

RECONSTRUCTION PSYCHOLOGIQUE DU LIEN ÉMOTIONNEL DANS LES RELATIONS CONJUGALES

Anna Kamallaya Khefors
 Psychologue de la famille,
 Fédération de Russie, Moscou
 E-mail : anna@kamallaya.com

RECONSTRUCTION PSYCHOLOGIQUE DU LIEN ÉMOTIONNEL DANS LES RELATIONS CONJUGALES

Anna Khefors
 Psychologue de la famille,
 Russie, Moscou

RÉSUMÉ

Cet article examine la restauration du lien émotionnel au sein des couples mariés. Les relations conjugales contemporaines s'érodent de plus en plus sous l'effet de l'accélération du rythme de vie, du manque d'attention et de la fragmentation croissante des contacts interpersonnels. L'actualité de ce sujet tient à la multiplication des unions marquées par la distance émotionnelle et aux effets indirects de ces perturbations sur la santé mentale des partenaires et le développement des enfants. L'objectif de cet article est d'analyser les approches efficaces pour rétablir l'intimité émotionnelle perdue entre conjoints, en tenant compte de facteurs multidisciplinaires, notamment psychologiques, culturels et communicationnels. L'analyse de la littérature scientifique révèle des divergences conceptuelles qui compliquent l'élaboration d'une méthode universelle de soutien aux familles. L'auteure conclut que des résultats durables sont obtenus en associant des interventions centrées sur les émotions à des pratiques de développement de l'intelligence émotionnelle et de la présence attentive. Sa contribution consiste à systématiser les méthodes d'intervention contemporaines, à en caractériser les particularités et à proposer un modèle adaptatif de restauration fondé sur une reconstruction par étapes. Ces éléments s'adressent aux psychologues de la famille, aux conseillers conjugaux et aux chercheurs étudiant la dynamique interpersonnelle du mariage.

RÉSUMÉ

Cet article traite du rétablissement du lien émotionnel dans les relations conjugales. Les couples contemporains connaissent une érosion relationnelle croissante, liée à l'accélération du rythme de vie, au déficit d'attention et à la fragmentation des contacts interpersonnels. La pertinence de ce sujet est soulignée par le nombre croissant d'unions émotionnellement désengagées et par l'effet indirect de ces perturbations sur la santé mentale des partenaires et le développement des enfants. L'article vise à analyser des approches efficaces de reconstruction de l'intimité émotionnelle entre conjoints, en intégrant les dimensions psychologiques, culturelles et communicationnelles. La littérature scientifique révèle d'importantes divergences conceptuelles qui compliquent la formulation d'un cadre universel de soutien aux familles en difficulté. Selon l'auteure, les résultats durables sont le plus souvent obtenus en intégrant des interventions centrées sur les émotions à des pratiques favorisant l'intelligence émotionnelle et la présence attentive. Sa contribution réside dans la systématisation des stratégies d'intervention actuelles, la description de leurs caractéristiques et la proposition d'un modèle adaptatif de reconnexion émotionnelle reposant sur une reconstruction progressive. Ce travail intéressera les psychologues de la famille, les conseillers conjugaux et les chercheurs en dynamique interpersonnelle du mariage.

Mots-clés : psychologie, couples mariés, lien émotionnel, intelligence émotionnelle, empathie.

Mots-clés : lien émotionnel, intelligence émotionnelle, empathie, couples mariés, psychologie.

Introduction

Le lien émotionnel au sein du couple est une forme d'attachement réciproque stable et profondément personnelle, fondée sur la confiance, l'empathie, le soutien et le sentiment de sécurité. Il se manifeste aussi par la capacité des conjoints à exprimer ouvertement

leurs sentiments, à comprendre leurs états émotionnels respectifs et à préserver leur intimité même en situation de stress ou de conflit.

L'intimité émotionnelle constitue le « fondement » d'un mariage solide et satisfaisant.

Elle s'accompagne de relations profondes et sincères dans lesquelles les partenaires se sentent en sécurité et peuvent partager leurs pensées et leurs sentiments les plus intimes, dans un climat de confiance, d'empathie et de vulnérabilité. Avec le temps, le stress, le travail et les tâches quotidiennes peuvent dégrader ce lien ; son rétablissement exige alors des efforts délibérés.

La pratique de la psychologie familiale met en évidence une régularité : la perte d'intimité entre conjoints est souvent non seulement la conséquence, mais aussi la source première de nombreux problèmes relationnels. Elle survient généralement de manière progressive, presque imperceptible pour les partenaires, qui ne prennent conscience de leur éloignement qu'au stade d'une aliénation marquée.

La fréquence de ce phénomène et son caractère multidimensionnel rendent les perturbations de l'intimité émotionnelle particulièrement importantes pour la recherche et la pratique actuelles, et appellent des approches globales pour y remédier.

Matériels et méthodes

L'analyse des publications scientifiques sur cette question permet de dégager plusieurs orientations dominantes, regroupées selon leur contenu.

Une part importante des recherches contemporaines étudie le rôle de la compétence émotionnelle dans les relations conjugales. A.A. Pankratova, O.V. Parshikova et Yu.D. Chertkova [7] examinent les stratégies de régulation émotionnelle des partenaires et leur lien avec le bien-être subjectif. D.D. Yunusova [9] s'intéresse au rapport entre empathie et satisfaction conjugale. Elle montre que la capacité à reconnaître les états émotionnels du partenaire et à y répondre de manière adaptée constitue un prédicteur important de relations harmonieuses.

Dans la même perspective, A.A. Yuminova [8] étudie les liens entre satisfaction conjugale et intelligence émotionnelle en tenant compte du sexe des conjoints.

Un autre ensemble de travaux porte sur l'influence des styles d'attachement sur les relations conjugales. E.S. Demchenko et E.V. Glushak [2] montrent, par exemple, qu'un attachement sécure est corrélé à des stratégies plus constructives de résolution des conflits, tandis que les styles anxieux-ambivalent et évitant sont associés à des interactions moins efficaces en situation conflictuelle.

B.W. Williams [10] aborde également cette question en mettant l'accent sur le fait de « se tourner vers son partenaire » (turning towards each other), envisagé comme un « catalyseur » de la satisfaction conjugale, particulièrement en période de conflit. Selon lui, la capacité à maintenir le lien émotionnel malgré les désaccords est un facteur essentiel de stabilité relationnelle à long terme. Il propose des recommandations pratiques pour transformer les aspects destructeurs de l'interaction en une communication constructive qui renforce ce lien.

E. Losyi et L. Sinitsaru [5] étudient les particularités des relations interpersonnelles et des vécus émotionnels

au sein des couples selon la durée de la vie conjugale. A.A. Bulanov [1] s'intéresse aussi à cet aspect, en se concentrant sur les problèmes psychologiques des jeunes familles. Il identifie des facteurs de risque spécifiques de perturbation du lien émotionnel aux premières étapes de la vie familiale.

Les recherches sur les liens entre les caractéristiques personnelles des conjoints, leur communication et leurs relations contribuent également à comprendre les mécanismes de maintien du lien étudié. E.N. Minazhetdinova et E.M. Korzh [6] montrent ainsi que certains traits de personnalité, tels que la stabilité émotionnelle, l'extraversion et l'agréabilité, sont associés à une communication plus efficace et, par conséquent, à une satisfaction relationnelle plus élevée.

O.N. Komarova et A.L. Rasskazova [4] analysent les relations émotionnelles dans le mariage à travers l'actualisation de soi des conjoints, en indiquant que le blocage du développement personnel conduit à l'éloignement émotionnel.

I.I. Znamenskaya, M.R. Travkova et K.R. Arutyunova [3] analysent l'efficacité de différentes approches psychologiques pour restaurer un lien émotionnel altéré. Leur étude porte sur le travail avec les couples traversant une crise relationnelle. Elle souligne l'intérêt d'une approche intégrative associant des interventions centrées sur les émotions, systémiques et narratives.

L'examen de la littérature a permis de relever plusieurs contradictions et aspects insuffisamment étudiés. Premièrement, les avis divergent quant à la primauté des composantes émotionnelles ou cognitives dans les relations conjugales. Deuxièmement, les données sur l'importance des expériences antérieures d'attachement sont contradictoires. Parmi les questions peu explorées figurent l'influence des facteurs culturels et socio-économiques sur la formation et la restauration du lien émotionnel, ainsi que le rôle de la numérisation de la communication. Les mécanismes neurobiologiques de l'intimité émotionnelle et les possibilités de les modifier de façon ciblée au cours de l'intervention restent également peu étudiés.

La méthodologie de cet article comprend la comparaison, la systématisation, l'analyse de contenu des publications scientifiques, la synthèse et la généralisation.

Résultats et discussion

L'intimité conjugale comporte plusieurs dimensions : affective, cognitive et comportementale. Les chercheurs contemporains la considèrent comme un système dynamique d'ajustement mutuel, qui crée un

sentiment de prévisibilité et de sécurité au sein du couple.

Les principaux éléments de ce lien peuvent être distingués comme suit (figure 1) :

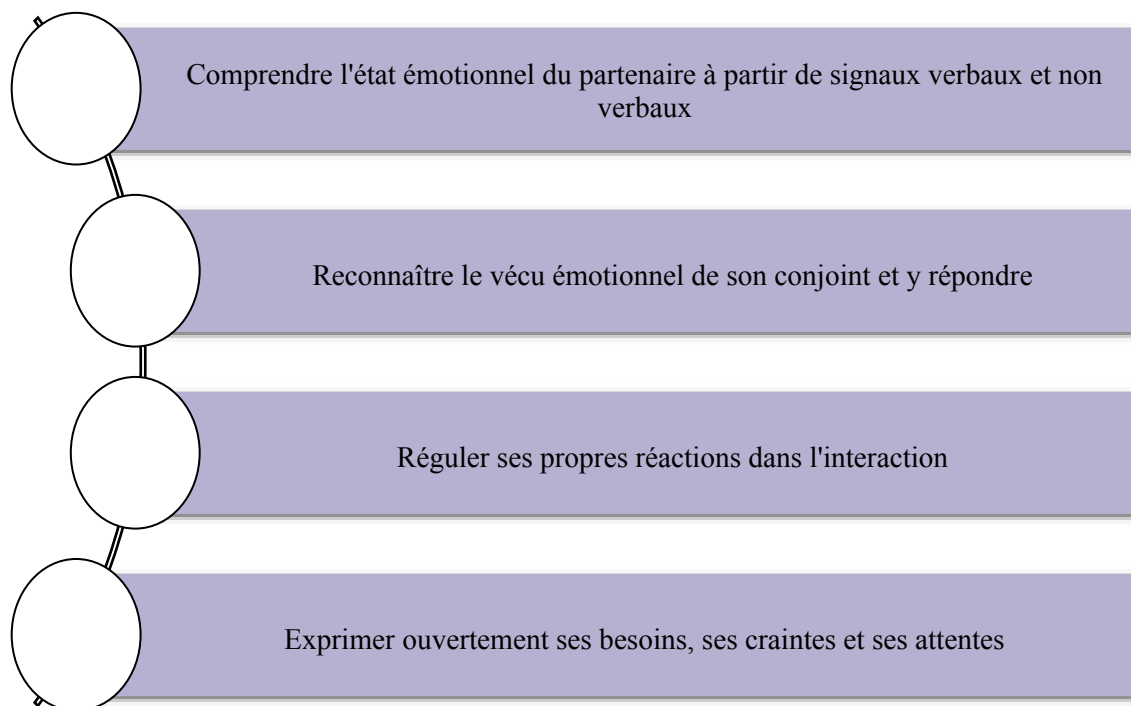


Figure 1. Composantes du lien émotionnel dans les couples mariés
(élaborée par l'auteure à partir de [1, 3, 8])

L'altération de l'une de ces composantes produit un état particulier : une relation qui se maintient en apparence, sans engagement véritable des partenaires.

Les facteurs de dégradation de l'intimité conjugale sont multiples et peuvent être regroupés ainsi :

- Facteurs personnels : styles d'attachement formés dans l'enfance, difficulté à reconnaître et à exprimer ses sentiments, perception déformée du comportement du conjoint, mécanismes d'autorégulation insuffisamment développés.
- Facteurs interactionnels : négligence répétée des besoins émotionnels du partenaire, renforcement réciproque de comportements destructeurs, incapacité à

résoudre les conflits de manière constructive, consolidation de schémas de rôles inefficaces.

- Facteurs extérieurs : tension constante liée à l'instabilité financière, surcharge professionnelle réduisant le temps consacré au couple, ingérence des proches dans la vie conjugale et influence de scénarios familiaux hérités des générations précédentes [2, 9].

Repérer la perte d'intimité nécessite de prêter attention à différents aspects des relations (tableau 1).

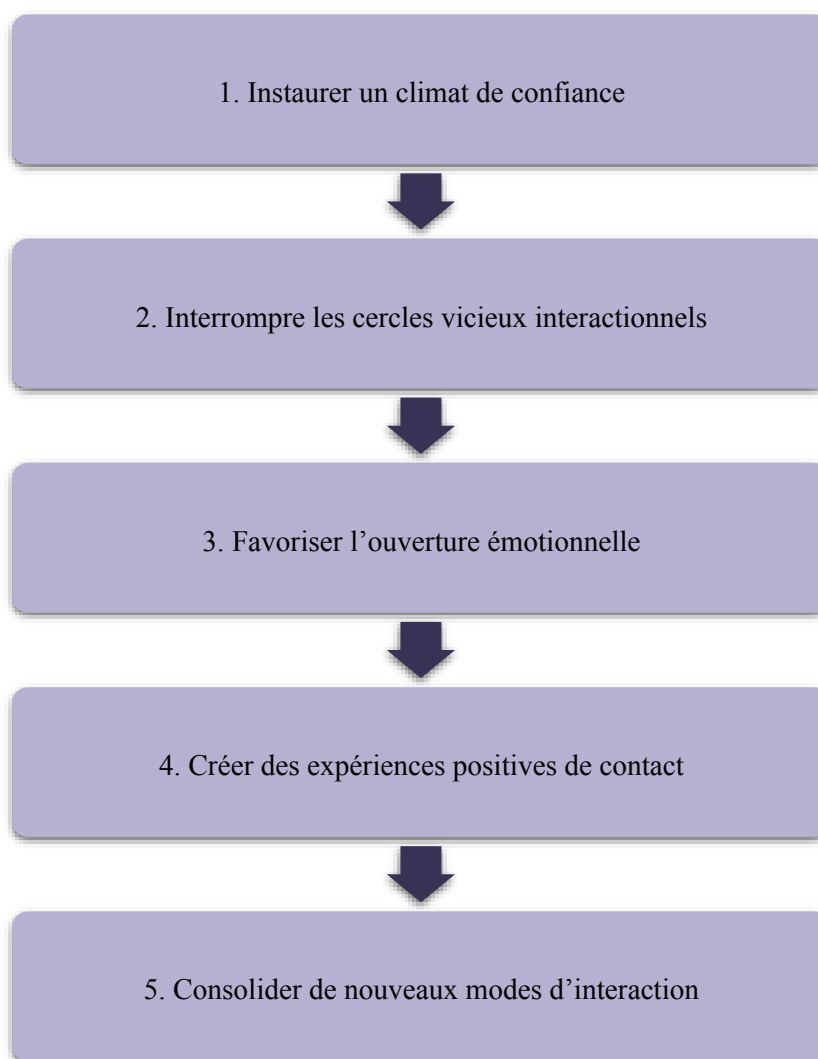
Tableau 1.

Repérage des perturbations du lien émotionnel (élaboré à partir de [3, 6, 7])

Aspect	Description
1. Caractéristiques de la communication	Prédominance des échanges superficiels sur le dialogue approfondi ; modes de communication non constructifs (reproches, dévalorisation) ; évitement des sujets personnels importants.
2. Signes comportementaux	Diminution des activités partagées agréables ; éloignement mutuel dans les situations difficiles ; manque d'attention aux signaux émotionnels du partenaire.

Aspect	Description
3. Particularités de la pensée	Tendance à attribuer un sens négatif aux actes du conjoint ; focalisation sur les difficultés du couple, associée à la conviction que les besoins personnels sont incompatibles.
4. Indicateurs émotionnels	Sentiment constant de solitude auprès du partenaire ; sentiments contradictoires (désir et évitement de l'intimité) ; épuisement psychologique lié aux tentatives infructueuses de renouer le contact.

Le rétablissement du lien émotionnel dans les couples mariés repose sur plusieurs étapes successives. Elles sont présentées à la figure 2, puis décrites ci-dessous.



*Figure 2. Étapes de restauration du lien émotionnel perdu
(élaborée par l'auteure à partir de [4, 8])*

La première étape vise à créer des conditions dans lesquelles les partenaires se sentent suffisamment en sécurité pour s'exprimer ouvertement. L'impartialité du professionnel aide chacun à éviter un sentiment de culpabilité.

Il faut ensuite identifier et interrompre les schémas de communication répétitifs qui intensifient les émotions négatives et renforcent l'éloignement. Il importe d'aider les conjoints à percevoir les vécus véritables, souvent dissimulés derrière des réactions défensives : l'irritation peut, par exemple, masquer la peur du rejet.

L'étape suivante consiste à encourager l'expression de sentiments généralement réprimés dans les relations en difficulté. Il s'agit de verbaliser son propre vécu, mais aussi d'apprendre à accueillir les émotions du partenaire sans chercher à les corriger ni à les dévaloriser.

Créer des expériences positives d'interaction suppose d'organiser délibérément des situations suscitant des émotions positives et renforçant le sentiment de fiabilité de la relation. La conception contemporaine de ce processus

ne se limite pas à l'organisation de loisirs agréables : elle privilégie le dépassement conjoint de petites difficultés, qui renforce la confiance du couple en ses capacités.

La phase finale vise à consolider les compétences acquises en matière de contact émotionnel et à les intégrer dans la vie quotidienne. L'accent est mis sur les

mesures préventives destinées à éviter le retour aux anciens comportements en situation de stress.

La pratique contemporaine de restauration du lien émotionnel entre conjoints associe différentes méthodes (figure 3).

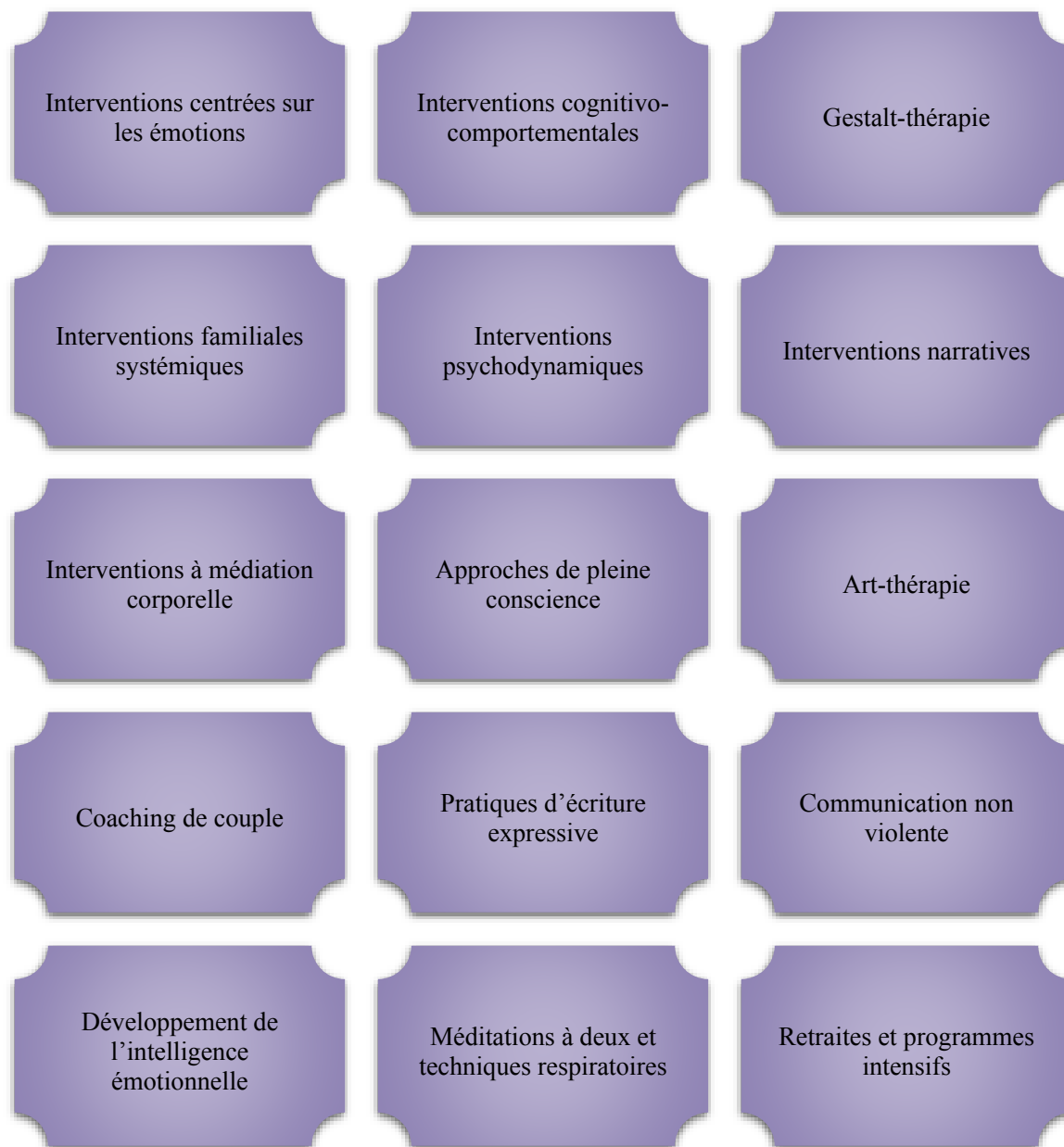


Figure 3. Diversité des approches de restauration du lien émotionnel dans les couples mariés (élaborée par l'auteure à partir de [3, 5-8])

Par exemple, l'intervention centrée sur les émotions vise à réorganiser l'expérience émotionnelle et à modifier les modèles d'attachement inefficaces. Son mécanisme principal consiste à identifier et à transformer les réactions fondamentales qui déterminent l'interaction conjugale. À cet égard, les données empiriques rapportées par B.W. Williams indiquent qu'il a été démontré que l'EFT aide 70-75 % des couples en crise à se rétablir et améliore sensiblement la satisfaction conjugale d'environ 90 % des clients [10].

L'intervention familiale systémique considère, quant à elle, l'altération de l'intimité comme un dysfonctionnement de l'ensemble du système familial. Elle vise à modifier les règles, les frontières et les modes de communication.

L'intervention cognitivo-comportementale met l'accent sur l'identification et la correction de schémas de pensée inadaptés qui déforment la perception des actes du partenaire et entraînent des réactions non constructives.

L'approche narrative se concentre sur l'analyse des récits relationnels problématiques et sur la création de récits alternatifs mettant en valeur les points forts de l'interaction conjugale.

L'association de différentes méthodes permet d'adapter la stratégie d'intervention aux particularités de chaque couple, en tenant compte de la combinaison singulière des facteurs ayant conduit à la perte du lien.

Conclusions

La restauration du lien émotionnel entre conjoints est un processus multidimensionnel qui exige une attention aux différents aspects de leur relation. Sa réussite dépend des compétences du professionnel, mais

aussi de la volonté des couples de modifier leurs schémas habituels d'interaction. Elle suppose une forte motivation et la capacité à supporter l'inconfort psychologique qui survient inévitablement lorsque l'on affronte des sentiments réprimés et des besoins insatisfaits.

Les pistes prometteuses de recherche concernent les mécanismes neurobiologiques de formation et de maintien de l'intimité, ainsi que l'influence des formes numériques de communication sur les relations conjugales dans la société contemporaine.

Références bibliographiques :

1. Bulanov A.A. Problèmes psychologiques dans les jeunes familles // Revue scientifique électronique Meridian. 2020. N° 2 (36). P. 387-389.
2. Demchenko E.S., Glushak E.V. Étude du lien entre le style d'attachement et le niveau de conflictualité chez les conjoints // Revue des recherches pédagogiques. 2021. Vol. 3. N° 7. P. 222-227.
3. Znamenskaya I.I., Travkova M.R., Arutyunova K.R. Psychothérapie des relations de couple en désagrégation et technologies de procréation médicalement assistée // Psychologie du conseil et psychothérapie. 2021. Vol. 29. N° 1 (111). P. 132-148.
4. Komarova O.N., Rasskazova A.L. Nature des relations émotionnelles dans le mariage dans le contexte de l'actualisation de soi des conjoints // Bulletin de l'Université d'État de Tver. Série : pédagogie et psychologie. 2024. N° 1 (66). P. 15-28.
5. Losyi E., Sinitsaru L. Particularités des relations interpersonnelles et des vécus émotionnels des couples selon la durée de la vie conjugale // Bulletin de l'Université d'État de Viatka. 2021. N° 4 (142). P. 129-139.
6. Minazhetdinova E.N., Korzh E.M. Liens entre les caractéristiques personnelles des conjoints, la communication et les relations dans le mariage // Problèmes actuels de la Russie contemporaine : psychologie, pédagogie, économie, gestion et droit. Recueil de travaux scientifiques. Moscou, 2022. P. 880-889.
7. Pankratova A.A., Parshikova O.V., Chertkova Yu.D. Relations entre les stratégies de régulation émotionnelle, le bien-être subjectif et la robustesse psychologique : effets de l'acteur et du partenaire dans les couples mariés // Psychologie. Revue de l'École des hautes études en sciences économiques. 2022. Vol. 19. N° 2. P. 241-258.
8. Yuminova A.A. Liens entre satisfaction conjugale et intelligence émotionnelle selon le sexe des conjoints et la durée de leur mariage // Communauté scientifique. Recherches interdisciplinaires. Recueil d'articles. Novossibirsk, 2020. P. 155-165.
9. Yunusova D.D. Liens entre l'empathie, la compétence émotionnelle des conjoints et leur satisfaction conjugale // Psychologie sociale : questions théoriques et pratiques. Actes de la VIIIe conférence scientifique et pratique internationale à la mémoire de M.Yu. Kondratiev. Moscou, 2023. P. 937-940.
10. Williams B.W. Se tourner l'un vers l'autre : le lien émotionnel comme catalyseur de la satisfaction conjugale, particulièrement en période de conflit [Turn Towards Each Other: Emotional Connection as a Catalyst for Marital Satisfaction, Especially During Times of Conflict]. URL : https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1303&context=studentpub_uht (consulté le 30.04.2025).