

La Santé du couple passe parfois par la colère. Au-delà, l'attachement ou a contrario les conflits ont d'importantes conséquences en matière de santé et le comportement des partenaires est important pour la santé respective de chacun et sa capacité à faire face à la maladie.

Par American Psychological Association le 26/08/2012

Si cette étude a été relayée à de nombreuses reprises, seul l'aspect « mieux vaut piquer une bonne colère quand ça ne va pas » a été retranscrit. Pourtant ce travail, présenté en août à la Convention annuelle de l'American Psychological Association, va beaucoup plus loin. Il suggère d'abord qu'au sein du couple, il n'y a pas de formule magique et que la colère peut parfois être préférable à l'indulgence. Au-delà, l'attachement ou a contrario les conflits ont d'importantes conséquences en matière de santé et le comportement des partenaires est important pour la santé respective de chacun et sa capacité à faire face à la maladie.

Pas toujours facile de pardonner dans le couple, selon cette étude qui se penche sur la difficulté et « le coût » de l'indulgence. Parfois exprimer sa colère, dans le couple, est plutôt sain, suggère l'étude, pour résoudre un problème de relation, et si à court terme une conversation animée peut sembler difficile, elle pourrait profiter à la survie de la relation à long terme.

La psychologie positive véhicule la promesse que le pardon, l'optimisme, la gentillesse et un esprit positif peuvent sauver une relation même après une « transgression » grave. Le psychologue James McNulty de la Florida State University s'est spécialisé dans cette psychologie positive et défend une position particulière : « J'ai continué à trouver des preuves que les pensées et les comportements présumés associés vont conduire certaines personnes à un état bien pire, plutôt que de leur faire du bien et, le plus souvent, ce sont les personnes qui ont le plus besoin d'aide qui parviennent le mieux à recouvrer leur bien-être ».

Dans une étude longitudinale menée auprès de 225 couples de jeunes mariés, l'équipe montre que le degré d'attachement est associé aux niveaux de cortisol, une hormone dont les niveaux augmentent en réponse au stress. Une première analyse des données montre ainsi que parmi les couples dont la femme est anxieuse, en demande d'intimité, de réconfort et de soutien et dont l'homme est plus indépendant et va plutôt à l'évitement, les niveaux de cortisol augmentent en amont d'un conflit, puis baissent à l'issue de la discussion. Un modèle qui suggère pour les chercheurs une difficulté du couple à réguler ses émotions et un risque accru de symptômes de dépression, d'anxiété au fil du temps, voire de certaines maladies chroniques.

Pardoner peut, dans le mariage, avoir des effets négatifs : Après analyse d'une série d'études récentes, l'auteur principal, le psychologue McNulty suggère que pardonner dans le couple peut avoir des effets négatifs imprévus. « Nous avons tous fait l'expérience de la « trahison » dans notre relation de couple. Un partenaire peut être financièrement irresponsable, infidèle, ou dans de mauvaises dispositions et quand c'est le cas nous devons décider si nous devons nous mettre en colère et garder en nous cette colère, ou pardonner ». Ses recherches suggèrent que les circonstances peuvent moduler l'efficacité de pardonner, comme évidemment la fréquence de la transgression.

La colère peut-être un signal important à son partenaire dont le comportement n'est pas acceptable. Interrompre temporairement l'indulgence et exprimer sa colère à son partenaire, peut le dissuader à long terme de poursuivre un comportement inacceptable pour l'autre. Mais il n'y a pas de formule magique, il s'agit de rester flexible dans la façon de résoudre les différents habituels du couple, explique McNulty. Il n'existe pas une seule façon de penser ou de se comporter dans une relation. Les conséquences de chaque décision que nous prenons dans nos relations dépendent des circonstances qui entourent cette décision.

L'essentiel, l'attachement : Car les relations intimes et le processus d'attachement sont non seulement « bons » mais essentiels à la santé et au bien-être, même si les processus exacts qui régissent ces effets ne sont pas encore bien compris. Des études récentes montrent que des conflits entre deux personnes en étroite relation peuvent avoir de graves conséquences en matière de santé, comme une grossesse interrompue ou le développement d'un cancer. «Avoir des relations en général et être socialement intégré est associé à un risque réduit de mortalité», explique Paula Pietromonaco, co-auteur, de l'Université du Massachusetts. «Notre recherche procède de théorie de l'attachement, qui suggère qu'il y a une personne vers qui l'on se tourne en cas de détresse ou de peur. À l'âge adulte, cette personne est souvent son partenaire ou son conjoint et les relations de couples deviennent particulièrement importantes lorsque les gens sont confrontés à un événement stressant ».

Le stress au sein du couple est à prendre en compte dans les études : Ces conclusions peuvent sembler simplistes ou évidentes, cependant, comme ces effets « partenaires » ou de stress au sein du couple sont facteurs de développement de maladies chroniques, ils devraient, concluent les chercheurs, être intégrés, comme d'autres facteurs, dans les études portant sur ces maladies chroniques comme le cancer ou le diabète. ...et **dans le suivi psychologique du patient** : La plupart des études évaluent quand elles le font, l'état psychologique du patient mais ne « vont » jamais jusqu'au partenaire. Pourtant, au moins sur le plan psychologique, évaluer l'adaptation du partenaire peut contribuer à prédire la façon dont les patients eux-mêmes feront face à la maladie.

Sources: [APA](#) McNulty: "Beyond Positive Psychology" -Pietromonaco's "Attachment Processes and Emotion Regulation in Adult Relationships"