

# CAPSULE SCIENTIFIQUE



## La violence psychologique chez les couples qui consultent en thérapie conjugale<sup>1</sup>

Chantal Tougas, D.Psy.  
Katherine Péloquin, Ph.D.  
Josianne Mondor, Ph.D.



Une étude effectuée auprès de couples ontariens révèle que 84% des hommes et 90% des femmes ont eu recours à de la violence psychologique envers leur partenaire amoureux au moins une fois au cours de la dernière année (Péloquin, Lafontaine, & Brassard, 2011). Cette forte prévalence concorde avec celle que l'on retrouve dans les études du domaine. Or, et quoique très répandue, la violence psychologique a toutefois reçu peu d'attention dans les études en raison du fait qu'elle est souvent normalisée et banalisée puisqu'on la retrouve en grande proportion chez les couples, sous-entendant par ailleurs que les conséquences qu'elle entraîne sont moins sévères que celles qui découlent de la violence physique.

**La violence psychologique** en contexte amoureux se manifeste à travers des comportements verbaux et non verbaux qui affectent le bien-être psychologique du partenaire, soit en le rabaisant, l'isolant, le contrôlant, ou en minant son estime. Parmi ces

comportements, on retrouve entre autres le retrait de l'affection, le «boudage», le contrôle coercitif, les fausses accusations et les insultes.

La violence psychologique peut entraîner de la dépression, une faible estime de soi, de la peur et aussi limiter le fonctionnement physique et cognitif de la personne, affectant ainsi sa capacité à exercer ses activités quotidiennes. Les études révèlent aussi des liens entre l'insécurité d'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) et la violence psychologique (Bartholomew & Allison, 2006; Gosselin, Lafontaine, & Bélanger, 2005).

- ▶ Anxiété d'abandon : peur d'être abandonné par son partenaire et un besoin excessif d'être rassuré
- ▶ Évitement de l'intimité : évitement de la proximité et de l'intimité avec le partenaire

<sup>1</sup> Cette capsule scientifique a été réalisée à partir de l'article suivant :

Tougas, C., Péloquin, K., & Mondor, J. (2016). Romantic attachment and perception of partner support to explain psychological aggression perpetrated in couples seeking couples therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(4), 197-211 <http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000068>

Selon certaines études, l'anxiété d'abandon serait associée à la violence psychologique envers son partenaire (Lafontaine & Lussier, 2005; Péloquin et al., 2011). L'évitement de l'intimité serait quant à lui moins fortement associé à cette forme de violence, certains auteurs ayant signalé une association uniquement chez les hommes (Lafontaine & Lussier, 2005) alors que d'autres uniquement chez les femmes (Péloquin et al., 2011). Il apparaît donc nécessaire de poursuivre les études en ce sens afin de mieux cerner les liens entre l'insécurité d'attachement et la violence psychologique chez les couples.

#### La présente étude a pour objectif :

- ▶ d'examiner les liens entre l'attachement amoureux, le soutien perçu de la part du partenaire et la violence psychologique chez les couples qui consultent en thérapie conjugale.

### MÉTHODOLOGIE

L'échantillon est composé de 210 couples québécois hétérosexuels engagés dans un processus de thérapie conjugale.

- ▶ âge moyen : 41 ans (femmes) 43 ans (hommes)
- ▶ durée moyenne de la relation : 14 ans
- ▶ statut : 45% sont mariés, 55% cohabitent, 83% ont au moins un enfant

Les couples ont été recrutés durant leur première séance d'évaluation. Les partenaires ont reçu une série de questionnaires à compléter individuellement à leur domicile et à retourner à leur thérapeute par la poste avant leur prochaine séance.

### RÉSULTATS

Les analyses effectuées révèlent que :

- ▶ Les **hommes et les femmes** utilisent tous deux la violence psychologique au sein de leur couple.
- ▶ La **majorité** des hommes (75%) et des femmes (81%) ont utilisé la violence psychologique envers leur partenaire **au moins une fois au cours de la dernière année**. Cependant, les hommes ont perpétré plus d'actes de violence psychologique que les femmes.
- ▶ Les hommes et les femmes présentant de **l'évitement de l'intimité percevaient recevoir moins de soutien** de leur partenaire,

mais n'avaient pas plus recours à la violence psychologique.

- ▶ **L'anxiété d'abandon** chez les hommes et chez les femmes **n'était pas liée** à leur perception du soutien de leur partenaire ni à leur usage de violence psychologique.
- ▶ Les hommes et les femmes qui percevaient recevoir moins de soutien de leur partenaire subissaient plus de violence psychologique, mais y avaient également davantage recours.

### CONCLUSIONS

- ▶ Chez les couples présentant une détresse conjugale très élevée et consultant en thérapie conjugale, il y a une absence de lien entre l'insécurité d'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) chez les hommes et chez les femmes et leur usage de violence psychologique envers leur partenaire amoureux.
  - Il est possible qu'il y ait une réelle différence entre les échantillons de la communauté et les échantillons cliniques; ainsi, il est **possible que l'anxiété d'abandon ne soit pas un bon prédicteur de la violence psychologique dans les couples fortement en détresse**.
- ▶ Les hommes et les femmes présentant de l'évitement de l'intimité ont perçu recevoir moins de soutien de la part de leur partenaire.
  - **Les individus qui présentent de l'évitement de l'intimité ont tendance à utiliser des stratégies moins efficaces et plus indirectes pour demander un soutien** et sont moins susceptibles de se tourner vers leur partenaire lorsqu'ils sont en détresse. Ces comportements fournissent des informations ambiguës sur leurs besoins et il peut être plus difficile pour leur partenaire de leur fournir un soutien adéquat. Cela peut expliquer pourquoi les personnes ayant un attachement plus évitant déclarent recevoir moins de soutien de leur partenaire.
  - **Les individus ayant un attachement plus évitant perçoivent les autres comme étant peu disponibles et peu à l'écoute de leurs besoins**. Ces individus ont tendance à nier

ou à supprimer leur détresse pour éviter l'intimité et la dépendance envers leur partenaire, de même que la frustration causée par le faible soutien perçu. Ces stratégies renforcent leur croyance que les autres sont non-soutenants et contribuent à la tendance qu'on ces individus à sous-estimer le soutien offert par leur partenaire.

- ▶ Les hommes et les femmes qui percevaient moins de soutien de leur partenaire avaient davantage recours à la violence psychologique.
  - **Les personnes qui perçoivent un faible soutien de leur partenaire peuvent avoir tendance à insulter ou dénigrer davantage leur partenaire afin de faire entendre leurs besoins non satisfaits et exprimer leur mécontentement du soutien reçu dans leur relation amoureuse.**
- ▶ Les individus qui percevaient recevoir moins de soutien de leur partenaire ont signalé que leur partenaire avait davantage recours à la violence psychologique.
  - **Il est possible que l'utilisation de la violence psychologique reflète la moins grande sensibilité d'un individu quant aux besoins et au point de vue de son partenaire.** Cela pourrait expliquer pourquoi les individus avec des partenaires agressifs perçoivent recevoir moins de soutien dans leur relation amoureuse.

## IMPLICATIONS PRATIQUES

### ...POUR LES THÉRAPEUTES CONJUGAUX

- ▶ Il apparaît important de faire une **évaluation approfondie** des comportements violents chez les couples qui entreprennent une thérapie conjugale afin d'**adapter les interventions**. Il est nécessaire que **le thérapeute ait une formation** pour intervenir de façon adéquate auprès de ces couples.
- ▶ Si les thérapeutes n'ont pas une formation suffisante en regard d'une telle problématique, il est essentiel **que les partenaires qui rapportent de la violence sévère dans leur couple suivent d'abord une thérapie individuelle** avant de s'engager dans une thérapie conjugale.
- ▶ Si la thérapie conjugale est jugée appropriée

(dans les cas de violence moins sévère), **des mesures concrètes doivent être prises** afin de réduire les comportements violents **avant que les conjoints ne s'engagent dans un processus thérapeutique** qui leur demanderait d'exposer leurs vulnérabilités personnelles. Un tel contexte serait susceptible d'augmenter les risques d'abus émotionnel.

- ▶ **Les interventions visant à augmenter les comportements de soutien** entre les partenaires pourraient **être utiles afin de diminuer l'évitement de l'intimité et l'utilisation de violence psychologique** par les partenaires. La thérapie conjugale axée sur les émotions (Emotionally-Focused Couple Therapy; Johnson, 2004) est alors suggérée. Cette approche favorise le développement de liens d'attachement plus sécurisants chez les couples. Elle favorise l'amélioration de la compréhension empathique et le soutien sensible de chaque partenaire envers les besoins d'attachement de l'autre (p. ex., être aimé, valorisé et rassuré).

### ...POUR LES CHERCHEURS

- ▶ Des études longitudinales seraient nécessaires afin de **mieux comprendre l'évolution dans le temps** des liens entre l'attachement amoureux, le soutien reçu du partenaire et l'usage de violence psychologique.
- ▶ Il serait pertinent de **recueillir de l'information concernant le contexte** (motifs, circonstances) dans lequel la violence psychologique se produit afin de mieux comprendre les processus sous-jacents à l'utilisation de violence psychologique chez les couples en difficulté.

### ...POUR LES COUPLES

- ▶ Il peut être utile de comprendre que **sous les comportements d'agression psychologique** (qui sont des comportements inappropriés) **se cachent souvent des besoins affectifs non comblés** (p. ex., peur d'être rejeté, sentiment de ne pas être aimé).
- ▶ Afin d'éviter les conflits et escalades agressives, il est aussi important d'**exprimer ses besoins de manière directe et respectueuse**, que d'**écouter et tenter de comprendre les sentiments et besoins de l'autre**.



**Katherine Péloquin, Ph.D.**

Professeure agrégée  
Département de psychologie  
Université de Montréal



Centre de recherche interdisciplinaire  
sur les problèmes conjugaux  
et les agressions sexuelles

[www.facebook.com/cripcas](http://www.facebook.com/cripcas)

[www.twitter.com/Cripcas](http://www.twitter.com/Cripcas)

- ▶ Chercheure régulière du [Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles](#) (CRIPCAS)
- ▶ Directrice du [Laboratoire d'étude du couple](#)

**Références bibliographiques :**

- Bartholomew, K., & Allison, C. J. (2006). An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 102–127). New York, NY: Guilford Press.
- Gosselin, M., Lafontaine, M.-F., & Bélanger, C. (2005). L'impact de l'attachement sur la violence conjugale: État de la question [The impact of attachment on marital violence: An overview]. *Bulletin de Psychologie*, 58, 579–588. <http://dx.doi.org/10.3917/bupsy.479.0579>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). New York, NY: BrunnerRoutledge
- Lafontaine, M.-F., & Lussier, Y. (2005). Does anger towards the partner mediate and moderate the link between romantic attachment and intimate violence? *Journal of Family Violence*, 20, 349–361. <http://dx.doi.org/10.1007/s10896-005-7797-5>
- Péloquin, K., Lafontaine, M.-F., & Brassard, A. (2011). A dyadic approach to the study of romantic attachment, dyadic empathy, and psychological partner aggression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 915–942. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407510397988>

**Référence de la capsule :**

Tougas, C., Péloquin, K., & Mondor, J. (2017). Capsule scientifique #24 : *La violence psychologique chez les couples qui consultent en thérapie conjugale*. Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles (CRIPCAS), Université de Montréal, Montréal, Qc.

Rédaction : Mélanie Corneau, M.Sc. coordonnatrice scientifique du CRIPCAS  
Élodie Larose-Grégoire, Candidate au doctorat en psychologie, Université de Montréal