

LA VIE DE COUPLE ET LE BONHEUR MARRIAGE AND HAPPINESS

Léandre Bouffard

Volume 38, Number 2, 2017

LE BONHEUR 3.0 (2^e partie)
HAPPINESS 3.0 (2nd part)

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040774ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040774ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Bouffard, L. (2017). LA VIE DE COUPLE ET LE BONHEUR. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 127–151. <https://doi.org/10.7202/1040774ar>

Article abstract

The aim of this essay is to present an overview – not a systematic review – of the results of research on the association between marriage and happiness : an universal correlation which exists at all periods of our life. In addition, the marital relation must be fed and must evolve to last. The results support the idea that it take a certain time for the effect of marriage, divorce and widowhood to disappear. Finally, recent studies show that cohabitation is negatively associated with happiness, but the results are inconclusive. In conclusion, we suggest that it would useful to educate young peoples about married life since they often address it without preparation. It would be also important to pursuit the research on cohabitation, especially in the Québec society.

LA VIE DE COUPLE ET LE BONHEUR¹

MARRIAGE AND HAPPINESS

Léandre Bouffard²
Université de Sherbrooke

L'attachement intime à d'autres êtres humains est le pivot autour duquel tourne la vie d'une personne, non seulement lorsqu'il est bébé, enfant ou écolier, mais aussi au cours de l'adolescence, des années de maturité et jusque dans la vieillesse. De tous ces attachements, une personne tire sa force et sa joie de vivre (Bowlby, 1980, p. 442, traduction libre).

Un bon mariage vous donne des ailes et fait sortir le meilleur de vous; un mauvais mariage vous emprisonne et fait sortir le pire (Lyubomirsky, 2013, p. 51, traduction libre).

Le mot 'aimer' en chinois englobe trois idéogrammes : une main, un cœur et un pied, parce que l'on doit exprimer son amour en tenant son cœur dans ses mains et marcher jusqu'à la personne qu'on aime pour le lui tendre (Kim Thuy, 2013, p. 117).

Mieux vaut vivre à deux que seul [...]. En cas de chute, l'un relève l'autre. Dommage pour l'isolé qui tombe, sans personne pour le relever (Ecclésiaste, 4, 9-10).

INTRODUCTION

Le mariage – la vie de couple – favorise-t-il vraiment le bonheur? À première vue, il semble que non : « Le mariage n'a plus la cote », selon Myers (1993). « Le mariage connaît une crise de légitimité », selon Bruckner (2010). Le philosophe³ Schopenhauer (1788-1860) ne disait-il pas que le mariage « C'est une dette contractée dans la jeunesse que l'on paye dans l'âge mûr ». On observe qu'on se marie moins et plus vieux, qu'on divorce plus et qu'on préfère l'union libre. Quant aux couples qui durent, que d'ennuis, de conflits et de violence physique et verbale. Myers (1993, p. 159) rapporte le témoignage d'une institutrice de 34 ans : « Cette semaine mon mari était absent : quelle belle semaine! [...] Est-ce que je me marierais encore? Non! ». Et que de tristes expériences pourraient rapporter les psychothérapeutes.

1. L'auteur remercie Sylvie Lapierre, Albert Drouin et Hélène Bourassa pour leurs judicieux commentaires lors de la rédaction du présent texte.
2. Adresse de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca.
3. Incidemment, plusieurs grands philosophes n'étaient pas mariés; par exemple, Héraclite, Platon, Descartes, Spinoza, Leibniz, Kant, Schopenhauer et Nietzsche. Socrate a été l'exception et Bouddha quitta son foyer.

L'attitude à l'endroit du mariage s'est donc aigrie (Tashiro et Frazier, 2003), comme le traduit la sentence cynique : « Le mariage est une forteresse : ceux qui sont à l'extérieur se battent pour y entrer tandis que ceux qui sont à l'intérieur se battent pour en sortir » (anonyme). D'où la réticence de certains : « Pourquoi m'engager? ». D'où la recommandation de Paul de Tarse : « Je dis aux célibataires et aux veuves qu'il est bon de demeurer comme moi [célibataire] » (Cor, I, 7, 8). D'où ce livre de Hardy (1887) dont le titre est fort évocateur : *How to be happy though married*⁴.

Pourtant, la littérature scientifique donne un autre son de cloche. Ces écrits sont si abondants – fondements théoriques, facteurs de succès de la relation, problèmes spécifiques, corrélations nombreuses, variables modératrices, conditions socio-économiques, etc. – qu'une revue exhaustive déborderait des cadres du présent article. Nous présenterons plutôt, dans cet essai, un certain nombre d'études récentes afin de donner un aperçu de l'association entre la vie en couple et le bonheur, de l'amour qui soutient la relation conjugale, de la durée de l'effet du mariage sur le bonheur et du phénomène relativement nouveau de la cohabitation particulièrement important au Québec. Les fréquentations en ligne ne sont pas abordées (voir Aiken, 2016, chapitre 5; Cacioppo, Cacioppo, Gonzaga et al., 2013; Pinker, 2014).

ASSOCIATION COUPLE – BONHEUR

Appui empirique

Il existe, d'emblée, un lien significatif entre le fait de vivre à deux et le bonheur. Peu d'associations ont une base empirique aussi solide en science du bonheur (par exemple, Demir, 2010; Dush et Amato, 2005; Gustavsona, Nilsena, Orstavika et Roysamba, 2014; Guarnieri, Smorti et Tani, 2015)⁵. Les personnes mariées sont en général plus heureuses que celles qui ne le sont pas : divorcées, séparées, veuves, en union libre ou jamais mariées. Lucas et Dyrenforth (2005) considèrent que l'on a exagéré l'importance de l'association mariage – bonheur, mais l'ensemble des résultats appuie l'idée d'une relation « modeste », mais significative. Par exemple, dans leur méta analyse, Proulx, Helms et Buehler (2007) ont obtenu une corrélation de 0,37 pour les 66 études transversales recensées

4. *Comment être heureux, même marié*. Tim LaHaye a publié un ouvrage sous le même titre en 1968 et l'a réédité en 2002.

5. À ces études spécifiques, il convient d'ajouter quelques revues de recherches : Arriaga (2013); Carr et Springer (2010); Gable et Goswell (2011); Kashdan (2009, chap. 6); Lyubomirsky (2013, chap. 1 et 2); Myers (1999); Pinker (2014, chap. 8); Shaphire-Bernstein et Taylor (2013) ainsi que la méta analyse de Proulx, Helms et Buehler (2007). Signalons également quelques grandes recensions sur le bonheur qui consacrent une section au mariage : Argyle (2001); Becchetti, Pelloni et Rosetti (2008); Diener et Seligman (2004); Diener, Suh, Lucas et Smith (1999); Helliwell et Putnam (2004); Wilson et Oswald (2005).

et de 0,25 pour 27 études longitudinales. La qualité de la relation conjugale donne une corrélation plus élevée (0,42) que le statut marital (0,15), selon l'étude de Dush et Amato (2005) (sur la qualité de la relation, voir Chapman et Guven, 2016).

Le mariage rehausse donc le niveau de bonheur, comme nous venons de le voir, mais le bonheur favorise également la rencontre d'un partenaire et diminue la probabilité du divorce (Luhmann, Lucas et Diener, 2013). Il s'agit donc d'une relation bidirectionnelle (Stutzer et Frey, 2006). La relation couple – bonheur vaut pour les deux sexes, pour tous les âges et pour tous les pays⁶ (Graham, 2009). Au terme de l'exploration d'une abondante littérature, Pinker (2014, p. 221) présente, pour sa part, une synthèse selon laquelle le mariage est associé à une mortalité réduite et à une vie plus longue, à une résilience plus grande, à moins d'hospitalisation et à une récupération plus rapide à la suite d'une intervention chirurgicale, à moins de criminalité, à moins de dépression et de suicide et, évidemment, à un plus haut niveau de bonheur. Par contre, un mariage qui ne fonctionne pas est corrosif pour la santé et le bien-être subjectif (Kielcolt-Glasser, Glasser, Cacioppo et Malarkey, 2006). Cette relation couple – bonheur est illustrée par la Figure 1 qui provient des données du Centre de recherche sur l'opinion publique des États-Unis obtenues entre 1972 et 2002, auprès d'un échantillon représentatif de plus de 40 000 personnes. La figure fait bien voir également que la conclusion vaut pour les deux sexes⁷. De plus, des résultats ont démontré que les gens mariés sont moins vulnérables aux risques de dépression, comme l'illustre la Figure 2.

Relation universelle

Les études interculturelles ont démontré que la relation positive couple – bonheur était universelle (par exemple, Kang, Shaver, Sue, Min et Jing, 2003). Diener, Gohm, Suh et Oishi (2000) ont utilisé les données du *World Values Survey II* recueillies dans 42 pays auprès de 59 169 participants (au-delà de 1000 par pays) et ont obtenu une relation constante et assez robuste pour ne pas disparaître après contrôle des variables démographiques pertinentes⁸. Le Tableau 1 présente le niveau de satisfaction de vivre, d'émotion positive et d'émotion négative selon le statut marital (seulement 12 pays sont présentés à titre d'illustration). De ces résultats, se dégagent quelques conclusions :

6. Exception pour l'Afghanistan, comme nous le verrons plus loin.
7. Dans son ouvrage classique, Inglehart (1990) a compilé 93 études qui appuient cette conclusion, réfutant par le fait même le Rapport Hite (1987) selon lequel les femmes sont plus malheureuses que les hommes en mariage.
8. Malheureusement, ces grandes enquêtes internationales ne tiennent pas compte de la qualité de la relation ni du type d'attachement (sur ce dernier point, voir Peterson et Seligman, 2004, chapitre 13).

Vie de couple et bonheur

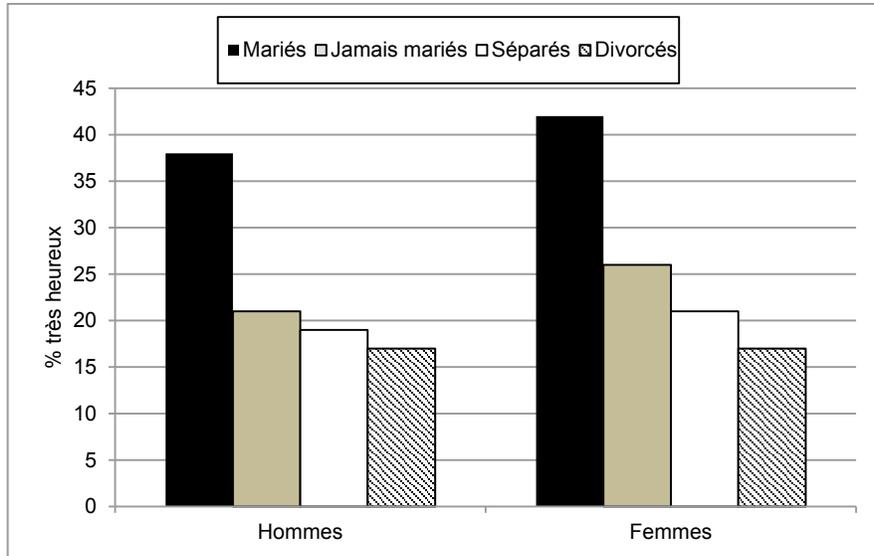


Figure 1. Situation de famille et bonheur (Données du Centre national de recherche sur l'opinion publique des États-Unis provenant de 40 605 sujets interrogés entre 1972 et 2002 rapportées par Myers, 2007)

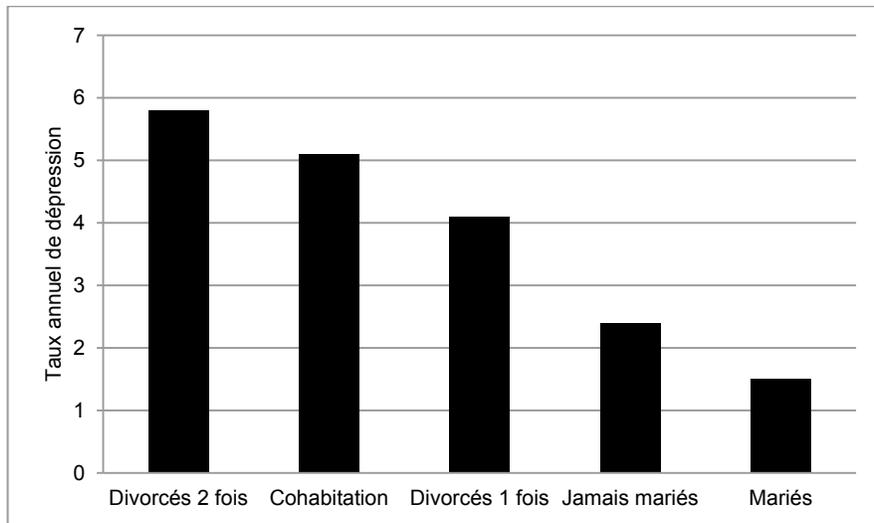


Figure 2. Situation de famille et dépression (de Mastekaasa, 1994, rapporté par Myers, 2007)

Tableau 1

Niveau de satisfaction et d'émotion positive et négative selon le statut marital dans différents pays (Diener *et al.*, 2000)

	Cohabitation			Mariage			Divorce		
	Satisfaction	Émotion positive	Émotion négative	Satisfaction	Émotion positive	Émotion négative	Satisfaction	Émotion positive	Émotion négative
Afrique du Sud	6,24	2,68	1,55	7,07	3,23	1,25	6,08	3,05	1,70
Allemagne de l'Est	6,78	3,19	1,79	6,82	3,11	1,63	6,27	2,87	2,39
Allemagne de l'Ouest	7,22	3,58	1,91	7,41	3,24	1,68	5,97	3,02	2,33
Brésil	6,68	3,06	2,00	7,66	2,81	1,55	7,07	2,95	1,90
Canada	7,76	3,50	1,41	8,08	3,50	0,95	6,85	3,45	1,66
Chili	7,74	2,93	2,20	7,68	2,78	1,66	7,39	2,99	1,96
Espagne	7,06	1,77	0,64	7,34	1,60	0,79	6,51	1,66	1,34
États-Unis	7,60	3,78	1,82	7,97	3,57	1,07	7,07	3,17	1,40
Japon	6,18	1,47	0,41	6,67	1,06	0,65	5,84	1,39	1,00
Norvège	7,55	3,20	1,20	7,83	3,22	0,77	6,98	3,02	1,35
Russie	4,83	2,09	1,50	5,54	1,79	1,27	4,98	1,37	1,92
Turquie	5,00	3,00	2,50	6,52	3,12	2,45	4,63	3,00	4,09

Note 1. Échelle de 10 pour la satisfaction de vivre; échelle de 5 pour les niveaux d'émotion positive et négative.

Note 2. Le nombre de participants est peu élevé dans certains cas : en Turquie : cohabitation = 2, divorce = 11; au Japon : cohabitation = 17, divorce = 13. Dans les autres pays le nombre ne descend pas sous la barre de 40.

Vie de couple et bonheur

- L'association entre satisfaction de vivre et mariage est universelle, mais elle est peu intense, les coefficients Bêta oscillent entre 0,03 et 0,06.
- La satisfaction de vivre des personnes mariées dépasse légèrement celle de ceux qui cohabitent⁹. Cette différence est plus prononcée dans des pays comme le Brésil, supposément parce que les normes sociales sont plus contraignantes.
- Le niveau d'émotion positive est plus élevé chez les gens mariés que chez les personnes divorcées, mais la différence est moins prononcée dans les pays de type plus collectiviste, comme le Japon, vraisemblablement à cause du soutien social apporté à celles qui divorcent.
- Les personnes divorcées éprouvent un niveau plus élevé d'émotion négative que celles qui sont mariées; c'est d'autant plus vrai si le divorce est mal vu dans la société, comme en Turquie.

Pour sa part, Graham (2009) a examiné le poids relatif de 12 variables démographiques à travers le monde, ces déterminants expliquant 6 à 7 % de la variance du bonheur. Ses résultats sont présentés dans le Tableau 2 (le revenu et la santé ont été ajoutés à titre comparatif). La relation mariage – bonheur est particulièrement forte aux États-Unis tandis qu'elle est particulièrement faible en Amérique latine. Curieusement, l'auteure ne commente pas ces résultats. La recherche se devra d'examiner cette question.

Il apparaît donc que l'expérience de l'amour romantique est similaire dans les différentes cultures (Schmitt et 10 coll., 2009). Ce résultat fait dire à Fletcher, Simpson, Campbell et Overall (2015) que le désir de trouver un partenaire, d'aimer et d'être aimé sont des buts importants dans la vie des humains, que ce phénomène est universel et remonte très loin dans le passé de l'humanité.

L'AMOUR, CIMENT DE LA RELATION DE COUPLE

Depuis longtemps (Shaver et Hazan, 1988; Steinberg, 1986), on a proposé une théorie triangulaire de l'amour, confirmée d'ailleurs par l'analyse factorielle. Cette théorie stipule que l'amour comprend la passion (attirance sexuelle), l'intimité (l'aspect émotionnel) et l'engagement (le prendre soin). L'amour est considéré comme « le ciment » de la relation de couple et est associé à une relation sexuelle¹⁰ soutenue et exclusive. L'amour, chez les humains, est une force motivationnelle majeure soutenant la durée du lien (Fletcher *et al.*, 2015). Selon ces chercheurs,

9. Nous reviendrons sur la question des couples qui cohabitent dans la dernière partie.

10. À ce propos, voir Muise, Shimmack et Impett (2016).

Tableau 2

Poids relatif du mariage comme déterminant du bonheur dans différentes régions du monde (coefficients de corrélation) (Graham¹, 2009)

	États-Unis	Amérique latine ²	Russie	Asie centrale ³
Mariage	0,77	0,06	0,09	0,46
Revenu ⁴	0,16	0,39	0,39	
Santé subjective	0,62	0,47	0,45	

1. L'auteure signale qu'il faut être prudent dans l'interprétation des comparaisons entre pays, les résultats sont moins consistants que pour les comparaisons à l'intérieur des pays. Néanmoins, ses résultats vont dans le sens de ceux présentés par Diener *et al.*, 2000 : le mariage favorise le bonheur (sauf en Afghanistan).
2. Données provenant des 18 pays d'Amérique latine.
3. En Asie centrale, les données proviennent des pays suivants : Kazakhstan, Kirghizstan, Tadjikistan et Ouzbékistan. En Afghanistan, Graham (2009) a interrogé 2000 personnes, dont 1000 à Kaboul. Seulement 11 % de femmes font partie de l'échantillon, car elles sont très réticentes à répondre. Celles qui ont répondu se disent beaucoup moins heureuses que les hommes. De plus, dans ce pays, les personnes mariées ne sont pas plus heureuses que celles qui ne le sont pas.
4. L'importance du revenu et de la santé subjective est donnée à titre indicatif.

l'amour a ses caractéristiques émotionnelles, comportementales, hormonales et neuropsychologiques. S'il est intense et soutenu, « il supprime la recherche d'autres partenaires » (p. 23).

L'amour tout au long de la vie

Sur la base des données du Centre national de recherche sur l'opinion publique de Chicago, Easterlin (2003) a démontré que la relation mariage – bonheur vaut pour toutes les périodes de la vie (voir aussi Umberson, Pudrovska et Reczek, 2010). À 28-29 ans, plus de la moitié des jeunes adultes sont mariés (Arnett, 2000); ces derniers rapportent un niveau de bonheur plus élevé que les non mariés, comme le fait voir la Figure 3 qui présente des données pour les jeunes de 18 à 29 ans. Easterlin (2003) ajoute qu'il ne s'agit pas ici d'un effet de sélection selon lequel le mariage serait le fait des gens plus heureux. Si tel était le cas, la moyenne du bonheur diminuerait dans le groupe de ceux qui ne sont pas mariés. Or la Figure 3 indique que ce n'est pas le cas. (Pour un complément d'information sur les relations romantiques des jeunes adultes, voir Fincham, 2011).

Pour ce qui est de l'âge adulte, Easterlin (2003) a compilé les données de cinq cohortes et a observé que le niveau de bonheur des gens mariés est constamment plus élevé que celui des gens qui ne le sont pas; cela vaut pour toutes les cohortes, comme l'illustre la Figure 4 dans laquelle il ne faut pas chercher à identifier chacune d'elles.

Vie de couple et bonheur

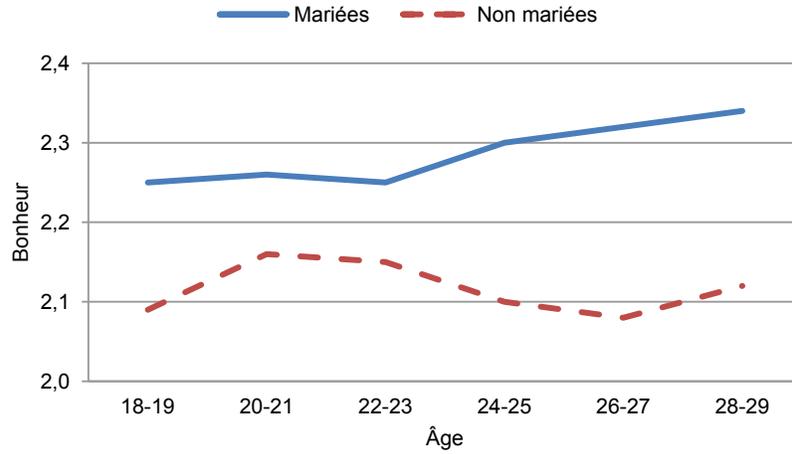


Figure 3. Moyenne du bonheur des femmes âgées de 18-19 à 28-29 ans (les résultats pour les hommes sont semblables). Source : Davies et Smith (2002), rapporté par Easterlin (2003).

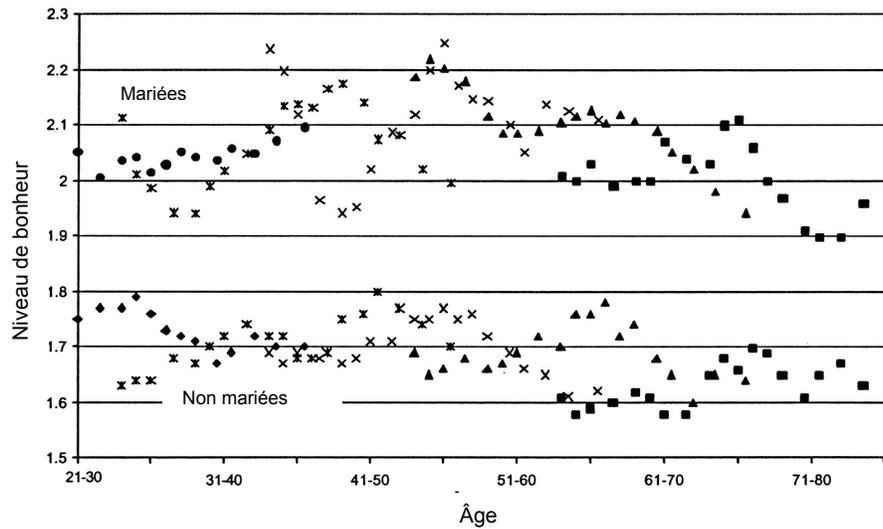


Figure 4. Niveau de bonheur de femmes mariées ou non mariées dans cinq cohortes couvrant le cours de la vie adulte (les résultats des hommes sont semblables) (Easterlin, 2003).

Note : Les participantes sont nées entre 1911-1920, 1921-1930, 1931-1940, 1941-1950, 1951-1960. Nous n'identifions pas chacune des cohortes dans la figure parce que l'objectif est ici de constater la différence des niveaux de bonheur des gens mariés ou non quel que soit l'âge.

La satisfaction maritale se modifie au cours de l'âge adulte : élevée au début, elle subit une diminution chez les couples d'âge moyen, particulièrement en raison des soucis professionnels et de la présence des enfants; puis elle augmente progressivement à partir de 50 ans. Ces résultats donnent une courbe en forme de « U » évasé (Atchley, 1994; Weishaus et Field, 1988). Des résultats plus récents ont toutefois mis en évidence l'hétérogénéité de l'expérience matrimoniale et ont identifié des trajectoires différentes. Kamp Dush, Taylor et Kroeger (2008) ont analysé des données de l'étude longitudinale *Marital instability over the life course* qui a duré 20 ans et a débuté avec un échantillon représentatif des États-Unis comptant 2,034 participants mariés depuis 12,5 ans et âgés en moyenne de 35 ans. Ces chercheurs ont obtenu trois trajectoires bien distinctes. Les couples malheureux comptent pour 22 % de l'échantillon, 41 % des couples connaissent un bonheur conjugal moyen et 38 % vivent une relation qui les rend très heureux (Figure 5). De plus, ces auteurs font remarquer qu'il y a déclin du bonheur de vivre pour tous les couples, mais qu'il est moins prononcé pour le groupe où la qualité maritale est plus élevée. Ce déclin est également documenté dans la méta analyse de Mitnick, Heyman et Slep (2009). Quant à l'importance de l'intimité sexuelle, elle a été mise en évidence par l'équipe de Cacioppo qui a obtenu une corrélation de 0,42 entre cette variable et le bonheur (Cacioppo, Hawkley, Kalil, Hughes, Waite et Thisted, 2008).

L'arrivée à la retraite de l'un ou des deux conjoints exige une adaptation considérable pour profiter joyeusement de ce nouvel état de vie. « Une compagne pour vieillir constitue à mes yeux le bien le plus précieux », déclare un nouveau retraité. Les facteurs positifs identifiés par les chercheurs sont l'affection mutuelle, l'intimité sexuelle, le partage des tâches, le sens de l'humour, le consensus lors de la prise de décision, le partage des buts personnels, les possibilités d'enrichissement personnel et d'ouverture à l'autre, autant d'ingrédients qui augmentent la satisfaction de vivre. Par contre, l'absence de soutien de la part du partenaire de même que le manque d'intimité et d'autonomie constituent des sources de discordance (George, 2010; Myers, 2007; Robichaud, Maltais, Bouffard et Tremblay, 2000; Roussy, Lapierre, Alain et Bouffard, 2003).

Récemment, Carr, Freedman, Corman et Schwarz (2014) ont analysé les données de l'étude longitudinale américaine intitulée *Disability and use of time* dont les participants étaient des couples âgés de plus de 50 ans. Ils ont trouvé que si la « qualité maritale » augmente d'un point (sur 4), il y a augmentation de la satisfaction de vivre (0,52 de point) et de l'expérience du bonheur (0,72 de point) chez les maris; de 0,49 et 0,40 de point respectivement chez les épouses. De plus, ces chercheurs ont vérifié pour

Vie de couple et bonheur

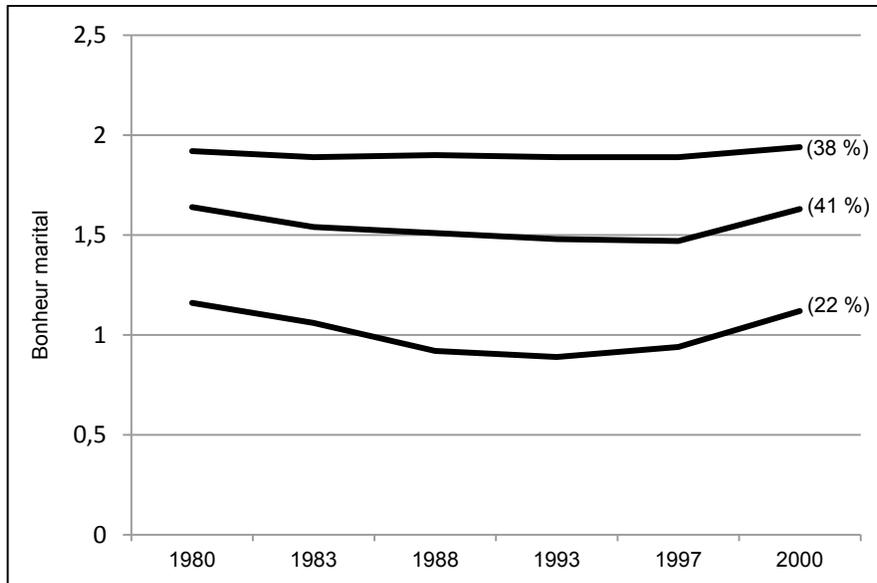


Figure 5. Les trajectoires de bonheur marital (1980-2000). Source : Kamp Dush, Taylor et Kroeger (2008)

Note : N = 2034 (1980); 1592 (1983); 1341 (1988); 1183 (1992); 1077 (1997); 962 (2000).

la première fois l'influence de l'évaluation maritale d'un conjoint sur la satisfaction de vivre de l'autre¹¹. Cette interaction n'est significative que pour les maris; cela signifie que si des gens vivent une relation maritale de mauvaise qualité (1 sur 4), les maris expriment une amélioration de la satisfaction de vivre de 1,3 point pour chaque augmentation de 1 point de l'évaluation maritale de l'épouse, tandis que les épouses ne connaissent qu'une augmentation de 0,5 de point pour chaque augmentation de 1 point de l'évaluation de leur partenaire. Il n'y a pas eu d'interaction significative pour l'expérience du bonheur¹².

Évolution de l'amour

Comme toute réalité qui importe vraiment, la vie de couple peut nous faire monter au septième ciel ou descendre en enfer. Généralement, au début, le coup de foudre ou la passion – avec la montée de dopamine et d'adrénaline qui l'accompagne – nous fait vivre intensément. Cette

11. Sur ce point, voir l'étude longitudinale (trois ans) de Gustavson, Roysamb, Borreni, Torviki et Karevold (2016).

12. Pour les différences de genre de la satisfaction maritale que nous ne pouvons approfondir ici, on se référera à Jackson, Miller, Oka et Henry (2014).

expérience se reflète dans le cerveau : à l'aide de l'IRM, on a démontré que lorsque quelqu'un entend le nom d'un ami intime ou du conjoint il y a activation de la même région que lorsque la personne entend son propre nom (Aron, Fisher, Mashek, Strong, Li et Brown, 2006). Kashdan (2009) explique que le cerveau a été « reprogrammé » par l'expérience intime (voir aussi, Bartels et Zeki, 2004).

Après un certain temps (un an ou deux), cette passion¹³ devrait donner lieu à un approfondissement, à une relation plus complexe et moins enflammée, mais impliquant tendresse, amitié, désir de mieux connaître l'autre, de communiquer ses sentiments profonds, de faire des choses avec l'autre et pour l'autre. C'est le passage de l'amour passion à l'amour compassion, comme l'expliquent Aron, Fisher et Strong (2006). Fromm (1962) appelle cette relation qui englobe tout l'être, *being-love*, s'opposant à *deficiency-love* qui consiste à être attiré par l'autre parce qu'il satisfait ses besoins personnels, comme augmenter l'estime de soi, diminuer la solitude ou plus prosaïquement raccommode ses chaussettes... Nietzsche (1878/1968) ajoute : « Le meilleur ami aura probablement la meilleure épouse, parce qu'un bon mariage est fondé sur le talent et l'amitié » (*Humain trop humain*, I, § 378). Fredrickson (2013), pour sa part, présente une nouvelle conception de l'amour qui consiste en de « micro moments de résonance positive » avec une autre personne (voir l'Encadré 1).

La similarité dans les goûts ou intérêts favorisent la relation au début, mais par la suite, la complémentarité – donc les différences – assure la durée de cette même relation (Morry, Kito et Ortiz, 2011). De plus, les relations romantiques qui évoluent dans un contexte d'autonomie – et non de contrôle – s'accompagnent de plus d'émotions et de comportements positifs qui favorisent l'approfondissement de la relation (Raymond Knee, Patrick, Victor, Nanayakhara et Neighbors, 2015).

Pour favoriser la qualité de la relation et sa durée, Gottman (1994) a démontré qu'il fallait plus d'interactions positives que négatives dans le couple selon le ratio optimal de 5 à 1. C'est le « ratio Gottman ». Avec son équipe, ce même auteur a participé à une intervention massive dans l'armée américaine – *Comprehensive soldier fitness program*¹⁴ – en vue de prévenir la dépression et le suicide chez les soldats. Gottman, Gottman et

13. « Qui promet à l'autre de l'aimer toujours [...] ou de lui être toujours fidèle promet quelque chose qui n'est pas en son pouvoir » (Nietzsche, 1878/1968, *Humain trop humain*, I, § 58).

14. L'équipe de Gottman participait à l'intervention dirigée par Seligman, intervention qui englobait tous les aspects de la vie du soldat (on trouve la description de cette intervention dans un dossier spécial de l'*American Psychologist*, vol. 66, n° 1).

Encadré 1

L'amour 2.0

Fredrickson (2013, p. 10) définit l'amour comme « ce micro moment de chaleur, de connexion qu'on partage avec un autre être vivant ». Cette nouvelle conception de l'amour – l'amour 2.0 – suppose une émotion partagée, une synchronisation biocomportementale et une sollicitude mutuelle. Cette chercheuse appelle cette expérience une « résonnance positive ». Cette connexion peut donc se vivre avec n'importe qui ; elle n'est pas limitée aux proches et au conjoint. Fredrickson reconnaît néanmoins que ces moments de résonnance positive ne sont pas tous identiques, puisque « les intimes nous offrent une histoire partagée, la sécurité, la confiance, l'ouverture en plus de la fréquence de la possibilité de se connecter » (p. 10). Voilà donc ce qui définit la relation d'un couple qui fonctionne bien. Fredrickson présente succinctement quelques-uns des bons effets de cette connexion entre être humain et dans le couple.

« Plus vous expérimentez ou vivez l'amour, plus vous connaissez ouverture et croissance ; vous devenez plus sage, plus accordé [à l'autre], plus résilient et efficace, plus heureux et en santé. Vous grandissez spirituellement, devenant plus apte à voir, sentir, apprécier les interconnexions profondes qui inexplicablement vous lient aux autres, qui vous incrustent dans le tissu de la vie » (p. 4). (www.positivityresonnance.com)

Atkins (2011) ont aidé les soldats dans leurs relations avec leur famille et leur épouse au moyen d'explications et d'exercices susceptibles d'améliorer leur façon de communiquer à la maison ou à distance (en Afghanistan, par exemple).

Si la relation amoureuse n'évolue pas, elle provoquera une séparation hâtive. En effet, selon la conception hollywoodienne de l'amour ou celle de Don Juan, l'herbe devient vite plus verte dans le champ du voisin et il faut alors changer de partenaire. Au contraire, la personne qui décide d'investir dans son couple, en dépit des difficultés et des défauts du conjoint et des siens, « est libérée de la pression constante d'essayer de maximiser son profit émotionnel [...] et l'énergie demeure disponible pour approfondir la relation et vivre l'expérience optimale, le *flow* en couple » (Csikszentmihalyi, 2004, p. 184). Il ne s'agit pas ici d'une recommandation moralisante, mais d'une orientation psychologique qui favorise la durée et la qualité de la relation de même que le bien-être psychologique du couple. « Quand l'amour est fort, nous pouvons faire notre lit sur le tranchant d'une lame; quand il est faible, un lit de 60 coudées n'est pas assez large », selon la sentence d'un rabbin du 2^e siècle (rapporté par Pinker, 2014, p. 224; traduction libre).

Pour la promotion de la qualité de l'amour conjugal

Un grand nombre d'études spécifiques ont porté sur l'amélioration de la relation maritale et par le fait même sur le bonheur du couple. Voici quelques éléments qui sont suggérés.

- Prévenir « l'adaptation hédonique » (Sheldon, Boehm et Lyubomirsky, 2013) en introduisant la variété¹⁵ qui est un bon aphrodisiaque et favorise la production de dopamine associée aux émotions positives (Arias-Carrion et Poppel, 2007).
- Exprimer de la gratitude et une appréciation véritable à l'endroit de l'autre (Kubacka, Finkenauer, Rustbull et Keijsers, 2011; Algoe, Fredrickson et Gable, 2013).
- Se rappeler des bons moments (Bryant, Smart et King, 2005).
- Partager des activités agréables et excitantes qui représentent un défi qui correspond aux capacités des individus. Ces activités partagées produisent l'expérience flow et améliorent la relation intime (Aron, Norman, Aron, McKenna et Heyman, 2000; Graham et Harf, 2015).
- Poursuivre des buts communs ou marcher dans la même direction (Graham, 2008), ce qui peut favoriser un rapprochement (Huang, Dong, Dai et Wyer, 2012).
- Se toucher fréquemment; par exemple, plusieurs accolades par jour (Hertenstein, Holmes, McCullough et Keltner, 2009).
- Valider le soi de l'autre, ce qui contribue à son développement, comme si les conjoints se sculptaient mutuellement, comme Michel Ange sculptait le marbre (ce qu'on appelle le « phénomène Michel Ange », Rusbult, C., Finkel, E. et Kumashiro, M. 2009).
- Manifester une réaction positive et constructive lorsque l'autre apporte une bonne nouvelle (*constructive responding*; Gable, Gosnell, Maisel et Strachman, 2012; Gable, Reis, Impett et Asher, 2004).
- Apporter du soutien émotionnel, un élément influençant considérablement la relation conjugale et pouvant même atténuer la perception de la douleur et en changer la représentation au cerveau (Johnson *et al.*, 2013; Master, Eisenberg, Taylor, Naliboff, Shiriyan et Lieberman, 2010).
- Partager les tâches et prendre ensemble les décisions, deux facteurs qui influencent de façon significative le bonheur marital (Kamp Dush *et al.*, 2008).
- S'efforcer d'acquérir les qualités de l'autre, ce qui favorise l'expansion de soi et l'amélioration de la relation (Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright et Aron, 2004).
- Gérer adéquatement les conflits en les réévaluant pour les voir avec un œil neutre (Finkel, Slotter, Luchies, Walton et Gross, 2013); être conscient des problèmes et essayer de les réduire (McNulty, 2010); éviter l'escalade afin de ne pas vivre les affreuses querelles de Martha et George dans *Qui a peur de Virginia Wolf?*
- Faire confiance, facteur indispensable. Cependant, une certaine prudence s'avère utile avec un conjoint qui menace la relation, en dévalorisant l'autre (Murray, Holmes, Griffin et Derrick, 2015).

15. Non pas la variété nécessaire à Tiger Wood avec ses 121 petites amies (rapporté par le *National Enquirer*, avril 2010).

- Pardonner pour assurer la durée de la relation (voir la méta analyse de Baskin et Enright, 2004), mais le pardon n'est pas indiqué avec un conjoint qui attaque constamment la dignité de l'autre ou qui est violent à répétition (McNulty, 2011).
- Aller en thérapie de couple, si besoin il y a (Johnson, 2004) ou travailler à l'amélioration de son couple grâce à un programme autogéré (Hilpert, Bedenmann, Nussbeck et Bradbury, 2016).

Pour connaître d'autres facteurs contributifs au bonheur du couple, on peut consulter Lambert, Fincham, Gwinn et Ajayi, 2011; Lyubomirsky, 2013, chapitres 1 et 2; Pinker, 2014, chapitre 8).

LE MARIAGE A-T-IL UN EFFET DURABLE ?

De nombreuses études ont démontré que les événements ont un effet de courte durée sur le bien-être subjectif. La recherche classique de Brickman, Coates et Janoff-Bulman (1978) a fait voir que les gagnants à la loterie connaissent une explosion de joie pour revenir à leur niveau habituel de bonheur assez rapidement. De même, les victimes d'un grave accident provoquant un handicap retrouvent, après une période difficile, leur niveau antérieur de bonheur ou presque. À la suite de leur revue de recherches, Diener et Biswas-Diener (2008) concluent qu'il y a cependant des « limites » à l'adaptation et qu'on ne s'adapte pas à tout (Lucas, 2005). Qu'en est-il du mariage ainsi que du divorce et du veuvage?

L'équipe de Lucas (Lucas, Clark, Georgellis et Diener, 2003) a examiné les données de l'impressionnante étude longitudinale allemande au cours de laquelle on a rejoint plus de 30 000 participants suivis pendant près de 20 ans. À partir de leurs analyses, il est possible de formuler les conclusions suivantes :

- L'évaluation du mariage est positive et significative. Le fait de se marier explique 8 % de la variance intra sujet pour ce qui est de la satisfaction de vivre.
- La satisfaction augmente significativement au cours de l'année qui précède le mariage.
- Les personnes qui se marient affichent un niveau de satisfaction plus élevé que la moyenne des participants (différence significative).
- Il y a retour à la moyenne après deux ans. Par contre, Easterlin (2003) considère que le bonheur ne diminue pas lorsque la durée du mariage augmente. Cependant sa conclusion s'appuie sur des cohortes différentes non sur des données longitudinales.
- Il existe une variabilité importante.

L'équipe de Lucas a également examiné les effets du veuvage et du divorce à partir des données de la même étude longitudinale allemande. Voici les conclusions qui en ressortent.

Pour le veuvage :

- Les personnes qui deviennent veuves rapportent une baisse drastique de la satisfaction de vivre lorsque survient le décès du conjoint malade, le veuvage expliquant 15 % de la variance intra sujet.
- La satisfaction diminue de façon significative au cours de l'année qui précède le décès du conjoint.
- La réaction négative immédiate diminue très lentement de sorte qu'après 5-7 ans, la satisfaction n'est pas nécessairement revenue à son niveau initial, à moins qu'il n'y ait remariage.
- Il y a de grandes différences individuelles.

Pour le divorce :

- Les personnes qui divorcent rapportent une baisse marquée de leur satisfaction de vivre¹⁶.
- Au cours des années, la différence entre mariés et divorcés se maintient à un demi-point (différence significative sur une échelle de satisfaction de 10 points).
- Les gens divorcés démontraient déjà de l'insatisfaction avant le divorce. Cette insatisfaction est un peu plus prononcée chez les plus vieux.
- La diminution de la satisfaction avant et après le divorce est plus prononcée chez les hommes que chez les femmes. Cependant, les résultats varient selon les recherches (voir Simon, 2002, pour une revue des écrits sur ce point).
- Les personnes divorcées mettent plusieurs années avant de retrouver leur niveau de satisfaction de base (cinq ans, en moyenne) à moins de se remarier (voir aussi Gustavsona *et al.*, 2014).
- Il y a, ici aussi, des différences individuelles importantes.

Les conclusions de l'équipe de Lucas sur l'effet du veuvage et du divorce sont semblables à celles d'Easterlin (2003) et de Waite, Browning, Doherty, Gallagher, Luo et Stanley (2002). La Figure 6 illustre fort bien l'ensemble des conclusions et permet de voir l'évolution de la satisfaction de vivre avant, pendant et après les événements en question (mariage, veuvage et divorce). Cependant cette figure est basée sur des moyennes qui camouflent la variabilité sur laquelle il faut revenir.

16. Nous nous limitons ici aux effets du divorce sur le bien-être des personnes qui le vivent. Il ne faudrait pas oublier « les enfants du divorces » (Poussin et Martin-Lebrun, 2011 ainsi que Cherlin, Kieman et Chase-Lansdale, 1995).

Vie de couple et bonheur

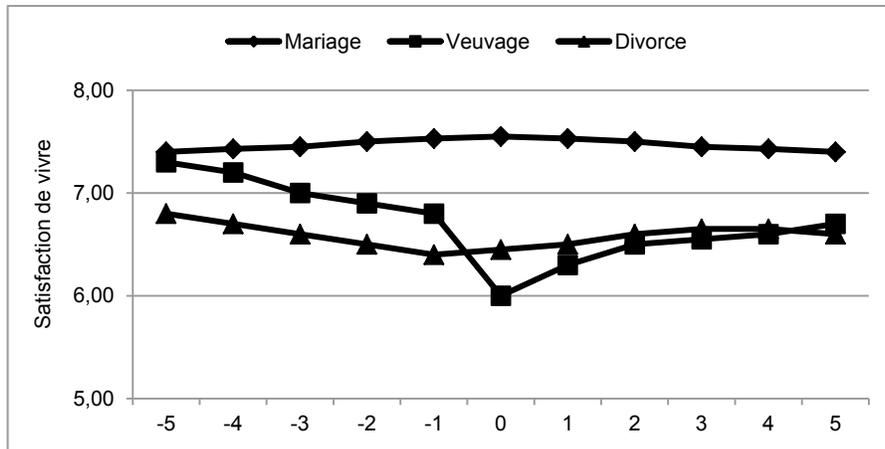


Figure 6. Adaptation au mariage, au veuvage et au divorce [source : Résultats de Lucas *et al.* (2003) et Lucas (2005) illustrés par Diener, Lucas et Scollon (2006)]

Note. Le zéro représente l'année de l'événement.

Lucas et ses collaborateurs (2003) ont illustré la variabilité au moyen de la Figure 7 qui fait voir le destin de trois individus hypothétiques à la suite du mariage. Des tendances semblables apparaissent à la suite du veuvage et du divorce. De toute évidence, le mariage ne garantit pas le bonheur pour tous. On peut penser que l'individu « C » de cette figure connaîtra, à un moment ou l'autre, une séparation...

Gardner et Oswald (2006) ont étudié les données des onze premières vagues d'une étude longitudinale britannique (5000 couples) et ont obtenu des résultats assez semblables au moyen de l'évaluation du stress. La Figure 8 donne un aperçu de ces résultats pour ce qui est des conséquences du divorce, du veuvage ou de la continuité du mariage. Même si le divorce est traumatisant lorsqu'il se produit, ces chercheurs insistent sur le fait qu'il est bienfaisant pour les couples qui étaient moins heureux; ils démontrent en effet que sur 5 ans (2 ans avant et 2 ans après l'année du divorce), il y a diminution du niveau de stress de 1 point. Ces résultats font voir que des événements difficiles peuvent être source de résilience et de croissance personnelle (Luhmann, Hofmann, Eid et Lucas, 2012). Les personnes qui ont divorcé sont néanmoins un peu moins heureuses que celles qui sont restées mariées. Comme dans l'étude de l'équipe de Lucas, le veuvage demeure pénible pendant longtemps.

Guyen, Senik et Stichnoth (2012) ont effectué une étude impressionnante en ce qu'ils ont analysé les données de trois grandes études longitudinales (britannique, allemande et australienne) et ont

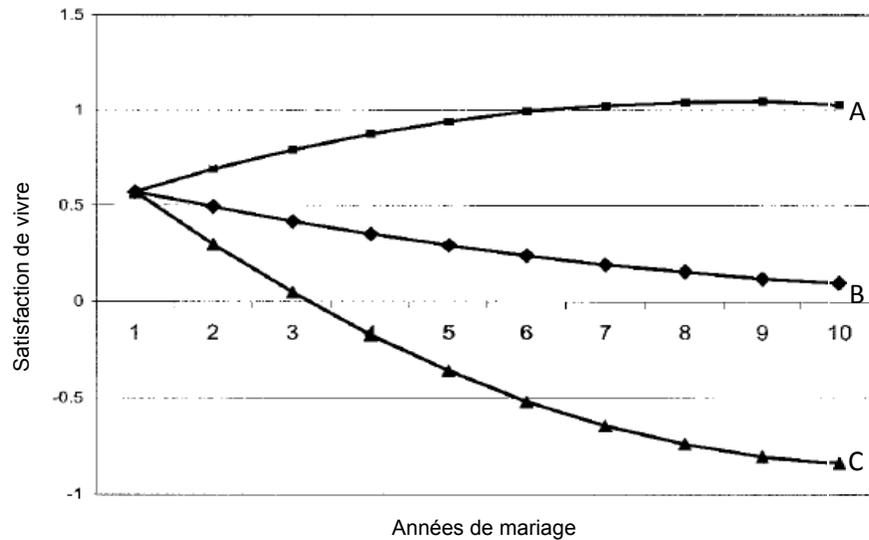


Figure 7. Tendances curvilinéaires de la satisfaction de vivre à la suite du mariage (Lucal *et al.*, 2003).

Note. Une personne connaît la trajectoire moyenne (B), une personne commence l'étude avec un niveau moyen de satisfaction et suit une trajectoire dont le paramètre se situe à un écart-type au-dessus de la moyenne (A) et une personne commence avec une satisfaction moyenne et suit une trajectoire dont le paramètre se situe à un écart-type au-dessous de la moyenne (C).

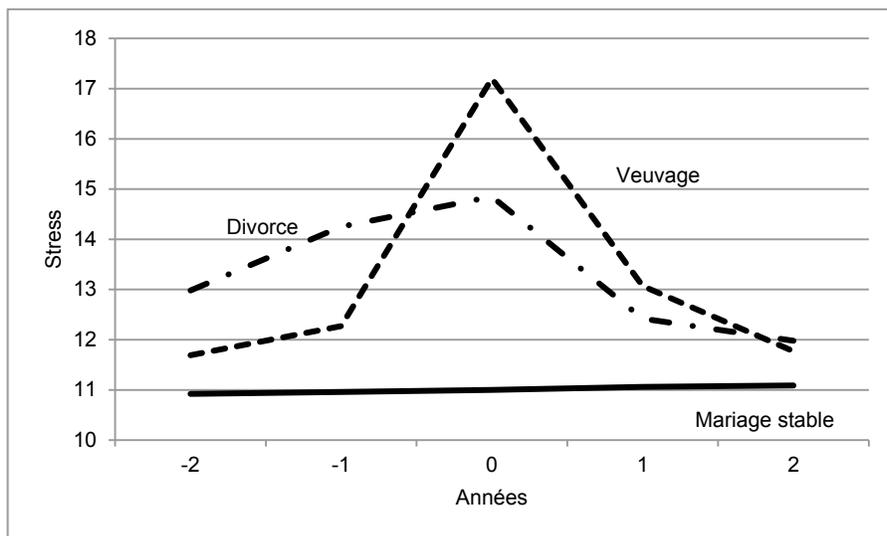


Figure 8. Expérience de stress et transitions dans la vie du couple. Source : Gardner et Oswald (2006)

examiné un nouvel aspect des relations conjugales, à savoir la différence de bonheur entre les époux. Ils ont trouvé que plus la différence est grande, plus le risque de divorce est élevé. Ainsi, une différence de 1 point (sur une échelle de 10) augmente la probabilité de séparation de 23 % en Allemagne, de 20 % en Australie et de 8 % en Grande Bretagne, ceci après contrôle des variables pertinentes. De plus, la différence du niveau de satisfaction est associée au divorce seulement quand elle est défavorable aux femmes : coefficient de régression : 0,407 (Grande Bretagne); 0,487 (Allemagne); 0,550 (Australie), tandis que si le niveau de satisfaction des femmes est supérieur, les coefficients sont respectivement de 0,142, 0,031 et 0,286. Selon les chercheurs, ces résultats expliquent en partie le fait que ce sont majoritairement les femmes qui demandent le divorce.

LA COHABITATION

Depuis quelques décennies, la cohabitation est devenue est devenue une « façon de vivre » (Hickel et Castro-Martin, 2014) de sorte que les couples en union libre se sont multipliés dans tous les pays industrialisés. Au Canada, ils comptent pour 14,5 % des couples, mais au Québec, ils atteignent 38 %¹⁷, le plus haut pourcentage au monde (Hamplova, Le Bourdais et Lapierre-Adamcyk, 2014). Quant à la formation de nouveaux couples au Québec, les unions libres comptaient pour 20 % en 1970, mais pour 80 % en 1990 (Lapierre-Adamcyk et Le Bourdais, 2004). Ce phénomène signifie sans doute une plus grande valorisation de l'autonomie individuelle et une recherche de qualité dans les relations interpersonnelles aux dépens des contrôles institutionnels (Lestharghe, 2010).

Ces couples en union libre se caractérisent par une durée de vie commune plus courte que les couples mariés (Le Bourdais, Lapierre-Adamcyk et Roy, 2014), par un revenu et une scolarité d'un niveau moins élevé (Lichter, Turner et Sassler, 2010). De plus, ce type d'union semble plus à risque pour la santé et plus exposé à la dépression, comme l'indique la Figure 2. On peut donc s'attendre à ce que leur niveau de bonheur soit plus bas et cela semble le cas (Diener et Biswas-Diener, 2008; Pinker, 2014). Gardner et Oswald (2006) se disent « intrigués » par ce fait que, comparée au mariage, « la cohabitation produit peu de bénéfices ». Waite et Gallagher (2000) expliquent que l'union libre serait une « institution incomplète » et que les couples qui cohabitent sont, aux États-Unis du moins, « marginalisés ». En effet, beaucoup de parents de ce pays s'opposent à la cohabitation de leurs enfants adultes pour des raisons religieuses ou de convenance; en témoigne, ce père qui lance à sa

17. Au moment d'aller sous presse, Noémi Mercier (*Actualités*, 15 avril 2016, p. 43) rapporte que le pourcentage s'élève maintenant à 40%.

filles qui vit en union libre : « Quand deviendras-tu une femme respectable? » (propos rapporté par Sassler et Miller, 2015, p. 155).

Dès lors, il n'est pas surprenant que des gouvernements (par exemple, la Grande Bretagne, les États-Unis, l'Australie) tentent de prendre des mesures (fiscales, entre autres) pour favoriser le mariage traditionnel. On comprendra que des critiques s'élèvent, parce que ces mesures peuvent s'appuyer sur des idéologies controversées, ressembler à du prosélytisme ou à de « l'ingénierie sociale » et parce qu'il s'agit d'un domaine relevant d'une décision personnelle (Lunau, 2014).

Manning et Cohen (2012) apportent une nuance face à la relation négative entre cohabitation et bonheur : ils précisent que les couples en union libre qui planifient de se marier présentent moins de risque de séparation et un niveau de bonheur plus élevé que ceux qui n'envisagent pas cette possibilité. Shapiro et Keyes (2008), pour leur part, ont analysé les données de l'importante étude *Midlife in the United States* (MIDUS) et se sont intéressés au bien-être dans la vie sociale. Cette variable se définit par la perception de ses relations sociales, de la réaction des autres face à soi et de son interaction avec la communauté (intégration). Ils ont découvert que les couples en union libre obtiennent un niveau moins élevé de bien-être au plan social que les couples mariés. Mais ils n'ont pas trouvé de différence entre couples mariés ou non pour ce qui est du bien-être psychologique (mesuré à l'aide des questionnaires de Ryff, 1989). Ce fut également le cas dans l'étude sud-africaine de Botha et Booyen (2013) qui ont plutôt mesuré la satisfaction de vivre.

Les couples en union libre semblent connaître en général un niveau de bonheur moins élevé, mais les résultats ne sont pas uniformes. De plus, le type d'engagement et la durée de la relation doivent être pris en compte dans l'évaluation du bien-être subjectif. Importent également, les raisons qui président à l'union - arrangements pratiques, test de la relation, mariage à l'essai et refus de s'inscrire dans le *script* du mariage traditionnel – (Rhoades, Stanley & Markham, 2009; Sassler, 2004). Il s'agit donc d'un domaine en pleine effervescence et des recherches subséquentes devraient apporter des précisions sur les conditions impliquées dans l'évaluation de la vie des couples vivant en union libre.

CONCLUSION

En bref, la corrélation couple – bonheur est généralement positive quoique modeste, mais laisse place à de nombreux ratés. Cette relation est universelle, mais elle est, certes, quelque peu affectée par la culture. Nombreux sont les facteurs qui favorisent la qualité de la relation conjugale comme source de bonheur. L'association couple – bonheur persiste à

toutes les périodes de la vie, mais l'amour doit s'approfondir pour que le couple survive et voit son bien-être s'améliorer. L'effet du mariage - et surtout celui du divorce et du veuvage – met du temps à s'atténuer. La cohabitation est associée négativement au bonheur dans certaines études, mais les résultats ne sont pas concluants.

Des recherches futures devront aborder la mesure des variables, les conditions affectant la relation maritale, les nombreuses variables modératrices et médiatrices – l'influence de la culture, entre autre. Au nombre de ces recherches, il est urgent d'explorer, particulièrement au Québec, le phénomène de la cohabitation, vu son importance numérique et sociale. Il semble bien que les conditions culturelles fort différentes par rapport au reste du Canada et aux États-Unis jouent un rôle spécifique. Leur mise à jour permettrait une meilleure évaluation du bonheur de ceux qui ont opté pour ce mode de vie. Au même titre, le domaine du mariage gai offrirait un sujet d'exploration qui prend de l'importance.

De plus, il y aurait un important travail d'éducation à faire auprès des jeunes qui abordent la vie de couple sans préparation, la tête remplie de clichés, avec des attentes irréalistes et sans les connaissances suffisantes des interactions humaines et des exigences de la vie à deux. Il y aurait lieu d'insister dans le curriculum scolaire sur les apprentissages psychologiques fondamentaux qui préparent aux relations interpersonnelles et au rôle de partenaire (Noddings, 2003).

Rappelons, en terminant, les conditions, les indices ou les « fils conducteurs » qu'a naguère identifiés Rogers (1974). Selon cet auteur, l'association des membres du couple n'est pas seulement un contrat, mais un processus continu d'adaptation qui implique un « engagement personnel constant, difficile, risqué [qui] doit être nécessairement accompli à deux » (p. 293). Ce thérapeute expérimenté a identifié quatre éléments fondamentaux déterminants et prometteurs pour la réussite du couple: l'engagement mutuel du couple vers le progrès, la communication des sentiments profonds, l'abandon des « rôles » et des normes et la découverte ainsi que le partage progressifs de la véritable personnalité de chacun. La pratique de ces attitudes et comportements contribuerait certainement à augmenter la satisfaction de ceux qui vivent en couple.

RÉFÉRENCES

- Aiken, M. (2016). *The cyber effect*. New York, NY : Spiegel & Grau.
- Algoe, S., Fredrickson, B. et Gable, S. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York, NY : Routledge.
- Arias-Carrion, O. et Poppel, E. (2007). Dopamine learning and reward-seeking behavior. *Acta Neurobiologiae Experimentalis*, 67, 481-488.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *American Psychologist*, 55, 469-480.

- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D., Strong, G., Li, H. et Brown, L. (2006). Reward motivation and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94, 327-337.
- Aron, A., Fisher, H. et Strong, G. (2006). Love. Dans D. Pearlman et A. Evangelisti (dir.), *Cambridge handbook of personal relationships* (p. 595-614). New York, NY : Cambridge University Press.
- Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S. et Aron, E. (2004). Including close others in the self. *European Review of Social Psychology*, 15, 101-132.
- Aron, A., Norman, C., Aron, E., McKenna, C. et Heyman, R. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 273-284.
- Arriaga, X. (2013). An interdependence theory of close relationships. Dans J. Simpson et L. Campbell (dir.), *The Oxford handbook of close relationships* (p. 39-65). New York, NY : Oxford University Press.
- Atchley, R. C. (1994). *Social forces and aging*. Belmont, CA : Wadworth.
- Bartels, A. et Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage*, 21, 1155-1166.
- Baskin, T. et Enright, R. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.
- Becchetti, L., Pelloni, A. et Rosetti, F. (2008). Relational goods, sociability and happiness. *Kyklos*, 61(3), 343-363.
- Botha, F. et Booyen, F. (2013). The gold of one's ring is not far more precious than the gold of one's heart: reported life satisfaction among married and cohabiting South African adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 433-456.
- Bowlby, J. (1980). *Attachement and loss*, Vol. 3, *Loss, sadness and depression*. New York, NY : Basic Book.
- Brickman, P., Coates, D. et Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927
- Bruckner, P. (2010). *Le mariage d'amour a-t-il échoué?* Paris, France : Grasset.
- Bryant, F., Smart, C. et King, S. (2005). Using the past to enhance the present. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- Cacioppo, J., Cacioppo, S., Gonzaga, G., Ogburn, E. et VanderWeele, T. (2013). Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, 110(25), 10135-10140.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Kalil, A., Hughes, M. E., Waite, L. et Thisted, R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection. Dans M. Eid et R. J. Larson (dir.), *The science of subjective well-being* (p. 195-219). New York, NY : Guilford.
- Carr, D., Freedman, V., Corman J. et Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? *Journal of Marriage and Family*, 76, 930-948.
- Carr, D. et Springer, K. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72, 743-761.
- Chapman, B. et Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: does marriage quality matters. *Journal of Happiness Studies*, 17, 533-551.
- Cherlin, A. J., Kieman, K. E. et Chase-Lansdale, P. L. (1995). Parental divorce in childhood and demographic outcomes in young adulthood. *Demography*, 32, 299-316.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.
- Davies, J. A. et Smith, T. W. (2002). *General social survey, 1972-2002*. Chicago, IL : National Opinion Research Center.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293-313.
- Diener, E. et Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA : Blackwell.
- Diener, E., Gohm, C.L., Suh, E. et Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Lucas, R. et Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill : Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.

- Diener, E. et Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money : How an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. et Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 76-102.
- Dush, C. et Amato, P. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607-627.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 11176-11183.
- Fincham, F. (dir.) (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. New York, NY : Cambridge University Press.
- Finkel, E., Slotter, E., Luchies, L., Walton, G. et Gross, J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 20(10), 1-7.
- Fletcher, G., Simpson, J., Campbell, L. et Overall, N. (2015). Pair-bonding, romantic love and evolution. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36.
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0*. New York, NY : Hudson Street Press.
- Fromm, E. (1962). *The art of loving*. New York, NY : Harper et Row.
- Gable, S. et Goswell, C. (2011). The positive side of close relationships. Dans K. Sheldon, T. Kashdan et M. Steger (dir.), *Designing positive psychology* (p. 265-279). New York, NY : Oxford University Press.
- Gable, S., Gosnell, C., Maisel, N. et Strachman, A. (2012). Safely testing the alarm: close others' responses to personal events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(6), 963-981.
- Gable, S., Reis, H., Impett, E. et Asher, E. (2004). What do you do when things go right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Gardner, J. et Oswald, A. (2006). Do divorcing couples become happier by breaking up? *Journal of the Royal Statistical Society, Series A*, 169(2), 319-336.
- George, L. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63B, 331-339.
- Gottman, J. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ : Earlbaum.
- Gottman, J., Gottman, J. et Atkins, C. (2011). The comprehensive soldier fitness program: family skills component. *American Psychologist*, 66(1), 52-57.
- Graham, C. (2009). *Happiness around the world*. New York, NY : Oxford University Press.
- Graham, J. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 679-694.
- Graham, J. et Harf, M. (2015). Self-expansion and flow. *Personal Relationships*, 22, 45-64.
- Guarnieri, S., Smorti, M. et Tani, F. (2015). Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. *Social Indicators Research*, 121, 833-847.
- Gustavson, K., Roysamb, E., Borren, I., Torvik, F. et Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1293-1311.
- Gustavson, K., Nilsena, W., Orstavika, R. et Roysamba, E. (2014). Relationship quality, divorce and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 163-174.
- Güven, C., Senik, C. et Stichnoth, H. (2012). You can't be happier than your wife. *Journal of Economic Behavior et Organization*, 82, 110-130.
- Hamplova, D., Le Bourdais, C. et Lapierre-Adamczyk, É. (2014). Is the cohabitation – marriage gap in the money is universal? *Journal of Marriage and Family*, 76, 983-997.
- Hardy, E. J. (1887). *How to be happy though married*. London, United Kingdom : Unwin (édité à New York, chez Scribner en 1914).
- Helliwell, J. et Putnam, R. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions : Biological Sciences* (The Royal Society of London), 359(1449), 1435-1446.
- Herstein, M., Holmes, R., McCullough, M. et Keltner, D. (2009). The communication of emotion via touch. *Emotion*, 9, 566-573.
- Hickel, N. et Castro-Martin, T. (2014). Grasping the diversity of cohabitation. *Journal of Marriage and Family*, 76, 489-505.

- Hilpert, P., Bedenmann, G., Nussbeck, F. et Bradbury, T. (2016). Improving personal happiness through couple intervention: a randomized controlled trial of a self-directed program enhancement. *Journal of Happiness Studies*, 17, 213-237.
- Hite, S. (1987). *The Hite report : Women and love*. New York, NY : Knopf.
- Huang, X., Dong, P., Dai, X. et Wyer, R. (2012). Going my way? The benefits of travelling in the same direction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 978-981.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Jackson, J., Miller, R., Oka, M. et Henry, R. (2014). Gender differences in marital satisfaction: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76, 105-129.
- Johnson, S.M. (2004) *Creating connection: The practice of emotionally focused marital therapy* (2^e éd.). New York, NY : Brunner/Routledge
- Johnson, S., Moser, M., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., ... Coan, J. (2013). Soothing the threatened brain. *Plos One*, 8(11), 1-10.
- Kamp Dush, C., Taylor, S. et Kroeger, R. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57, 211-226.
- Kang, S.-M., Shaver, P., Sue, S., Min, K.-H. et Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1596-1608.
- Kashdan, T. (2009). *Curious?* New York, NY : William Morrow.
- Keyes, C. L. M. et Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Dans M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes et K. A. Moore (dir.), *Positive development across the life course* (p. 477-497). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Kielcolt-Glasser, J., Glasser, R., Cacioppo, J et Malarkey, W. (2006). Marital stress. *Annals of New York Academy of Sciences*, 840, 656-663.
- Kubacka, K., Finkenauer, C., Rustbull, C. et Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: gratitude as motivator and a detector of relationship maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1362-1375.
- LaHaye, T. (1968/2002). *How to be happy though married*. Colorado Springs, CO : Aline Communication.
- Lambert, N., Fincham, N., Gwinn, A. et Ajayi, C. (2011). Positive relationship science. Dans K. Sheldon, T. Kashdan et M. Steger (dir.), *Designing positive psychology* (p. 280-292). New York, NY : Oxford University Press.
- Lapierre-Adamcyk, É. et Le Bourdais, C. (2004). Couples et familles : une réalité sociologique et démographique en constante évolution. *Actes de la XVI Conférence des juristes de l'État*. Montréal, QC : Yvon Blais Inc.
- Le Bourdais, C., Lapierre-Adamcyk, É. et Roy, A. (2014). Instabilité des unions libres. *Recherches sociographiques*, LV(1), 53-78.
- Lestharghe, R. (2010). The unfolding of the second demographic transition. *Population and Development Review*, 36(2), 211-251.
- Lichter, D., Turner, R. et Sessler, S. (2010). National estimates of the rise in serial cohabitation. *Social Science Research*, 39, 754- 785.
- Lucas, .E. (2005). Time does not heal all wounds. *Psychological Science*, 16, 945-950
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. et Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. et Dyrenforth, P. (2005). The myth of marital bliss? *Psychological Inquiry*, 16, 111-115.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. et Lucas, R. (2012). Subjective well-being and adaptation to life-events: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615.
- Luhmann, M., Lucas, R. et Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 39-45.
- Lunau, K. (2014). The new science of marriage. *McClean's Magazine (Janvier)*, 50-54.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Comment être heureux et le rester*. Paris, France : Flammarion.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness*. New York, NY : Penguin Press.
- Manning, W et Cohen, J. (2012). Premarital cohabitation and marital dissolution. *Journal of Marriage and Family*, 74(2), 377-387.

Vie de couple et bonheur

- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-206.
- Master, S., Eisenberg, N., Taylor, S., Naliboff, B., Shirinyan, D. et Lieberman, M. (2010). A picture's worth: partner photographs reduce experimentally induced pain. *Psychological Science*, 20(11), 1316-1318.
- McNulty, J. (2010). When positive processes hurt relationship. *Current Directions*, 19, 167-171.
- McNulty, J. (2011). The dark side of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 770-783.
- Mitnick, D., Heyman, R. et Slep, A. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: a meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23, 848-852.
- Morry, M., Kito, M. et Ortiz, L. (2011). The relationship-similarity model and dating couples. *Personal Relationships*, 18, 125-143.
- Muise, A., Shimmack, U. et Impett, E. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 295-302.
- Murray, S., Holmes, J., Griffin, D. et Derrick, J. (2015). The equilibrium model of relationship maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 93-113.
- Myers, D. (1993). *The pursuit of happiness*. New York, NY : Avon.
- Myers, D. (1999). Close relationships and quality of life. Dans D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (dir.), *Well-being* (p. 374-391). New York, NY : Russell Sage Foundation.
- Myers, D. (2007). Un grand équilibre individu – communauté pour le bonheur du plus grand nombre. *Revue québécoise de psychologie*, 28(1), 143-158.
- Nietzsche, F. (1878/1968). *Humain trop humain* (Tome I). Paris, France : Gallimard.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York, NY : Cambridge University Press.
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. New York, NY : Oxford University Press.
- Pinker, S. (2014). *The village effect*. Toronto, ON : Random House.
- Poussin, G. et Martin-Lebrun, E. (2011). *Les enfants du divorce*. Paris, France : Dunod.
- Proulx, C., Helms, H. et Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being : a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Raymond Kneee, C., Patrick, H., Victor, N., Nanayakhara, A. et Neighbors, C. (2015). Self-determination as growth in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619.
- Rhoades, G., Stanley, S. et Markham, H. (2009). Couples' reasons for cohabitation. *Journal of Family Issues*, 30(2), 233-258.
- Robichaud, S., Maltais, D., Bouffard, L. et Tremblay, N. (2000). Vivre à deux au seuil de la quiétude. *Le Gérontophile*, 22(4), 9-14.
- Rogers, C.R. (1974). *Réinventer le couple*. Paris, France : Robert Laffont.
- Roussy, K., Lapiere, S., Alain, M. et Bouffard, L. (2003). Projets de retraite et satisfaction conjugale. *Revue canadienne du vieillissement*, 22(1), 85-94.
- Rusbult, C., Finkel, E. et Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18, 305-309.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1069-1081.
- Sassler, S. (2004). The process of entering into cohabiting unions. *Journal of Marriage and Family*, 66, 491-505.
- Sassler, S. et Miller, A. (2015). The ecology of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 141-160.
- Schmitt, D. P., Youn, G., Bond, B., Brooks, S., Frye, H., Johnson, S., ... Stoka, C. (2009). When will I feel love? *Journal of Research in Personality*, 43, 830-846.
- Shaphire-Bernstein, S. et Taylor, S. (2013). Close relationships and happiness. Dans S. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 821-833). New York, NY : Oxford University Press.
- Shapiro, A. et Keyes, C. (2008). Marital status and social well-being. *Social Indicators Research*, 88, 329-346.
- Shaver, P. et Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501.

- Sheldon, K., Boehm, J. et Lyubomirsky, S. (2013). Variety is the spice of happiness. Dans S. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 901-914). New York, NY : Oxford University Press.
- Simon, R. (2002). Revisiting the relationship among gender, marital status and mental health. *American Journal of Sociology*, 107, 1065-1096.
- Steinberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Stutzer, A. et Frey, B. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347.
- Tashiro, T. et Frazier, A. (2003). I'il never be in relationship like that again. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Thuy, K. (2013). *Man*. Montréal, QC : Libre expression.
- Umberson, D., Pudrovska, T. et Reczek, C. (2010). Parenthood childlessness and well-being: a life course perspective. *Journal of Marriage and Family*, 72, 621-629.
- Waite, L. et Gallagher, M. (2000). *A case for marriage*. New York, NY : Doubleday.
- Waite, L. J., Browning, D., Doherty, W. J., Gallagher, M., Luo, Y. et Stanley, S. M. (2002). *Does divorce make people happy?* New York, NY : Institute for American Values.
- Weishaus, S. et Field, D. (1988). Half a century of marriage : Continuity and change? *Journal of Marriage and the Family*, 50, 763-774.
- Wilson, M. et Oswald, A. (2005). *How does marriage affect physical and psychological health?* Bonn, Allemagne : Institute of the study of labor.

RÉSUMÉ

Le présent essai a pour objectif de donner un aperçu – non pas une revue exhaustive – des résultats de recherche sur l'association couple – bonheur. Il existe une corrélation universelle et présente à toutes les périodes de la vie. De plus, il apparaît que la relation maritale doit être nourrie et qu'elle doit évoluer pour durer. Les résultats appuient également l'idée qu'il faut un certain temps pour que se dissipe l'effet du mariage, du divorce et du veuvage. Enfin, des études récentes font état d'une relation négative entre la cohabitation et le bonheur, mais les résultats ne sont pas concluants. En conclusion, il est suggéré d'effectuer un important travail d'éducation auprès des jeunes qui abordent la vie de couple sans préparation. Il y aurait lieu de poursuivre la recherche sur la cohabitation, particulièrement dans la société québécoise.

MOTS CLÉS

couple, mariage, cohabitation, bonheur, amour

ABSTRACT

The aim of this essay is to present an overview – not a systematic review – of the results of research on the association between marriage and happiness : an universal correlation which exists at all periods of our life. In addition, the marital relation must be fed and must evolve to last. The results support the idea that it take a certain time for the effect of marriage, divorce and widowhood to disappear. Finally, recent studies show that cohabitation is negatively associated with happiness, but the results are inconclusive. In conclusion, we suggest that it would useful to educate young peoples about married life since they often address it without preparation. It would be also important to pursuit the research on cohabitation, especially in the Québec society.

KEY WORDS

couple, marriage, cohabitation, happiness, love.
