



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2008

**Comment en arrive-t-on à un divorce? Une analyse du point de vue
psychologique**

Bodenmann, Guy ; Schär, M

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-6274>

Book Section

Accepted Version

Originally published at:

Bodenmann, Guy; Schär, M (2008). Comment en arrive-t-on à un divorce? Une analyse du point de vue psychologique. In: Pichonnaz, P; Rumo-Jungo, A. Le droit du divorce: questions actuelles et besoin de réforme. Genève: Schulthess Verlag, 173-182.

Comment en arrive-t-on à un divorce? Une analyse du point de vue psychologique

MARCEL SCHAER, *Psychologue lic. phil., Collaborateur scientifique à l'Institut de Recherche et de Conseil dans le Domaine de la Famille*

GUY BODENMANN, *Prof. Dr. phil., Professeur de Psychologie Clinique et Relationnelle à l'Université de Fribourg*

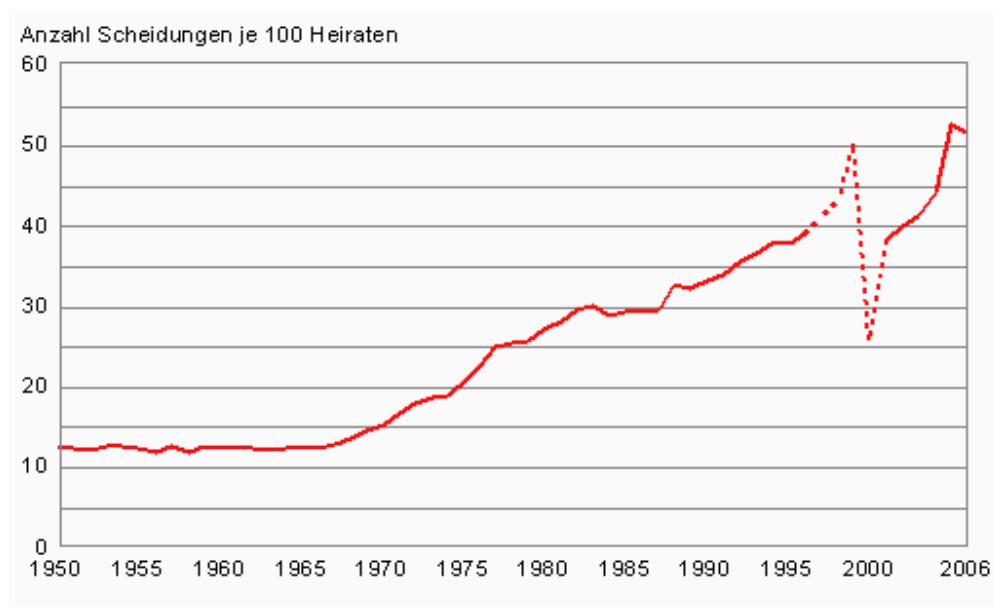
I. Introduction

A. Informations générales

Quasiment tous les couples prennent un départ heureux dans leur futur en commun (FOWERS et al. 1996). Ils se représentent aisément une relation d'une vie durant avec la personne choisie, interagissent ensemble de manière adéquate et finissent par se marier (85% de la population suisse se marie au cours de leur vie, Office fédéral de la statistique, 2006).

En contraste avec ces faits, il y a actuellement en Suisse un taux de divorce de 52%, ce qui signifie que parmi 100 nouveaux mariages, 52 sont dissolus. La tendance est croissante depuis des années, alors qu' en 2006 pour la première fois nous avons pu observer un tassement de la courbe (voire figure 1, Office fédéral de la statistique, 2006). Environ 75% des personnes divorcées se remarient et pour certaines de nombreuses fois. En Suisse, il y a par exemple un tiers des personnes mariées qui se remarient, c'est-à-dire qu'au moins l'un des partenaires a déjà été marié auparavant (Office fédéral de la statistique, 2006). Le risque d'un nouveau divorce augmente avec chaque remariage (GLICK, 1984).

Figure 1. Aperçu du nombre de divorces de 1950 à 2006 (Office fédéral de la statistique, 2006)



Comment est-ce possible? Des couples qui au départ sont amoureux et heureux, se promettant fidélité éternelle, en arrivent à se séparer quelques années plus tard en se disputant, déçus, désillusionnés et frustrés l'un envers l'autre.

Il est certain que la réponse à cette question ne peut être une explication simple. De nombreux facteurs agissent ici conjointement: les conditions cadres du domaine social, économique, religieux, juridique, et psychologique créent un arrière-plan et influencent par là la décision et les actes de chacun.

Mais souvent ces facteurs n'expliquent pas suffisamment l'histoire individuelle d'un divorce. La modification du droit du divorce, la plus haute individualisation de la société actuelle ainsi que la plus grande acceptation du divorce qui y est associée et la perte d'influence de l'église sur la vie familiale favorisent certainement un divorce, parce que de nombreuses barrières historiques sont supprimées. Pourtant, un couple ne se séparera pas à cause d'une procédure de divorce facilitée. La modification du droit de divorce est bien davantage une *condition facilitante* du divorce que la cause d'un divorce.

C'est pourquoi il est important dans la recherche sur le divorce de différencier divers facteurs causaux: outre (a) les causes du divorce au sens propre, il y a (b) les déclencheurs pour un divorce, (c) les conditions facilitantes du divorce et (d) les conditions aggravantes.

En règle générale, les facteurs inhérents au couple sont considérés comme la cause du divorce, ceux-ci peuvent amener à une insatisfaction dans la relation de couple et finalement à des propos de divorce. Selon les conditions déclenchantes, facilitantes ou aggravantes, le divorce se fera finalement ou non. Bien que ces facteurs causaux ne soient pas toujours différenciables (par ex. une relation extra-conjugale peut être autant une cause, un déclencheur qu'une condition facilitante), une telle différenciation peut s'avérer très utile dans la compréhension du processus général.

Le présent chapitre nous amène avant tout à un bref aperçu de la recherche empirique sur le divorce. Et pour finir, un modèle théorique du divorce dû au stress sera présenté. Grâce à ce modèle, les mécanismes relevant du divorce seront désignés et les résultats empiriques mentionnés y seront intégrés.

II. Les causes du divorce, les déclics, les conditions facilitantes et aggravantes

A. Recherche empirique sur le divorce: Un bref aperçu

Au cours des 30 dernières années, de nombreuses études sur le divorce ont été menées. Parmi celles-ci, principalement deux axes de recherche se distinguent: dans les études rétrospectives, il était demandé aux personnes divorcées quelles avaient été selon elles les conditions qui vraisemblablement avaient mené leur couple à l'échec. Ici, la part subjective des raisons de l'intéressé/e est recueillie. Dans les études prospectives, au contraire, les chercheurs tentent tout d'abord d'identifier les facteurs de la relation de couple qui peuvent prédire le cours d'une relation ainsi que son dénouement.

Ci-dessous, quelques raisons subjectives de divorce mises en évidence par une étude de SCHNEIDER (1990). Dans cette étude, 130 personnes divorcées ou séparées ont listé en première ligne (a) des attentes déçues, (b) un développement différent, respectivement des chemins de vie qui s'éloignent, (c) des problèmes de communication, (d) un manque de perspective future en commun et (e) un style de vie différent.

Dans une étude plus récente de BODENMANN ET AL. (in press), 444 personnes divorcées ont été interrogées en Allemagne et en Suisse. Proche des résultats précédents de SCHNEIDER (1990), ces personnes ont mentionné avant tout les déficits de compétences (par ex. de communication), le peu d'engagement ainsi que l'éloignement (le partenaire devient un étranger) comme les raisons les plus importantes du divorce. Les déclics cités le plus souvent étaient l'infidélité de l'un des partenaires et l'accumulation du stress au quotidien. Les enfants et les difficultés financières ont été mentionnés comme les conditions les plus aggravantes pour le divorce, tandis que l'éloignement entre les partenaires était le facteur le plus facilitant.

Les causes de divorce énoncées dans les études rétrospectives coïncident avec le tableau qui s'est confirmé maintes fois dans les études prospectives. Les prédicteurs pertinents du divorce trouvés ici peuvent être divisés fondamentalement en deux facteurs. Plusieurs études ont montré que la *labilité psychique* de l'un des partenaires ou des deux (Névrotisme ou Psychopathie élevés) va de pair avec une probabilité de divorce plus élevée (pour une synthèse, voir KARNEY/BRADBURY, 1995).

En tant que second facteur essentiel pertinent dans le divorce, ont été identifiés avant tout les *compétences insuffisantes*, en particulier dans la communication (par ex.

KARNEY/BRADBURY, 1997) et dans la gestion du stress (par ex. BODENMANN/CINA, 2005; KARNEY/BRADBURY, 1995).

Les compétences de communication sont importantes principalement dans la gestion adéquate des conflits et en vue de s'ouvrir émotionnellement vers l'autre. Par ouverture émotionnelle, nous entendons le fait de partager avec le partenaire nos propres souhaits, besoins et sentiments de manière adéquate. Ceci est avant tout important afin que la proximité ainsi que l'intimité dans la relation puissent naître.

En tant que signes de la communication négatifs et importants dans le divorce, se manifestent avant tout le mépris („T'es un bon à rien“), la communication provocatrice („Alors on s'est juste mariés, pour toujours en revenir à discuter qui va descendre les ordures?“), l'attitude défensive („Mais je n'y peux absolument rien,..“) et le retrait (refuser de communiquer, tourner le dos, sortir de la pièce) (GOTTMAN/COAN/CARRERE/SWANSON, 1998).

Outre les déficits de base, ces compétences de communication peuvent également se détériorer en cas de stress (BODENMANN, 2000). C'est-à-dire que les partenaires en cas de stress ne sont plus en mesure de communiquer ensemble de manière adéquate. Plus une relation est exposée au stress chronique et moins les deux partenaires savent gérer ce stress, plus le risque de divorce est élevé. Ces influences négatives du stress sur le risque de divorce ont pu être prouvées par de nouvelles études (BODENMANN/CINA, 2005; STORY/BRADBURY, 2004). Pour cette raison, outre les compétences de communication, les compétences de gestion du stress sont d'une importance extrême.

B. Le modèle théorique du divorce dû au stress

Comment en arrive-t-on concrètement à un divorce? Pour répondre à cette question, différents modèles du divorce fondés empiriquement peuvent être considérés (pour une synthèse voir BODENMANN, 2004). Ici, nous aimerions pour simplifier, uniquement évoquer le modèle théorique du divorce dû au stress de BODENMANN (2005). Les récents résultats de la recherche sur l'influence significative du stress sur le risque de divorce y sont intégrés.

Ce modèle se base sur l'idée que l'échec d'une relation est moins conditionné par une configuration défavorable à l'intérieur du couple (par ex. mauvais ajustement, choix d'un partenaire neurotique), que par une gestion (individuelle et dyadique) inadéquate du stress.

Dans ce cas le mécanisme suivant est supposé: le stress, qui au départ n'a rien à voir avec la relation de couple (par ex. suite à une surcharge professionnelle), peut, lorsqu'il n'est pas géré de manière adéquate, déborder dans la relation et contaminer celle-ci. Ce

qui est particulièrement dangereux alors, c'est lorsque cela se reproduit sur des périodes de temps plus longues. Pour cette raison, le stress chronique quotidien (par ex. l'insatisfaction au travail, les problèmes avec les collègues, etc.) est particulièrement dangereux. Un débordement du stress dans la relation de couple peut se produire de quatre différentes manières, qui s'influencent en partie réciproquement (BODENMANN, 2000).

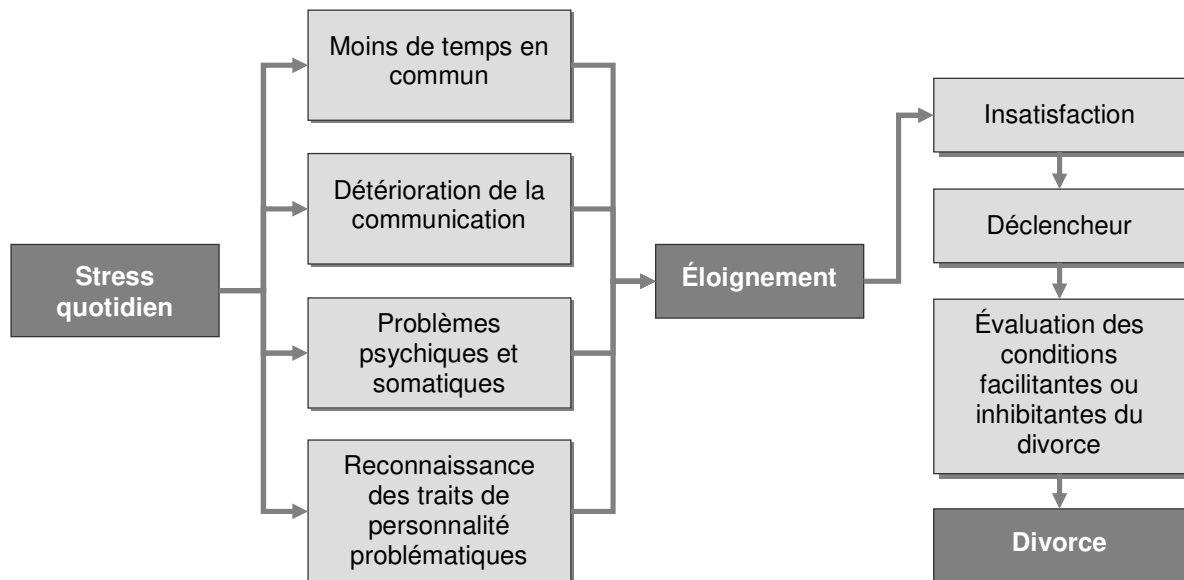
En cas de stress, le *temps* que les partenaires passent ensemble est *réduit*. Cela diminue les possibilités de faire des expériences communes (par ex. au travers de discussions profondes) et des activités en commun, alors, le „Sentiment de Nous“ du couple est également amoindri.

De plus, la *communication entre les partenaires* est détériorée. Lorsqu'une personne est stressée, soit elle communique moins (retrait) ou sur un ton plus irrité et négatif. À cause du retrait, le couple partage moins de temps en commun, les partenaires en savent moins l'un sur l'autre et perdent alors également en proximité et en intimité. Le retrait peut en outre aussi, de façon semblable au ton négatif et irrité, provoquer de l'agressivité et de la frustration chez l'autre partenaire. Cela augmente la négativité pré-existante et avec le temps, finalement il sera attendu, déjà à l'avance, que le partenaire communique de manière destructrice. Ceci accroît encore le potentiel de conflit et empoisonne toujours plus la communication, respectivement le climat de la relation de couple.

Le stress chronique augmente également le *risque de troubles somatiques* (par ex. affections coronariennes) *et troubles psychiques* (dépression, trouble de la fonction sexuelle) (pour une synthèse, voir KUDIELKA/KIRSCHBAUM, 2002). Une courte maladie peut éventuellement favoriser la proximité dans le couple. Toutefois, des maladies fréquentes, respectivement de longue durée, réduisent les activités en commun, représentent souvent une lourde charge aditionnelle et peuvent considérablement perturber l'équilibre entre les partenaires. Ceci peut amener à une charge de stress supérieure et à toujours plus de conflits.

En cas de stress, il est fréquent également que des *traits de personnalité problématiques* fassent surface (comme la domination, l'impatience, l'égoïsme), parce que l'énergie manque pour les cacher. Cela augmente aussi le risque de conflits.

Figure 2. Le modèle théorique du divorce dû au stress, Bodenmann (2002, p. 36)



À cause de l'influence du stress sur les facteurs mentionnés, la positivité diminue (par ex. en raison de la diminution du temps passé ensemble) et en parallèle, la négativité au sein du couple augmente. Parce que le rapport entre les coûts (négativité) et les bénéfices (positivité) est de plus en plus mauvais, les partenaires fixent toujours davantage de priorités à l'extérieur du couple (par ex. au travail, dans les loisirs, des associations, ou fonctions politiques) et investissent moins de temps dans la relation de couple. Ainsi, ils commencent à se développer progressivement de manière détachée. Cet éloignement qui s'insinue petit à petit mène finalement à une insatisfaction diffuse et à la reconnaissance que „c'est plus comme avant“. Le problème en soit n'est pas le changement, mais davantage le fait que les partenaires, à cause du stress, n'ont rien assimilé du changement de l'autre et ainsi n'y ont pas pris part et n'ont pas pu s'y adapter.

À ce stade, pour prendre une séparation/un divorce en considération, il ne manque souvent qu'un déclic (plus ou moins important). Les déclencheurs possibles pourraient être par exemple les enfants qui quittent le nid familial, une relation extra-conjugale de l'un des partenaires, une réorientation professionnelle, la rencontre d'un/e potentiel/le nouveau/le partenaire, etc.

À cause de ce déclic, les conditions facilitantes du divorce (par ex. l'éloignement existant, aucun enfant) et les conditions aggravantes (la pression sociale, la crainte de perdre son statut, l'attrait économique) sont mises en balance. Quand finalement le bilan tombe en défaveur de la relation actuelle, le processus de séparation/divorce est lancé. Si l'on se décide pour maintenir la relation, cela peut être une chance de „changement

de direction“. Parfois, cela peut cependant mener à un divorce „intérieur“, dans lequel bien que résigné et malheureux, on continue son chemin avec le partenaire.

Selon ce modèle, les facteurs sociaux (comme la religion, les conditions économiques, juridiques) agissent tout d’abord sur les conditions facilitantes et aggravantes du divorce et moins sur l’historique causal du divorce.

Ce modèle théorique du divorce dû au stress selon BODENMANN (2004) ne nous donne pas uniquement des indications sur le processus qui peut mener au divorce, mais il nous dit également quelle sorte d’intervention est judicieuse. En effet, ce n’est pas particulièrement la somme de stress qui définit le cours négatif, mais les compétences individuelles et dyadiques de gestion du stress afférent. Pour cette raison, l’encouragement de la communication au sein du couple ainsi que l’encouragement des compétences individuelles et dyadiques de gestion du stress est essentiel dans la prévention des divorces. Grâce à ces connaissances, toute une série de programmes de prévention efficaces pour les couples ont été développés mondialement. Ceux-ci visent à encourager les compétences essentielles du couple (cf. Programme fribourgeois Anti-stress pour Couples, PAC; BODENMANN, 2000).

III. Résumé

„Au fond, comment en arrive-t-on à un divorce?“ La réponse à cette question est complexe parce que des facteurs multiples et variés ont de l’influence sur une telle décision. Du point de vue psychologique et en vertu d’une recherche détaillée, deux facteurs de risque plus élevés de divorce peuvent être identifiés avant tout: la labilité psychique et le déficit de compétences (par ex. communication, gestion du stress). Des études ont montré que le stress a une influence néfaste sur le risque de divorce parce que le stress chronique diminue le temps à passer ensemble, il laisse les compétences de communication se détériorer et est nuisible à la santé mentale et physique, il peut en outre libérer des traits de personnalité problématiques. Cela glisse petit à petit vers un éloignement dans la relation de couple et vers une détérioration de la qualité de la relation. Si finalement il y a un divorce ou une séparation, cela dépend des déclencheurs possibles, des conditions facilitantes et aggravantes. Selon comme les évaluations entre les conditions facilitantes et conditions aggravantes sont faites, une procédure de divorce sera entreprise ou alors la relation de couple malheureuse sera poursuivie des années de plus. C’est pourquoi les interventions pour une prévention efficace du divorce devraient encourager avant tout les compétences de communication et compétences de gestion du stress.

Bibliographie

BODENMANN GUY, Beziehungskrisen; Erkennen, verstehen und bewältigen, Bern 2005.

BODENMANN GUY, Verhaltenstherapie mit Paaren, Bern 2004.

BODENMANN GUY, Stress und Coping bei Paaren, Bern 2000.

BODENMANN GUY/CHARVOZ LINDA/BRADBURY THOMAS/BERTONI ANNA/IAFRATE RAFFAELA/GIULIANI CHRISTINA/BANSE RAINER/BEHLING JENNY, The Role of Stress in Divorce: A Retrospective Study in Three Nations, Journal of Personal of Social Relationships, in press.

FOWERS BLAINE /LYONS EILEEN/MONTEL KELLY, Positive marital illusions: Self-enhancement or relationship enhancement? Journal of Family Psychology, 10, 1996, 192ff.

GLICK, PETER, How American Families ar Changing. American Demographics, 6, 1984, 20ff.

GOTTMAN JOHN/COAN JAMES/CARRERE SYBIL/SWANSON CATHERINE,. Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. Journal of Marriage and the Family, 60, 1998, 5ff.

KARNEY BENJAMIN/BRADBURY THOMAS, Neuroticism, Marital Interaction, and the Trajectory of Marital Satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology, 72, 1997, 1075ff.

KARNEY BENJAMIN/BRADBURY THOMAS, The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research, Psychological Bulletin, 118, 1995, 3ff.

KUDIELKA BRIGITTE MARTINA/KIRSCHBAUM CLEMENS, Stress und Gesundheit, in: Schwarzer Ralf/Jerusalem Matthias/Weber Hannelore (Hrsg.), Gesundheitspsychologie von A bis Z, Bern, 2002.

SCHNEIDER NORBERT, Woran scheitern Partnerschaften? Subjektive Trennungsgründe und Belastungsfaktoren bei Ehepaaren und nichtehelichen Lebensgemeinschaften, Zeitschrift für Soziologie, 19, 1990, 458-470.

STORY LISA/BRADBURY THOMAS, Understanding Marriage and Stress: Essential Questions and Challenges, Clinical Psychology Review, 23, 2004, 1139ff.