

## OÙ VA LE COUPLE EN 2024 ?

*Publié le 15 novembre 2024*



par Raphaël Duboisdenghien

CARREFOUR  
PSYCHOTHERAPIES

Sarah Galdiolo

Préface de Joëlle Darwiche - Postface de Katherine Péloquin

## Psychologie du couple



► Plus de 70 vignettes cliniques  
► 10 outils d'évaluation thérapeutique  
► Nombreux conseils pratiques



"Psychologie du couple", par Sarah Galdiolo. Editions De Boeck Supérieur. VP 34,90 euros

Ces soixante dernières années, le modèle du couple est devenu multiple, mouvant. Avenir conjugal incertain. Augmentation des relations extra-conjugales et des rencontres en ligne. Taux d'infidélité élevé. Pour mieux comprendre cette évolution et l'accompagner, la psychologue clinicienne Sarah Galdiolo propose la «[Psychologie du couple](#)» aux [éditions De Boeck Supérieur](#). En soulignant les ressources indispensables au maintien de relations satisfaisantes dans le couple.

### Le smartphone au placard

«Cet ouvrage s'adresse à toute personne en couple depuis de nombreuses années, au début d'une relation ou tout simplement intéressée par les dynamiques amoureuses actuelles», précise Joëlle Darwiche, professeure de psychologie à l'Université de Lausanne. «Ce qui le distingue particulièrement, c'est l'utilisation de vignettes cliniques qui illustrent de manière vivante et concrète des concepts complexes», ajoute Katherine Péloquin, professeure au département de psychologie à l'Université de Montréal.

Sarah Galdiolo s'appuie sur de nombreuses études, sur des témoignages de partenaires en souffrance. Dans une de ses vignettes cliniques, elle pointe l'impact du smartphone. «Les interruptions et distractions causées par le smartphone augmenteraient les conflits conjugaux centrés autour de l'utilisation de l'appareil. Ce qui in fine diminuerait la satisfaction conjugale. Ceci est d'autant plus vrai chez les individus avec un niveau élevé d'attachement anxieux. Par conséquent, rangeons au placard nos smartphones quand nous sommes en couple, en famille.»

### Trahison, séparation

Malgré la désapprobation de 23 à 63% des hommes et de 19 à 45% des femmes, 30% des thérapies familiales traitent de l'infidélité. La raison la plus fréquente de séparation des partenaires. «Le contact physique est un élément central de l'infidélité pour beaucoup d'individus», constate la professeure de psychologie clinique à l'UMons. «Un partenaire peut se sentir trahi et profondément blessé, même en l'absence d'un rapport sexuel entre son partenaire et le rival. La moitié des individus se sentent trahis lorsqu'ils apprennent que leur conjoint s'adonne à du cybersexe. Et ce sentiment de trahison peut mener à la séparation.»

«Le partenaire blessé présente des émotions vacillantes et extrêmes qui vont de la haine ou de la rage à des sentiments de désespoir, d'impuissance, d'abandon et de culpabilité. Le partenaire ayant pris part à l'infidélité présente également des signes de traumatisme. Les deux partenaires rencontrent des difficultés à prédire le futur de leur couple. Il y a une véritable perte de contrôle et de sécurité émotionnelle vis-à-vis du partenaire et de la relation. Notons aussi une insécurité matérielle puisque l'ambivalence les amène à ne pas savoir où ils vivront dans les semaines qui viennent. À devoir potentiellement faire face à des difficultés financières.»

«Au niveau clinique, il est préférable de traiter la question de l'infidélité via une thérapie de couple plutôt qu'une thérapie individuelle», conseille la psychologue. «Face à l'infidélité, certains couples parviennent à s'en remettre et à passer au-dessus. D'autres, soit ils se séparent, soit ils poursuivent

leur relation de manière dysfonctionnelle avec de nombreux conflits. Ou dans une guerre froide.»

## Quand l'enfant paraît

Avoir un enfant rapproche-t-il les partenaires? «En thérapie de couple, nous rencontrons beaucoup de jeunes parents», raconte la codirectrice du [laboratoire de la détresse Distress Lab](#). «Le plus souvent, ces couples se plaignent de la distance affective et physique présente entre les partenaires depuis la naissance de leur premier enfant.»

Que faire? «Les parents doivent rapidement apprendre à négocier leurs nouveaux rôles et tâches associés au bébé. Bien que se soumettant à des injonctions sociétales fortes, les deux parents font face à des rôles genrés et différents. Cette culture parentale provoque alors une tension et une pression auprès des couples parentaux. Ce qui explique l'augmentation de l'insatisfaction du couple.»

Selon des études récentes, 20% des mères et 30% des pères estiment aimer davantage leur partenaire. Et mieux gérer les conflits conjugaux après la naissance de bébé.

## À la retraite

La transition vers la retraite suscite beaucoup moins d'intérêt scientifique que la parentalité. La Pre Galdiolo a été particulièrement touchée par les propos d'un octogénaire assistant à une conférence qu'elle a donnée sur l'infidélité à [Hainaut senior](#).

«Parfois, c'est compliqué avec ma femme. Nous ne sommes pas toujours d'accord. Notamment en ce qui concerne nos enfants et nos petits-enfants. Mais je n'ai pas envie de me disputer avec elle pour des bêtises. Je ne sais pas combien de temps il me reste à vivre. Et je n'ai pas envie de le gaspiller pour des tensions dans le couple.»