



"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"

Adam, Françoise ; Potet, A.

ABSTRACT

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.

CITE THIS VERSION

Adam, Françoise ; Potet, A.. *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*. In: *Sexologies : revue européenne de sante sexuelle - european journal of sexual health*, (2022) <http://hdl.handle.net/2078.1/258291> -- DOI : 10.1016/j.sexol.2021.08.001

Le dépôt institutionnel DIAL est destiné au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques émanant des membres de l'UCLouvain. Toute utilisation de ce document à des fins lucratives ou commerciales est strictement interdite. L'utilisateur s'engage à respecter les droits d'auteur liés à ce document, principalement le droit à l'intégrité de l'œuvre et le droit à la paternité. La politique complète de copyright est disponible sur la page [Copyright policy](#)

DIAL is an institutional repository for the deposit and dissemination of scientific documents from UCLouvain members. Usage of this document for profit or commercial purposes is strictly prohibited. User agrees to respect copyright about this document, mainly text integrity and source mention. Full content of copyright policy is available at [Copyright policy](#)

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-Zin, 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'autorégulation 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'autorégulation 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, Goldenberg et Galvin-Nadeau, 1993 ; Smith et al., 2005 ; Baer et al., 2006 ; Chiesa et Seretti, 2009 ; Brown et Ryan, 2003). Elle permettrait notamment de diminuer l'intensité des émotions (Philippot et al., 2006), des

1 douleurs de patients atteints de fibromyalgies (Kabat-Zinn, 1982) et de réduire les ruminations
2 mentales (Heeren, Van Broek et Philippot, 2009).

3 Une récente méta-analyse portant sur l'efficacité du MBCT pour les symptômes
4 dépressifs (Golberg, 2019) rapporte les résultats que la PC est plus efficace quand elle est
5 comparée à un groupe contrôle en liste d'attente. Par contre, les résultats sont similaires quand
6 la PC est comparée à un groupe contrôle actif (TCC) et se maintiennent à l'évaluation après 6
7 mois. La PC est très étudiée ces dernières décennies (Walsh et Shapiro, 2006) et il est étonnant
8 que l'utilisation de cette technique a encore été peu explorée dans le domaine des relations
9 conjugales. Carson et al. (2004) ont adapté le programme MBSR aux difficultés conjugales.
10 Au total, 44 couples sans détresse conjugale ont été répartis aléatoirement soit dans le
11 programme PC soit dans le groupe en liste d'attente. Le programme était composé de 8 séances
12 hebdomadaires de 150 minutes et d'une retraite silencieuse d'une journée. Les trois premières
13 séances sont similaires au MBSR (bodyscan, méditations, yoga...) et les autres incluent des
14 exercices spécifiques aux relations conjugales. Entre chaque séance, des exercices à la maison
15 ont également été proposés. D'après leurs résultats, les couples ayant suivi le programme PC
16 ont amélioré de manière significative leur satisfaction relationnelle ($p = .01$), la détresse
17 relationnelle ($p = .031$) comparativement au groupe en liste d'attente. La taille d'effet de
18 l'entraînement à la PC est très fort sur la satisfaction conjugale ($d = 1.074$). De plus, cette
19 amélioration se maintient 3 mois après la fin de l'intervention.

20 Burpee et Langer (2005) se sont, quant à eux, intéressés à la relation entre les capacités
21 de PC et la satisfaction conjugale de 95 participants mariés. D'après leurs résultats, les
22 capacités de PC sont corrélées positivement à la satisfaction conjugale ($p < 0.1$) avec une taille
23 d'effet modérée ($d = 0.5833$). Cela signifie que les conjoints hautement conscients présentent
24 également plus de satisfaction conjugale.

25 L'étude de Barnes et al. (2007) s'est intéressée spécifiquement aux capacités de PC de
26 66 couples hétérosexuels lorsqu'ils communiquent en situation de conflit. Il leur était demandé
27 de communiquer autour d'un sujet problématique et de tenter de trouver des solutions. Les
28 analyses ont révélé que les capacités de PC sont significativement corrélées à la satisfaction
29 conjugale au temps 1 ($p < .001$). Il en ressort également que plus les capacités de PC sont
30 élevées au moins les participants présentent d'hostilité ($p < .01$) et d'anxiété ($p < .05$) après
31 l'exercice de communication.

32 Ensuite, Williams et Cano (2014) se sont intéressés au niveau de PC de 51 couples où
33 l'un des partenaires est atteint d'une maladie chronique. Les résultats montrent que plus le
34 conjoint a un niveau élevé de PC, plus le patient atteint de maladie chronique présente une

1 plus grande satisfaction conjugale ($p < .05$; $d = 0.629$). Ceci s'explique notamment par la
2 compétence de PC « non-réactivité ». En effet, les conjoints ayant de bonnes capacités de PC
3 seraient plus attentifs et capables de reconnaître et de gérer leur réactions négatives (e.g.
4 hostilité, frustration par rapport à la douleur de leur conjoint).

5 La méta-analyse de McGill et al. (2016) confirme qu'il existe une relation entre la PC et
6 la satisfaction conjugale. Cependant, la taille d'effet est faible ($z = 0.279$). Ainsi, au plus un
7 individu est hautement conscient, au plus il pourrait être satisfait dans sa relation conjugale.

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

17 Ces recherches semblent tout à fait soutenir l'intérêt d'intégrer la PC pour les difficultés
18 conjugales. Cependant, les études actuelles sont généralement menées sur un échantillon limité
19 sans répartition aléatoire des sujets et sans groupe contrôle. Dans cette perspective, il nous a
20 semblé intéressant de mener pour la première fois une étude randomisée afin d'évaluer si un
21 entraînement audio de PC améliore davantage la satisfaction conjugale qu'un entraînement
22 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 psychocorporelle 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 les participants ont rempli le questionnaire Dyadic Adjustment Scale-16 (DAS-16, Antoine, Christophe et Nandrino, 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 (autotraitements) : 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

1 allaient pratiquer soit de la relaxation soit de la PC. Les participantes ont disposé de 3
 2 semaines pour écouter 5 pistes audios différentes, d'une quinzaine de minutes. Pour la sixième
 3 et dernière piste audio, nous invitons les participantes à en choisir une déjà existante afin de la
 4 réécouter. Tous les 3 jours, elles recevaient donc une nouvelle piste audio par internet à
 5 écouter de manière quotidienne.

6 **Étape 3 (post-test)** : Immédiatement après la fin du programme, les femmes et leur
 7 partenaire ont complété les mêmes questionnaires qu'au pré-test.

8 **Étape 4 (Follow-up)** : Un mois après la fin du programme, les participantes et leur
 9 partenaire ont à nouveau répondu aux mêmes questionnaires qu'au pré-test.

10

11 *Échelles de mesure Questionnaire socio-demographique*

12

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

17

18 • *Dyadic Adjustment Scale-16 (DAS-16)*

19

20 Le Dyadic Adjustment Scale-16 (DAS-16, Antoine, Christophe et Nandrino, 2008) est
 21 une version abrégée du Dyadic adjustment scale de Spanier (1976). Cette échelle mesure la
 22 satisfaction conjugale d'après 16 items qui se présentent sous la forme d'échelle de Likert
 23 allant de « Jamais d'accord » à « Toujours d'accord », de « Jamais » à « Toujours » et de «
 24 Passablement malheureux » à « Extrêmement heureux ». L'étude de validation de l'échelle a
 25 montré une consistance interne élevée avec un alpha de Cronbach de 0.89. Cette fiabilité a été
 26 confirmée sur notre échantillon avec un alpha de Cronbach de 0.91.

27

28 • *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*

29

30 Le Mindful Attention Awareness Scale (MAAS – Brown & Ryan, 2003) mesure la
 31 tendance à être attentif et pleinement conscient dans la vie quotidienne. Ce questionnaire est
 32 composé de 15 items et se présente sous la forme d'échelle de Likert en six points allant de «
 33 presque toujours » à « presque jamais ». La version française de Jermann et al. (2009) a été

Commenté [1]:

De mémoire oui, toute l'échelle avec toute la population, car on n'avait encore pas encore fait d'analyses plus approfondies et séparant les grp. --parfait

Commenté [2]:

Commenté [3]:

Commenté [4]:

C'est bien sur le total de l'échelle en incluant les 20 participants?

1 utilisée dans cette étude. Dans leur étude de validation de l'échelle, la consistance interne est
2 bonne avec un alpha de Cronbach de 0.84. Cette fiabilité a été confirmée sur notre échantillon
3 avec un alpha de Cronbach de 0.65. |

Commenté [5]:
C'est bien sur le total de l'échelle en incluant les 20 participants? OK

Commenté [6]:

Commenté [7]:

Commenté [8]:
Là c'est sur le groupe PC seulement car le grp relaxation ne l'avait pas passé. -OK

5 ***Intervention***

6
7 Les pistes audio de relaxation et de PC ont été élaborées par une étudiante en sciences
8 psychologiques de l'Université Catholique de Louvain, formée à la PC et à la relaxation.

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

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

17 Les deux programmes détaillés sont disponibles en APPENDIX 1 et 2.

18

19

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 (Table 1).

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

TABLE 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		
Age	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

Notes : M = moyenne; SD = Ecart type; DAS= Dyadic Adjustment Scale. $p < .05$.

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 ré-

1 pétées avec le temps comme facteur intrasujet et le groupe comme facteur intersujet afin
 2 d'examiner l'effet des entraînements chez des femmes (n= 10) et leur partenaire (n= 10) sur
 3 différentes variables : la satisfaction conjugale et le niveau de pleine conscience.

4
 5 • **Amélioration de la satisfaction conjugale**

6
 7 L'ANOVA à mesure répétée avec le temps comme facteur intrasujet (pré-test/post test)
 8 et le groupe (relaxation versus PC) comme facteur intersujet a révélé un effet principal du
 9 temps selon lequel la satisfaction conjugale s'améliore indépendamment du groupe (Table 2).
 10 Il existe une différence significative de la variable temps entre le pré-test (T1) et le post-test
 11 (T2) ($F(1, 18) = 6, 579$; $p = 0.019$; $\eta^2 = 0.268$). Ceci signifie qu'il y a une amélioration
 12 significative de la satisfaction conjugale des participants pour les deux types d'entraînements.

13
 14
 15 **TABLE 2.** EFFICACITÉ DU GROUPE PC ET RELAXATION EN FONCTION DU TEMPS ET DU GROUPE

Variable	n	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				
		Ddl	Ddl	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

16
 17
 18 Nous observons également qu'il y a une interaction significative du temps*groupe entre
 19 le post-test (T2) et le follow-up (T3) 1 mois après la fin du traitement ($F(1,18) = 4.477$; $p =$
 20 0.049 ; $\eta^2 = 0.199$). Pour approfondir cette interaction, nous avons réalisé un t test païré (Table
 21 3). Ces analyses indiquent une différence de moyenne significative entre le post-test et le
 22 follow-up pour le groupe relaxation ($t(9) = 4.88$; $p = 0.001$). L'amélioration de la SC des
 23 participants ne se maintient donc pas pour le groupe relaxation. Par contre, l'amélioration de la
 24 satisfaction conjugale se maintient dans le groupe PC ($t(9) = -0.27$; $p = 0.794$).

TABLE 3. T-TEST À DONNÉES PAIRÉES 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

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 « psychocorporels » 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

1 observons aussi une amélioration de la satisfaction conjugale significative dans le couple après
2 la pratique de pistes audio de PC comparativement à l'entraînement de relaxation. Cette
3 amélioration de la satisfaction conjugale se maintient également 3 mois après la fin de
4 l'intervention. Notre étude a tenté de neutraliser ce biais motivationnel en gardant une
5 neutralité des informations données aux participants sur la méthode utilisée. Nous pouvons
6 constater que malgré le fait que les participants n'étaient pas avertis du fait qu'ils allaient
7 s'entraîner à la PC, les résultats sont aussi significatifs.

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

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

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

31 Les limites de notre étude sont multiples. Tout d'abord, le choix d'une pratique
32 exclusivement féminine et individuelle implique potentiellement des résultats moins
33 significatifs. En effet, les hommes peuvent être aussi tout autant moteur dans la relation, mais
34 également soutenir l'adhésion et l'assiduité à un programme d'entraînement de PC. Ensuite,

1 notre étude montre que les hommes ont une meilleure satisfaction conjugale après
2 l'entraînement à la PC de leur conjointe. Ce résultat pourrait s'expliquer par une amélioration
3 de la flexibilité attentionnelle, de la gestion émotionnelle du pratiquant et de sa meilleure
4 adaptation envers son conjoint néanmoins, les raisons nous en sont concrètement inconnues.
5 Enfin, la taille de l'échantillon étudié est faible, ce qui marque une limite non négligeable de
6 représentativité dans la population générale.

7 Dans les futures recherches, bien que pouvant nuire à l'accessibilité au programme, il
8 serait intéressant d'inclure un plus large échantillon en y intégrant les hommes d'une manière
9 active. Ceci, afin d'observer si les effets bénéfiques sur la satisfaction conjugale sont plus
10 significatifs et pour une meilleure représentativité. Egalement, l'analyse des effets en fonction
11 du niveau de satisfaction conjugale initial pourrait être pertinent afin d'affiner la cible d'un tel
12 programme. Concrètement, il serait judicieux de comparer les couples en détresse et les
13 couples sans détresse conjugale. Ensuite, il serait intéressant de proposer un follow up à plus
14 long terme (1 mois puis 6 mois, par exemple). Nous pensons qu'ainsi les résultats obtenus
15 seraient encore plus probants, puisque ce type d'entraînements demandent du temps, afin
16 d'apprendre à réguler son attention et augmenter ses capacités attentionnelles en vue de fournir
17 des réponses plus adaptées (Bishop et al, 2004).

18

19 Conclusion

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

23

1

Bibliographie

3

4 Alexander, G. (1981). Le corps retrouvé par l'eutonie. Collection «Le corps à vivre».
5 Paris: éditions Tchou.

6 André, C. (2011). Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience.
7 L'iconoclaste.

8 Antoine, P., Christophe, V., et Nandrino, J. L. (2008). Échelle d'ajustement dyadique:
9 intérêts cliniques d'une révision et validation d'une version abrégée. L'Encéphale, 34 (1), 38-
10 46.

11 Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., et Toney, L. (2006). Using self-
12 report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13 (1), 27-45.

13 Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., et Rogge, R. (2007). The role of
14 mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. Journal
15 of Marital and Family Therapy, 33 (4), 482-500.

16 Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational
17 definition. Clinical psychology: Science and practice, 11 (3), 230-241.

18 Brown, K., et Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in
19 psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822-848.

20 Berghmans, C., Strub, L., et Tarquinio, C. (2008). Méditation de pleine conscience et
21 psychothérapie: état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche. Journal de thérapie
22 comportementale et cognitive, 18 (2), 62-71.

23 Burpee, L. C., et Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. Journal of
24 Adult Development, 12 (1), 43-51.

25 Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., et Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based
26 relationship enhancement. Behavior therapy, 35 (3), 471-494.

27 Chiesa, A., et Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress
28 management in healthy people: a review and meta-analysis. The journal of alternative and
29 complementary medicine, 15 (5), 593-600.

- 1 Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J., &
2 Simpson, T. L. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current
3 depressive symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*,
4 [10.1080/16506073.2018.1556330](https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1556330).
- 5 Hayes, A. M., et Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the
6 context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology:*
7 *science and practice*, 11 (3), 255-262.
- 8 Heeren, A., Van Broeck, N., et Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on
9 executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour research and therapy*,
10 47 (5), 403-409.
- 11 Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Agembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., et Van
12 der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties
13 of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies.
14 *Psychological assessment*, 21 (4), 506.
- 15 Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain
16 patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and
17 preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4 (1), 33-47.
- 18 Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and
19 future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 144-156.
- 20 Kabat-Zinn, J. (2016). *Méditations guidées*. De Boeck Supérieur.
- 21 Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., et Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a
22 meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General hospital*
- 23 Karremans, J. C., Schellekens, M. P., et Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of
24 mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Personality*
25 *and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- 26
- 27 McGill, J., Adler-Baeder, F., et Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: a meta-analysis
28 of the association between mindfulness and relation- ship satisfaction. *Journal of Human*
29 *Sciences and Extension*, 4 (1), 255–271.
- 30
- 31 Philippot, P. Baeyens, C., et Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information :

- 1 Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion*, 6, 60-571.
- 2
- 3 Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., et Freedman, B. (2006). Mechanisms of
4 mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62 (3), 373-386.
- 5
- 6 Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality
7 of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
8 <http://dx.doi.org/10.2307/350547>
- 9
- 10 Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., et Pilkington, K. (2005). Mindfulness-Based
11 Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *Journal of advanced*
12 *nursing*, 52 (3), 315-327.
- 13
- 14 Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., et
15 Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based
16 cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68 (4), 615.
- 17
- 18 Walsh, R., et Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western
19 psychology: a mutually enriching dialogue. *American psychologist*, 61 (3), 227.
- 20
- 21 Williams, A. M., et Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples
22 with chronic pain. *The Clinical journal of pain*, 30 (6), 528.
- 23
- 24

1 APPENDIX 1

2

3

4

5

Entrainement à la Relaxation

6

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'eutonie (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

7

8

9

10

11

1 APPENDIX 2

2

3

4

5

6 Entraînement à la Pleine Conscience

7

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

8

9

10

11

1 Running Head : pleine conscience et satisfaction conjugale

2
3
4
5 Audio-Based Mindfulness Stress Reduction to Audio-Based relaxation treatment in a
6 sample of couples.
7

8
9 *Résumé*

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

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

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

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

28
29
30 **Mots clefs** : satisfaction conjugale, pleine conscience, relaxation, couple, thérapie.
31

1 Running Head : pleine conscience et satisfaction conjugale

2

3

4 Audio-Based Mindfulness Stress Reduction to Audio-Based relaxation treatment in a sample
5 of couples.

6

7 *Resume*

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

13 **Method and tools** - 10 couples have participated to the study in total. Half the couples
14 (n=5) have been randomly assigned to the PC group and the other half to the relaxation group
15 (n=5). An audio recording of mindfulness as well as an audio recording of relaxation have
16 been created and listened to every week by women in a relationship in order to improve the
17 conjugal -satisfaction.

18 To compare the effectiveness of both training, repeated-measure ANOV-type statistical analy-
19 sis were conducted . **Results** - Both groups have significantly improved their conju-
20 gal relationship satisfaction. However, it appears that after a month of training, only the PC
21 training continued to show improvements.

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

24

25

26

27

28

29

Keywords : conjugal satisfaction, mindfulness, relaxation, couple, therapy.