitive constitue un élément fondamental de la théorie des systèmes familiaux de Bowen¹⁴. Dans cette perspective, on peut distinguer chez l'être humain deux types de fonctionnement mental : un fonctionnement émotif, irrationnel et foncièrement subjectif, et un fonctionnement intellectuel et rationnel caractérisé par l'objectivité. Le fonctionnement d'une personne peut osciller entre ces deux modes de fonctionnement selon l'intensité des stress qui l'assaillent. Dans une situa-

14. Voir M.E. Kerr «Family systems theory and Therapy» in A.S. Gurman et D.P. Kniskern (dir.), *Handbook of family therapy*, New York, Brunner/Mazel, 1981.

tion stressante, la personne devient anxieuse et tendue. Elle tend alors à adopter un mode de fonctionnement émotif caractérisé par des automatismes, des conditionnements et des réactions de survie. Dans le calme et la sécurité, il serait plus facile pour la personne de prendre le temps d'analyser la situation, d'envisager plusieurs solutions et d'agir avec plus d'objectivité et d'efficacité. La capacité de la personne d'identifier et de choisir son mode de fonctionnement à un moment donné constitue une variable de la personnalité d'une importance capitale : le degré de différenciation cognitive.

Lorsque le degré de différenciation est élevé, la personne est relativement invulnérable à l'émotivité ambiante. Elle peut conserver ses idées claires et prendre des décisions fondées sur une évaluation objective des informations disponibles. Elle accepte qu'on puisse percevoir les choses différemment sans se sentir menacée pour autant. Un degré élevé de différenciation implique trois éléments : une connaissance claire des buts visés (image de référence); le sentiment que les comportements retenus sont des moyens puisés à l'intérieur d'un répertoire de stratégies possibles; et la conviction que la perception constitue une interprétation parmi d'autres résultant d'un traitement des informations disponibles (image perceptuelle)¹⁵.

Si le degré de différenciation est faible, le sujet devient facilement insécure, tendu et anxieux. Il prend ses perceptions pour des réalités (ignorance du processus de décodage), il insiste pour atteindre des buts impossibles (images de référence irrationnelles), il confond les fins et les moyens (choix impulsif de stratégies conditionnées), et il se voit finalement condamné à adopter des stratégies de comportements primitifs tels que la dépression, la panique,

15. Voir R. Hould et L. Gauthier, «Le Terci, une conception systématique de la personnalité» dans *Système humain* 1, 1, p. 43-51.

la violence ou la somatisation. Dans le couple, ces réactions émotives intenses peuvent prendre la forme d'un désir excessif de plaire, d'être approuvé et d'être proche, ou encore d'une opposition systématique, d'une rébellion ou d'une intolérance à l'intimité. Vulnérable aux pressions du conjoint, il ressent le besoin d'exercer à son tour des pressions émotives pour influencer et forcer les pensées et les comportements de l'autre. Le niveau «fondamental» de différenciation d'une personne correspond à sa capacité moyenne de distinguer si elle fonctionne sur un mode émotif ou sur un mode intellectuel ainsi qu'à son pouvoir de sélectionner le mode qui orientera son activité dans une situation donnée. Ce niveau moyen aurait été fixé au cours de la croissance du sujet et dépendrait du degré de tensions vécues dans sa famille d'origine. Par contre, le niveau «fonctionnel» de différenciation varie en fonction du stress exercé sur l'individu et correspond donc à une mesure ponctuelle (et non moyenne) du degré de différenciation.

Différenciation cognitive et évolution du couple

La croissance dans un milieu familial optimal permet à l'individu d'atteindre un niveau fondamental de différenciation élevé. Dans un contexte de couple, il favorise une bonne connaissance de soi, un respect de l'autre en tant qu'être distinct de soi (décodage adéquat de la situation), une tolérance aux frustrations inévitables de la vie conjugale (attentes réalistes et légitimes), une compétence interpersonnelle orientée vers la réussite du couple (répertoire de stratégies favorables à la réussite du couple) ainsi qu'une capacité de retour sur son expérience. Au contraire, la personne victime d'un contexte familial caractérisé par des tensions et des conflits chroniques se retrouve avec un niveau fondamental de différenciation cognitive relativement faible. Dans cet état, le sujet éprouve, dans une situation de couple, de la difficulté à ressentir, à recon-

naître, à exprimer et à analyser son vécu (décodage inadéquat et biaisé). Des attentes floues, contradictoires et irréalistes définissent un style de relation destructeur de soi, du partenaire et de la relation (images de référence). Les stratégies d'action limitées et stéréotypées se limitent trop souvent à générer des attaques (blâmes et récriminations) ou à éviter systématiquement toute renégociation à l'intérieur du couple (silence et retrait). Il se retrouve le plus souvent mal dans sa peau, confus, incapable d'examiner avec un certain recul les composantes de son vécu. Vulnérable à des crises émotives, il ressent peu les frontières entre soi et les autres (il se sent responsable du bien-être des autres, ou rend les autres responsables de son propre bien-être); il éprouve des difficultés à fournir une évaluation réaliste de soi et des autres (il se surestime et méprise les autres, ou il se sous-estime et idéalise les autres). Autoritaire et dogmatique sur certains sujets, il projette sur ceux qui ne partagent pas son point de vue des caractéristiques négatives. La psychose fournit un exemple de pensée subjective dominée exclusivement par des sentiments¹⁶.

Dépendant de la nature du vécu dans sa famille d'origine, de sa personnalité et de son bagage génétique, la personne en état d'indifférenciation tend à adopter en couple le rôle d'un des deux prototypes suivants : le poursuiveur romantique et le distanceur affairé¹⁷. Le poursuiveur recherche les moments consacrés à la relation amoureuse; il aime exprimer ses pensées et ses sentiments ainsi qu'être à l'écoute du monde intérieur de l'autre. Quant au distanceur, il recherche les moments de solitude, s'intéresse à des projets d'activités extérieures et mani-

16. Voir M.E. Kerr, *op. cit.*

17. Voir P.J. Guerin, L.F. Fay, S.L. Burden et J.G. Kautto, *The evaluation and treatment of marital conflict*, New York, Basic, 1987.

feste peu d'accès à ses propres émotions et peu d'écoute à celles de son conjoint. Le rôle assumé par une personne peut varier dans le temps et en fonction des protagonistes.

Dans les couples, on retrouve typiquement un distanceur et un poursuiveur. Lorsque les conjoints présentent une bonne différenciation cognitive, cette complémentarité, parfois en alternance, assure un équilibre entre la réalisation des tâches et la vie amoureuse du couple. Dans les situations de stress, quelles qu'elles soient, l'alternance de ces rôles décroît, les tendances à poursuivre ou à distancer s'intensifient et un processus d'aliénation s'enclenche. Ce dernier est d'autant plus irrémédiable que les conjoints se caractérisent par une connaissance de soi indifférenciée. Ce processus comprend cinq étapes. Lors de la première étape, le poursuiveur cherche à se rapprocher du distanceur alors que ce dernier cherche plutôt à s'isoler. Le stress inhérent à cette situation favorise le passage à une seconde étape où le poursuiveur insiste davantage et le distanceur fuit le poursuiveur en se concentrant sur toutes sortes d'activités extérieures au couple. Par la communication et l'amour qu'ils se portent l'un à l'autre, les conjoints peuvent désamorcer le processus, négocier une distance optimale et prendre des mesures efficaces pour réduire les sources de stress et assouplir leurs positions respectives. Autrement, les conjoints accumulent des frustrations, de la colère et des souffrances à un point tel que le poursuiveur cesse de poursuivre le distanceur et devient lui-même un distanceur réactionnel. Ce changement d'attitude du poursuiveur indique la troisième étape du processus de détérioration du couple. Typiquement, le distanceur s'inquiète du changement opéré chez le poursuiveur et se transforme lui-même en un poursuiveur réactionnel. Si le poursuiveur original accepte l'effort de rapprochement du distanceur devenu poursuiveur réactionnel, le processus peut revenir en arrière; s'il déclare plutôt qu'il est trop tard, que ce petit jeu a déjà trop duré et qu'il en a assez de se

battre constamment pour des miettes, l'échange se caractérise par des attaques, des contre-attaques, des critiques, des blâmes et des disputes. C'est alors le passage à la quatrième étape. Chez ces couples, la relation est très conflictuelle et les rôles de poursuiveur et de distanceur sont très difficiles à démêler. Lorsque les deux conjoints se transforment en distanceurs rigides, ils deviennent fermés et émotivement insensibles l'un à l'autre. C'est la cinquième étape du processus de détérioration du couple.

Conclusion

Tout le monde veut réussir ce qu'il entreprend, y compris sa vie de couple. Par contre, il est difficile de réussir dans sa vie familiale, dans sa vie professionnelle et dans le maintien d'une bonne forme physique. Rares sont ceux qui parviennent à exceller dans ces trois domaines. Des priorités s'imposent et celles-ci sont fonction des valeurs personnelles de chacun. Toutes ces réussites requièrent du temps, de l'énergie, une planification et des efforts d'élaboration et de créativité constants. L'échec est le plus souvent une chose non planifiée qui se construit tout seul, malgré soi, à un niveau qui échappe à notre conscience. Ce qui caractérise la réussite de la vie conjugale et familiale, c'est qu'elle ne dépend pas que de soi. En effet, cette réussite exige la collaboration active de deux individus qui acceptent de mettre leur créativité au service de la compréhension et de l'écoute mutuelle. Ce n'est pas facile : toutes les forces d'inertie psychologique tendent à l'échec de ce projet.

Pour contrer ces forces d'inertie, les deux principaux ingrédients de la réussite du couple résident dans l'honnêteté et la générosité des conjoints. Ajouté à ces deux éléments, la connaissance de soi, par le biais du concept de différenciation cognitive, constitue probablement un des facteurs majeurs de la réussite du couple. Il ne faut pas

oublier que, dans certains cas, l'abandon d'un couple peut être un signe de connaissance de soi et de l'autre. À ce moment, la personne lucide peut conclure qu'elle n'a plus rien à attendre de son partenaire et décider de s'organiser en conséquence pour s'épanouir.

Richard Hould
*Professeur au département de psychologie
de l'Université du Québec à Trois-Rivières*