



ELSEVIER

Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



RECHERCHE

Pleine conscience et satisfaction conjugale : étude auprès de femmes en couple

*Audio-based mindfulness stress reduction to audio-based
relaxation treatment in a sample of couples*

F. Adam^{a,*}, A. Potet^b

^a Institut de Recherche en Sciences Psychologiques (IPSY), Université Catholique de Louvain, Belgique

^b Cabinet libéral, 9, rue de l'église, 92290 Châtenay-Malabry, France

MOTS CLÉS

Satisfaction
conjugale ;
Plaine conscience ;
Relaxation ;
Couple ;
Thérapie

Résumé

Objectif et hypothèse. – La pleine conscience (PC) est largement répandue notamment dans le domaine du stress et de la douleur, mais ne commence à être utilisée que depuis une dizaine d'années dans les relations conjugales. Cette étude intitulée « psycho-corporelle » compare un entraînement audio de 3 semaines de PC versus de relaxation en utilisant une répartition aléatoire des sujets. L'hypothèse générale de cette étude est qu'un entraînement PC est plus efficace qu'un entraînement relaxation pour améliorer la satisfaction conjugale des couples.

Matériel et méthode. – Au total, 10 couples ont participé à l'étude. La moitié des couples ($n=5$) ont été répartie de manière aléatoire dans le groupe PC et l'autre moitié dans le groupe relaxation ($n=5$). Un entraînement audio de pleine conscience ainsi qu'un entraînement audio de relaxation ont été élaborés pour des femmes en couple afin d'améliorer la satisfaction conjugale. En vue de comparer l'efficacité des deux traitements, des analyses statistiques de type Anova à mesures répétées ont été réalisées.

Résultats. – Les deux groupes améliorent de manière significative la satisfaction conjugale des couples. Il apparaît toutefois qu'au follow up à 1 mois, seul les améliorations du groupe PC se maintiennent alors que ce n'est pas le cas dans le groupe relaxation.

Conclusion. – Au vue des bénéfices à long terme, la PC semble être plus efficace pour améliorer la satisfaction conjugale des couples.

© 2021 Sexologies. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

* Auteur correspondant. Faculté de Psychologie, Université catholique de Louvain, Place du Cardinal Mercier, 10, B-1348 Louvain-la-Neuve, Belgique.

Adresses e-mail : francoise.adam@uclouvain.be (F. Adam), alexandrapotet-psy@outlook.com (A. Potet).

<https://doi.org/10.1016/j.sexol.2021.08.001>

1158-1360/© 2021 Sexologies. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

KEYWORDS

Conjugal satisfaction;
Mindfulness;
Relaxation;
Couple;
Therapy

Summary

Objective and hypothesis. – Mindfulness is a common practice in the fields of stress or pain management but it has only been used for 10 years on conjugal relationships. This study called “psycho-corporelle” compares a 3-weeks audio record of PC and relaxation using a random allocation of subjects. The general hypothesis is that a PC training is more efficient than a relaxation exercise to improve conjugal satisfaction.

Method and tools. – 10 couples have participated to the study in total. Half the couples ($n=5$) have been randomly assigned to the PC group and the other half to the relaxation group ($n=5$). An audio recording of mindfulness as well as an audio recording of relaxation have been created and listened to every week by women in a relationship in order to improve the conjugal satisfaction. To compare the effectiveness of both training, repeated-measure ANOV-type statistical analysis were conducted.

Results. – Both groups have significantly improved their conjugal relationship satisfaction. However, it appears that after a month of training, only the PC training continued to show improvements.

Conclusion. – Looking at the long-term benefits, PC training seems to be more efficient than relaxation exercise to improve couples/conjugal relationship satisfaction.

© 2021 Sexologies. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Introduction

Depuis ces trente dernières années, la recherche sur la pleine conscience (PC) connaît un réel essor dans les pays anglo-saxons (Berghmans et al., 2008). Cette pratique s’inscrit dans la troisième vague des thérapies cognitivo-compartementales qui met l’accent sur la reconnaissance et l’exploration des émotions (Hayes et Feldman, 2004). La PC est généralement définie comme « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement de valeur, sur l’expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003, p. 145).

Durant les exercices de pleine conscience, le sujet est invité à focaliser son attention de manière intentionnelle sur ses stimuli internes (sensations corporelles, émotions, pensées) et externes (sons...), dans le moment présent et sans jugement.

Il existe de nombreux programmes basés sur la PC. Les deux principaux sont le Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982) utilisé pour la gestion des douleurs chroniques et le Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Teasdale et al., 2000) indiqué pour la prévention de la rechute dépressive. Ces programmes se composent de huit séances hebdomadaires étalées sur deux mois. L’entraînement est composé de pratiques formelles (scanner du corps de 30 à 45 minutes) et informelles (marcher en pleine conscience...) ainsi que des exercices à réaliser à domicile.

Le modèle de Bishop et al. (2004) explique la PC d’après deux composantes métacognitives : l’orientation vers l’expérience et l’auto-régulation de l’attention. L’orientation vers l’expérience amène à prendre conscience de toutes pensées, sensations ou émotions qui traverse l’individu durant la méditation, tout en adoptant une attitude curieuse et bienveillante. L’auto-régulation de l’attention est le fait de maintenir son attention sur le moment présent en prenant conscience des distractions externes et internes qui peuvent apparaître durant la méditation. Ainsi, la PC invite les personnes à centrer leur

attention sur le moment présent et permet d’augmenter la « flexibilité attentionnelle » en passant d’un stimulus à l’autre.

La pratique de la PC dans le champ de la psychopathologie a montré son efficacité pour de nombreux troubles (Kabat-Zinn, 1982 ; Kaplan et al., 1993 ; Smith et al., 2005 ; Baer et al., 2006 ; Chiesa et Serretti, 2009 ; Brown et Ryan, 2003). Elle permettrait notamment de diminuer l’intensité des émotions (Philippot et al., 2006), des douleurs de patients atteints de fibromyalgies (Kabat-Zinn, 1982) et de réduire les ruminations mentales (Heeren et al., 2009).

Une récente méta-analyse portant sur l’efficacité du MBCT pour les symptômes dépressifs (Goldberg et al., 2019) rapporte les résultats que la PC est plus efficace quand elle est comparée à un groupe contrôle en liste d’attente. Par contre, les résultats sont similaires quand la PC est comparée à un groupe contrôle actif (TCC) et se maintiennent à l’évaluation après 6 mois. La PC est très étudiée ces dernières décennies (Walsh et Shapiro, 2006) et il est étonnant que l’utilisation de cette technique a encore été peu explorée dans le domaine des relations conjugales. Carson et al. (2004) ont adapté le programme MBSR aux difficultés conjugales. Au total, 44 couples sans détresse conjugale ont été répartis aléatoirement soit dans le programme PC soit dans le groupe en liste d’attente. Le programme était composé de 8 séances hebdomadaires de 150 minutes et d’une retraite silencieuse d’une journée. Les trois premières séances sont similaires au MBSR (bodyscan, méditations, yoga...) et les autres incluent des exercices spécifiques aux relations conjugales. Entre chaque séance, des exercices à la maison ont également été proposés. D’après leurs résultats, les couples ayant suivi le programme PC ont amélioré de manière significative leur satisfaction relationnelle ($p=.01$), la détresse relationnelle ($p=.031$) comparative-ment au groupe en liste d’attente. La taille d’effet de l’entraînement à la PC est très fort sur la satisfaction conjugale ($d=1,074$). De plus, cette amélioration se maintient 3 mois après la fin de l’intervention.

Burpee et Langer (2005) se sont, quant à eux, intéressés à la relation entre les capacités de PC et la satisfaction

conjugale de 95 participants mariés. D'après leurs résultats, les capacités de PC sont corrélées positivement à la satisfaction conjugale ($p < 0,1$) avec une taille d'effet modérée ($d = 0,5833$). Cela signifie que les conjoints hautement conscients présentent également plus de satisfaction conjugale.

L'étude de Barnes et al. (2007) s'est intéressée spécifiquement aux capacités de PC de 66 couples hétérosexuels lorsqu'ils communiquent en situation de conflit. Il leur était demandé de communiquer autour d'un sujet problématique et de tenter de trouver des solutions. Les analyses ont révélé que les capacités de PC sont significativement corrélées à la satisfaction conjugale au temps 1 ($p < .001$). Il en ressort également que plus les capacités de PC sont élevées au moins les participants présentent d'hostilité ($p < .01$) et d'anxiété ($p < .05$) après l'exercice de communication.

Ensuite, Williams et Cano (2014) se sont intéressés au niveau de PC de 51 couples où l'un des partenaires est atteint d'une maladie chronique. Les résultats montrent que plus le conjoint a un niveau élevé de PC, plus le patient atteint de maladie chronique présente une plus grande satisfaction conjugale ($p < 05$; $d = 0,629$). Ceci s'explique notamment par la compétence de PC « non-réactivité ». En effet, les conjoints ayant de bonnes capacités de PC seraient plus attentifs et capables de reconnaître et de gérer leur réactions négatives (e.g. hostilité, frustration par rapport à la douleur de leur conjoint).

La méta-analyse de McGill et al. (2016) confirme qu'il existe une relation entre la PC et la satisfaction conjugale. Cependant, la taille d'effet est faible ($z = 0,279$). Ainsi, au plus un individu est hautement conscient, au plus il pourrait être satisfait dans sa relation conjugale.

Karremans et al. (2017) ont récemment élaboré un modèle explicatif de l'efficacité de la PC dans le couple. Ces auteurs mettent en avant trois dimensions de la relation qui peut bénéficier de la PC. D'après leur modèle, la PC améliore la relation conjugale par le développement d'une motivation et de comportements prenant en compte les intérêts communs du couple plutôt qu'individuels. Elle améliore également la relation du couple par l'intermédiaire d'une meilleure gestion des stressors externes à cette relation (travail, finances...). Enfin, la PC adoucit les exigences envers son conjoint et augmente l'acceptation envers les comportements du partenaire. Il en résulte que la PC amène les couples à être plus heureux.

Ces recherches semblent tout à fait soutenir l'intérêt d'intégrer la PC pour les difficultés conjugales. Cependant, les études actuelles sont généralement menées sur un échantillon limité sans répartition aléatoire des sujets et sans groupe contrôle. Dans cette perspective, il nous a semblé intéressant de mener pour la première fois une étude randomisée afin d'évaluer si un entraînement audio de PC améliore davantage la satisfaction conjugale qu'un entraînement audio à la relaxation.

Méthode

Participants

Au total, 10 couples hétérosexuels ($n = 20$) âgés de 20 à 55 ans ($M = 29,7$ ans ; $SD = 10,8$) ont été répartis de manière

aléatoire soit dans le groupe expérimental (entraînement audio de PC) soit dans le groupe contrôle (entraînement audio de relaxation). Les critères de participation à l'étude étaient d'être une femme âgée de 18 ans minimum, être en couple depuis au moins 6 mois et avoir un partenaire qui accepte de remplir les questionnaires avant et après l'intervention.

L'étude était déconseillée aux personnes souffrant de dépression en phase aiguë non stabilisée, troubles de l'attention, attaques de panique récurrentes, troubles psychotiques (hallucinations, délires), dissociations, séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuel.

Recrutement et procédure

Les couples ont été recrutés de manière volontaire entre le 24 avril et le 8 mai 2018. Un appel à participantes sur internet intitulé « Auto-entraînement à une méthode psycho-corporelle facilitant l'entente conjugale » a été posté sur différents sites et envoyé par email à nos contacts en leur proposant de le diffuser largement, ce qui a provoqué un « effet boule de neige ». Il présentait l'étude et son déroulement, invitait les participantes à nous laisser leurs coordonnées et à compléter un consentement libre et éclairé pour participer à un programme audio de 3 semaines. Une fois l'inscription réalisée par mail, l'étude était divisée en quatre étapes.

Étape 1 (pré-test)

Dix jours avant le début du programme, l'intégralité des participants ont rempli le questionnaire Dyadic Adjustment Scale-16 (DAS-16, Antoine et al., 2008). Le groupe expérimental a également complété le Mindful Attention Awareness Scale (MAAS – Brown et Ryan, 2003). Il a été demandé à chaque membre du couple de répondre individuellement aux différents questionnaires.

Étape 2 (autotraitement)

Dès réception des questionnaires, un lien internet a été envoyé à chaque participante afin d'accéder à l'entraînement audio. En effet, seul les femmes allaient pratiquer soit de la relaxation soit de la PC. Les participantes ont disposé de 3 semaines pour écouter 5 pistes audios différentes, d'une quinzaine de minutes. Pour la sixième et dernière piste audio, nous invitons les participantes à en choisir une déjà existante afin de la réécouter. Tous les 3 jours, elles recevaient donc une nouvelle piste audio par internet à écouter de manière quotidienne.

Étape 3 (post-test)

Immédiatement après la fin du programme, les femmes et leur partenaire ont complété les mêmes questionnaires qu'au pré-test.

Étape 4 (Follow-up)

Un mois après la fin du programme, les participantes et leur partenaire ont à nouveau répondu aux mêmes questionnaires qu'au pré-test.

Tableau 1 Équivalence de moyennes au pré-test (T1) entre le groupe relaxation et le groupe PC.

Mesures	Relaxation (n = 10)		PC (n = 10)		t	ddl
	M	SD	M	SD		
Âge	28,20	10,13	29,30	11,55	-0,226	18
Niveau d'étude	3,50	1,18	2,50	1,27	1,826	18
Longévité du couple	3,34	1,62	2,30	1,90	1,317	18
Satisfaction Conjugale (DAS)	51,40	14,08	58,00	13,58	-1,067	18

M : moyenne ; SD : écart-type ; DAS : Dyadic Adjustment Scale. $p < .05$.

Échelles de mesure Questionnaire socio-demographique

Un questionnaire a été élaboré afin de contrôler certaines variables sociales (âge, degré de scolarité, longévité du couple). Chaque item se présentait sous la forme de données chiffrées allant de 0 à 100, associées à un menu déroulant indiquant « nombre de mois » et « nombre d'années ».

Dyadic Adjustment Scale-16 (DAS-16)

Le Dyadic Adjustment Scale-16 (DAS-16, [Antoine et al., 2008](#)) est une version abrégée du Dyadic adjustment scale de [Spanier \(1976\)](#). Cette échelle mesure la satisfaction conjugale d'après 16 items qui se présentent sous la forme d'échelle de Likert allant de « Jamais d'accord » à « Toujours d'accord », de « Jamais » à « Toujours » et de « Passablement malheureux » à « Extrêmement heureux ». L'étude de validation de l'échelle a montré une consistance interne élevée avec un alpha de Cronbach de 0,89. Cette fiabilité a été confirmée sur notre échantillon avec un alpha de Cronbach de 0,91.

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Le Mindful Attention Awareness Scale (MAAS – [Brown et Ryan, 2003](#)) mesure la tendance à être attentif et pleinement conscient dans la vie quotidienne. Ce questionnaire est composé de 15 items et se présente sous la forme d'échelle de Likert en six points allant de « presque toujours » à « presque jamais ». La version française de [Jermann et al. \(2009\)](#) a été utilisée dans cette étude. Dans leur étude de validation de l'échelle, la consistance interne est bonne avec un alpha de Cronbach de 0,84. Cette fiabilité a été confirmée sur notre échantillon avec un alpha de Cronbach de 0,65. Là c'est sur le groupe PC seulement car le grp relaxation ne l'avait pas passé.

Intervention

Les pistes audio de relaxation et de PC ont été élaborées par une étudiante en sciences psychologiques de l'Université Catholique de Louvain, formée à la PC et à la relaxation.

Les pistes audio de relaxation ont été largement inspirées de relaxation de type visualisation et de la méthode Alexander, l'eutonie ([Alexander, 1981](#)). Les pistes audios respectent une progression pour les participantes en proposant des exercices corporels et de visualisation en vue d'apprendre à mieux gérer leur corps et leur respiration ainsi qu'à diriger leur esprit vers des pensées apaisantes.

Les pistes audio de PC ont été inspirées du programme MBSR ([Kabat-Zinn, 1982](#)). Les pistes audios respectent aussi une progression pour les participantes en proposant des exercices de prise de conscience de sa respiration, de son corps (body scan), des sons.

Les deux programmes détaillés sont disponibles en [Annexes 1 et 2](#).

Résultats

Analyses descriptives

Les couples étaient ensemble depuis 6 mois à 5 ans ($M = 2,82$; $SD = 1,80$). Les couples avaient en entre 1 enfant (20 %) et 2 enfants (10 %) ($M = 0,40$; $SD = 0,681$) et constituait ainsi une minorité (30 %) dans cet échantillon. Les participants avaient un niveau d'éducation relativement élevé ($M = 3,00$; $SD = 1,30$). La plupart (60 %) avait un niveau d'études compris entre le bachelor (40 %) et le master (20 %).

Il est à noter qu'aucun couple n'était en thérapie de couple au début de l'étude.

L'analyse de moyennes ne montrent aucune différence statistique entre les participants des deux groupes avant le début de l'intervention concernant l'âge, le niveau d'études, la longévité du couple ainsi que le niveau de satisfaction conjugale ([Tableau 1](#)).

Le groupe contrôle (relaxation) et expérimental (PC) sont bien équivalents avant le début de l'étude.

Analyses statistiques

Nous avons utilisé le logiciel SPSS statistics version 22 afin d'évaluer l'efficacité des deux types d'entraînement (relaxation versus PC) entre le pré-test (T1) et le post test (T2) ainsi qu'entre le post test (T2) et le follow-up (T3). Nous avons réalisé des Anova à mesures répétées avec le temps comme facteur intrasujet et le groupe comme facteur intersujet afin d'examiner l'effet des entraînements chez des femmes ($n = 10$) et leur partenaire ($n = 10$) sur différentes variables : la satisfaction conjugale et le niveau de pleine conscience.

Amélioration de la satisfaction conjugale

L'Anova à mesure répétée avec le temps comme facteur intrasujet (pré-test/post test) et le groupe (relaxation versus PC) comme facteur intersujet a révélé un effet principal du temps selon lequel la satisfaction conjugale s'améliore

Tableau 2 Efficacité du groupe PC et relaxation en fonction du temps et du groupe.

Variable	n	Ddl	Ddl	Time effect between T1 and T2			Time effect*group between T1 and T2			Time effect between T2 and T3			Time effect group between T2 and T3		
				F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²
Satisfaction conjugale (DAS)	20	1	18	6.579	.019	.268	0.461	.506	.025	2.618	.123	.127	4.477	.049	.199

Tableau 3 T-test à données paires entre le groupe relaxation et PC entre les temps T2 et T3 de la mesure de la satisfaction conjugale.

Grp	Diff appariées	Différences des moyennes	SD	t	Ddl	Sig (bilatéral)
Relaxation	DAS T2 – DAS T3	1,50	0,97	4,88	9	0,001
PC	DAS T2 – DAS T3	-0,20	2,35	-0,27	9	0,794

indépendamment du groupe (Tableau 2). Il existe une différence significative de la variable temps entre le pré-test (T1) et le post-test (T2) ($F(1, 18) = 6,579$; $p = 0,019$; $\eta^2 = 0,268$). Ceci signifie qu'il y a une amélioration significative de la satisfaction conjugale des participants pour les deux types d'entraînements.

Nous observons également qu'il y a une interaction significative du temps*groupe entre le post-test (T2) et le follow-up (T3) 1 mois après la fin du traitement ($F(1,18) = 4,477$; $p = 0,049$; $\eta^2 = 0,199$). Pour approfondir cette interaction, nous avons réalisé un t test païré (Tableau 3). Ces analyses indiquent une différence de moyenne significative entre le post-test et le follow-up pour le groupe relaxation ($t(9) = 4,88$; $p = 0,001$). L'amélioration de la SC des participants ne se maintient donc pas pour le groupe relaxation. Par contre, l'amélioration de la satisfaction conjugale se maintient dans le groupe PC ($t(9) = -0,27$; $p = 0,794$).

À la suite de ces analyses, nous observons que dans une population tout-venant, le niveau de satisfaction conjugale augmente indépendamment du type d'entraînement. Cependant, cette amélioration se maintient un mois après la fin du programme uniquement pour les participants du groupe PC.

Discussion

L'hypothèse générale de cet article était qu'un entraînement audio de PC serait plus efficace qu'un entraînement audio de relaxation pour améliorer la satisfaction conjugale. Pour tester cette hypothèse, 10 femmes en couple ont participé à un entraînement audio « psycho-corporels » de 3 semaines. L'objectif de cette étude était de tester l'efficacité de la PC en utilisant une répartition aléatoire des participants. Les participants n'étaient donc pas avertis qu'ils allaient s'entraîner soit à la PC soit à la relaxation, ce que peu d'études ont testé actuellement dans ce domaine. L'intérêt de comparer la PC à la relaxation réside dans le fait que ces pratiques sont souvent confondues, mais pourtant différentes. L'une étant un outil cognitif (la PC) et

l'autre (la relaxation) étant un moyen de détente corporelle. D'après nos analyses, les deux types d'entraînements audio améliorent significativement la satisfaction conjugale entre le pré et post-test ($p = .019$). Ces deux techniques semblent donc aussi efficaces l'une que l'autre pour améliorer la satisfaction conjugale des couples. Cependant, l'amélioration de la satisfaction conjugale se maintient uniquement dans le groupe PC. L'analyse nous indique également une interaction significative du groupe et du temps ($p = .049$) entre le post-test et le follow-up 1 mois après la fin de l'entraînement.

Pour préciser ces résultats, un t test à données paires a montré une significativité du groupe relaxation ($p < .001$). L'effet de l'entraînement à la relaxation ne semble donc pas se maintenir au follow-up contrairement à celui de la PC.

Ces résultats sont très intéressants et nous montrent donc que la PC et la relaxation peuvent être des méthodes efficaces dans l'amélioration de la satisfaction conjugale, mais bel et bien différentes dans leur objectif, car la PC semble maintenir à plus long terme la satisfaction conjugale.

Par rapport aux programmes classiques (MBSR, MBCT, MBRE), l'entraînement à la PC présentait uniquement des exercices de focalisation de l'attention en PC sans autres exercices thérapeutiques associés. L'objectif de cette étude était d'évaluer si uniquement des pistes de PC produisaient tout de même des résultats significatifs et donc si cela permettrait une pratique quotidienne moins contraignante.

Dans les études qui évaluent un programme de PC telle l'étude de Carson et al. (2004), la satisfaction conjugale est améliorée. Dans cette étude, il est important de rappeler que les participants étaient informés explicitement au préalable de la pratique d'un entraînement de PC. La motivation des participants et leur engagement à pratiquer cet entraînement pouvaient donc être plus fort et venir renforcer les effets de leurs résultats. Dans notre étude, nous observons aussi une amélioration de la satisfaction conjugale significative dans le couple après la pratique de pistes audio de PC comparativement à l'entraînement de relaxation. Cette amélioration de la satisfaction conjugale se maintient également 3 mois après la fin de l'intervention. Notre étude a tenté de neutraliser ce biais motivationnel en gardant

une neutralité des informations données aux participants sur la méthode utilisée. Nous pouvons constater que malgré le fait que les participants n'étaient pas avertis du fait qu'ils allaient s'entraîner à la PC, les résultats sont aussi significatifs.

Par ailleurs, la pratique individuelle et exclusivement féminine a été encouragée dans notre étude tout en proposant une auto-évaluation du partenaire afin d'augmenter l'adhésion à l'étude, car il est rare de rencontrer des couples tout deux motivés à suivre ce type d'entraînement.

Nous soulevons également des points de discussion avec d'autres études menées sur le sujet. Ces études (Burpee et Langer, 2005 ; Barnes et al., 2007 ; Williams et Cano, 2014) ont aussi montré que l'augmentation des capacités de PC est corrélée à une meilleure satisfaction conjugale. Dans notre étude, nous semblons tendre à ce même constat. Le fait d'entraîner les capacités de PC amène à expérimenter une meilleure satisfaction conjugale des deux partenaires du couple, même si dans notre étude, les hommes n'ont pas suivi l'entraînement à la PC. Nous tentons de l'expliquer par plusieurs facteurs qui entrent en interaction les uns avec les autres. Au regard de la littérature, les sujets qui pratiquent la PC augmentent leur flexibilité attentionnelle (Williams et Cano, 2014) et développent ainsi des capacités d'analyse des situations et de leurs ressentis, ce qui amène une meilleure gestion de leurs émotions (Barnes et al., 2007 ; Philippot et al., 2006) lors de situations potentiellement conflictuelles, comme dans un couple.

Le modèle de Karremans et al. (2017), peut également expliquer les résultats de notre étude. Le conjoint « pratiquant » pourrait développer davantage son attention, sa motivation et adapter ses comportements envers son couple et non plus sur sa seule personne. Il en découle une diminution des stressseurs externes, une diminution des exigences envers le conjoint et plus d'acceptation de ses comportements. En s'appuyant sur l'explication de ce modèle, nous aurions peut-être observé des effets encore plus significatifs si les deux membres du couple avaient participé activement à la pratique de la PC.

Les limites de notre étude sont multiples. Tout d'abord, le choix d'une pratique exclusivement féminine et individuelle implique potentiellement des résultats moins significatifs. En effet, les hommes peuvent être aussi tout autant moteur dans la relation, mais également soutenir l'adhésion et l'assiduité à un programme d'entraînement de PC. Ensuite, notre étude montre que les hommes ont une meilleure satisfaction conjugale après l'entraînement à la PC de leur conjointe. Ce résultat pourrait s'expliquer par une amélioration de la flexibilité attentionnelle, de la gestion émotionnelle du pratiquant et de sa meilleure adaptation envers son conjoint néanmoins, les raisons nous en sont concrètement inconnues. Enfin, la taille de l'échantillon étudié est faible, ce qui marque une limite non négligeable de représentativité dans la population générale.

Dans les futures recherches, bien que pouvant nuire à l'accessibilité au programme, il serait intéressant d'inclure un plus large échantillon en y intégrant les hommes d'une manière active. Ceci, afin d'observer si les effets bénéfiques sur la satisfaction conjugale sont plus significatifs et pour une meilleure représentativité. Egalement, l'analyse des effets en fonction du niveau de satisfaction conjugale initial pourrait être pertinent afin d'affiner la cible d'un tel

programme. Concrètement, il serait judicieux de comparer les couples en détresse et les couples sans détresse conjugale. Ensuite, il serait intéressant de proposer un follow up à plus long terme (1 mois puis 6 mois, par exemple). Nous pensons qu'ainsi les résultats obtenus seraient encore plus probants, puisque ce type d'entraînements demandent du temps, afin d'apprendre à réguler son attention et augmenter ses capacités attentionnelles en vue de fournir des réponses plus adaptées (Bishop et al., 2004).

Conclusion

L'utilisation de la PC par l'un des partenaires semble tout à fait indiquée pour améliorer la satisfaction conjugale des couples. Le maintien à long terme du bénéfice de ce type d'entraînement nous incite à le recommander davantage que la relaxation.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Annexe 1. Entraînement à la Relaxation

Séance 1	Inventaire du corps (relâchement des parties du corps)
Séance 2	La respiration ralentie (maîtriser sa respiration)
Séance 3	Visualisation du train (éloignement des pensées néfastes)
Séance 4	Exercice d'eutonnie (prendre conscience des tensions et du tonus musculaire)
Séance 5	Visualisation des couleurs (détente, enrichissement personnel...)
Séance 6	Choix libre parmi les 5 relaxations précédentes

Annexe 2. Entraînement à la Pleine Conscience

Séance 1	Prise de conscience de sa respiration
Séance 2	Ressentir son corps grâce au body scan
Séance 3	Entendre et accueillir les sons de son environnement
Séance 4	Se détacher de ses pensées
Séance 5	Méditation de l'amour bienveillant
Séance 6	Choix libre parmi les 5 méditations précédentes

Références

- Alexander G. *Le corps retrouvé par l'eutonnie*. Collection « Le corps à vivre ». Paris: éditions Tchou; 1981.
- Antoine P, Christophe V, Nandrino JL. *Échelle d'ajustement dyadique : intérêts cliniques d'une révision et validation d'une version abrégée*. *Encephale* 2008;34(1):38–46.
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment* 2006;13(1):27–45.

- Barnes S, Brown K, Krusemark E, Campbell W, Rogge R. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *J Marital Fam Ther* 2007;33(4):482–500.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol (New York)* 2004;11(3):230–41.
- Brown K, Ryan R. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003;84(4):822–48.
- Berghmans C, Strub L, Tarquinio C. Méditation de pleine conscience et psychothérapie : état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche. *J Ther Comport Cogn* 2008;18(2):62–71.
- Burpee LC, Langer EJ. Mindfulness and marital satisfaction. *J Adult Dev* 2005;12(1):43–51.
- Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. *Behav Ther* 2004;35(3):471–94.
- Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med* 2009;15(5):593–600.
- Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Kearney DJ, Simpson TL. Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: A meta-analysis. *Cogn Behav Ther* 2019;48:445–62.
- Hayes AM, Feldman G. Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clin Psychol (New York)* 2004;11(3):255–62.
- Heeren A, Van Broeck N, Philippot P. The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behav Res Ther* 2009;47(5):403–9.
- Jermann F, Billieux J, Larøi F, d'Agembeau A, Bondolfi G, Zermatten A, Van der Linden M. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychol Assess* 2009;21(4):506.
- Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982;4(1):33–47.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol (New York)* 2003;10(2):144–56.
- Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General hospital*; 1993.
- Karremans JC, Schellekens MP, Kappen G. Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Pers Soc Psychol Rev* 2017;21(1):29–49.
- McGill J, Adler-Baeder F, Rodriguez P. Mindfully in love: a meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *J Hum Sci Ext* 2016;4(1):255–71.
- Philippot P, Baeyens C, Douilliez C. Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion* 2006;6:60–571.
- Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam* 1976;38(1):15–28, <http://dx.doi.org/10.2307/350547>.
- Smith JE, Richardson J, Hoffman C, Pilkington K. Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *J Adv Nursing* 2005;52(3):315–27.
- Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol* 2000;68(4):615.
- Walsh R, Shapiro SL. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *Am Psychol* 2006;61(3):227.
- Williams AM, Cano A. Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *Clini J Pain* 2014;30(6):528.