

# Les difficultés conjugales ou relationnelles : leur impact, selon le PAE

Les constatations du Groupe recherche Shepell



Le Groupe Shepell



# Les difficultés conjugales ou relationnelles : leur impact, selon le PAE

Une analyse de 40 026 problèmes conjugaux reçus au PAE des Consultants Shepell en 2000, 2001 et 2002 révèle que, parmi les trois types de problèmes conjugaux (les difficultés conjugales ou relationnelles, la séparation ou le divorce et la violence familiale), la sous-catégorie *conjugale ou relationnel* : i) est plus fréquente (73,9 %), ii) est en hausse depuis trois ans et iii) représente la plus grande cause de stress chez les clients du PAE. En analysant les difficultés conjugales ou relationnelles sans y inclure *séparation ou divorce* comme problème secondaire (11,8 %), il reste un pourcentage de difficultés conjugales ou relationnelles de 62,1 %, qui représente les personnes ayant accédé au counseling afin d'améliorer la qualité de leurs relations de couple plutôt que pour des raisons liées à la séparation ou au divorce. Si l'on considère que le taux des divorces au Canada est supérieur à 50 %, ces chiffres sont de bon augure en ce qui concerne les relations de couple des usagers du PAE. Cela porte à croire qu'une meilleure communication, une résolution des conflits et une meilleure relation de couple contribuent à l'amélioration de la santé physique et mentale.

## INTRODUCTION

Les difficultés conjugales sont parmi les problèmes le plus souvent cités au programme d'aide aux employés des Consultants Shepell et elles constituent près de 30 pour cent des problèmes présentés au PAE. À ce titre, il est raisonnable de supposer que les difficultés conjugales ou relationnelles sont à l'origine d'une grande partie des pertes de productivité qui affectent les employeurs canadiens, y compris un absentéisme accru pour des raisons personnelles et familiales. (La plus récente enquête sur la population active publiée par Statistiques Canada signale que les travailleurs canadiens s'absentent en moyenne 9,0 jours par année pour des raisons personnelles, ce qui représente 7,3 jours pour cause de maladie ou d'incapacité et 1,7 jour pour des raisons personnelles ou familiales).

Lorsque des événements mondiaux spécifiques accroissent la pression et le stress au niveau des relations et de la famille, LCSL constate habituellement une augmentation du nombre de ses dossiers de counseling. Dans un contexte plus général, l'état de nos relations de couple est un indice significatif de notre santé et de notre bien-être. Selon le Réseau canadien de la santé et le B.C. Council for Families, nos relations interpersonnelles ont une influence sur notre santé :

- Une union malheureuse fait augmenter de 35 % le risque de maladie et peut raccourcir la vie d'une personne de quatre ans en moyenne.
- Les enfants qui grandissent dans un milieu instable ont tendance à être plus tendus et plus souvent malades.
- En comparaison avec les gens mariés, les personnes célibataires qui souffrent d'un cancer voient leur chance

de survivre à la maladie diminuer de 8 à 17 %, parce qu'elles ont moins de soutien.

- Les femmes qui pleurent la perte d'un être cher à la suite d'un décès ou d'un divorce sont plus susceptibles de souffrir d'arthrite.
- Les personnes âgées qui n'ont ni soutien social ni relation interpersonnelle étroite risquent de vivre moins longtemps.
- Les couples qui discutent de leurs problèmes conjugaux avec hostilité ou de façon négative affectent leur système immunitaire pendant une période pouvant s'échelonner jusqu'à 24 heures après la discussion.
- Les enfants de parents divorcés sont plus enclins à fumer et les hommes divorcés courent davantage le risque d'être alcooliques.
- Les personnes qui pleurent la perte d'un être cher sont plus enclines à boire de l'alcool ou à prendre des sédatifs.
- Les femmes qui n'ont pas de contact régulier avec leur famille étendue et qui n'ont aucun sens de la famille sont plus sujettes à prendre des risques sur le plan sexuel, s'exposant ainsi davantage aux MTS et au VIH.

(Ces statistiques proviennent du site Internet du Réseau canadien de la santé)

De nombreuses études soulignent le lien naturel qui existe entre le soutien social ou les relations interpersonnelles et la santé physique et mentale. Il s'avère que certaines caractéristiques des relations interpersonnelles nous protègent contre la maladie, la dépression, l'anxiété, le stress et la toxicomanie et réduisent la propension à prendre des risques. Parmi ces caractéristiques, il y a les sentiments d'intimité et de connexion, la capacité de

résoudre les conflits et de prendre des décisions en couple ainsi que la communication ouverte. Inversement, il a été démontré que les relations teintées de colère et d'hostilité, où règnent la critique et le blâme, ou les relations qui sont rigides, inflexibles ou qui exigent la perfection de l'un ou l'autre des partenaires ou du couple comme tel, accroissent le risque de maladie.

Ces faits démontrent clairement la pertinence et la valeur potentielle du counseling relationnel. Les programmes qui aident les individus et les couples à entretenir des relations saines et heureuses peuvent être les cours de préparation au mariage, de renforcement du mariage, la formation au rôle de parent ou de grand-parent et, très pertinents en ce qui concerne ce rapport de recherche, les programmes d'aide aux employés. Tous ces programmes sont conçus pour éduquer les gens et améliorer leurs aptitudes à prendre soin d'eux et des personnes qu'ils aiment, de façon à améliorer leur santé personnelle et leur bien-

être et, par le fait même, la santé et le bien-être de leurs familles, de leurs milieux de travail et de leurs communautés.

Pour ces raisons, le Groupe recherche de LCSL a cherché à explorer la nature des difficultés conjugales et relationnelles dans le contexte du PAE. Plus particulièrement, nous avons examiné les tendances dans les trois catégories de relations que nous mesurons, les principaux facteurs et les effets des difficultés conjugales ou relationnelles (sous la forme du problème secondaire déterminé), ainsi que le stress ou les modifications au niveau du stress lié à un problème conjugal. Cette recherche a pour but de fournir, aux promoteurs du PAE et au grand public, de l'information qui fera ressortir les tendances et mettra en évidence l'importance et l'impact potentiel du counseling conjugal ou relationnel offert aux employés et à leurs conjoints dans le contexte du PAE.

---

## LA MÉTHODOLOGIE

LCSL identifie 32 catégories distinctes de problèmes psychosociaux pouvant être présentés et évalués dans le contexte du PAE. Trois d'entre elles sont considérées de type conjugal :

- 1) **les difficultés conjugales ou relationnelles**
- 2) **la séparation ou le divorce**
- 3) **la violence familiale**

Lorsqu'un adulte se présente au counseling en raison de difficultés conjugales, les causes ont un lien avec la relation intime qu'il entretient avec son(sa) conjoint(e). Cela comprend le mariage hétérosexuel, l'union de fait, ainsi que les relations de couple des lesbiennes et des gais. On pourrait aussi y inclure les relations amoureuses et amicales. Le counseling pour difficultés conjugales s'effectue de façon individuelle ou en couple.

La base de données utilisée pour cette étude contenait de l'information sur 40 026 cas se situant dans les années 2000, 2001 et 2002 et leur évaluation indiquait comme problème principal des difficultés conjugales ou relationnelles, la séparation ou le divorce ou la violence familiale (tous compris dans la vaste catégorie conjugal). Les données tenaient compte des degrés de stress signalés par les clients, ainsi que des problèmes secondaires identifiés dans chaque cas.

Le problème principal, évalué au début du counseling et noté par le conseiller à la fermeture du dossier, est au centre même du counseling. Le conseiller peut, à sa discrétion, inscrire également un problème secondaire, c'est-à-dire un problème observé durant le counseling comme ayant pu contribuer au problème principal ou en être une conséquence et, de ce fait, l'identifier comme tel. Il est à noter que les problèmes secondaires sont habituellement mais non toujours identifiés, ce qui explique les différences numériques dans certaines catégories.

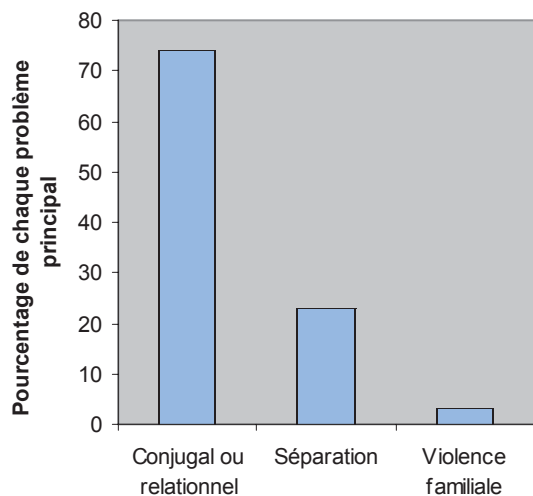
Lorsqu'un client communique avec le PAE pour fixer un rendez-vous, le conseiller à l'accueil lui demande si son problème lui occasionne du stress. Le client est alors prié d'évaluer son stress sur une échelle de 1 à 4 : {aucun (1), faible (2), modéré (3) ou élevé (4)}.

De nombreuses analyses statistiques ont été effectuées dans le but de déterminer s'il y avait des tendances significatives au cours de la période de trois ans. Nous avons utilisé ici une analyse du khi-carré pour les variables nominales et une analyse de la variance pour les variables continues.

## LES RÉSULTATS

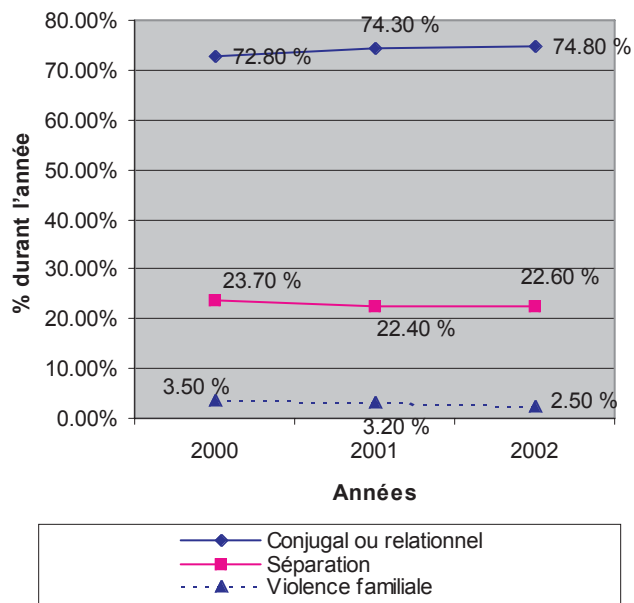
### La prévalence

74 % des problèmes conjugaux sont classés dans la catégorie problèmes conjugaux ou relationnels, tandis que 23 % sont classés sous séparation ou divorce et 3 % sous violence familiale.



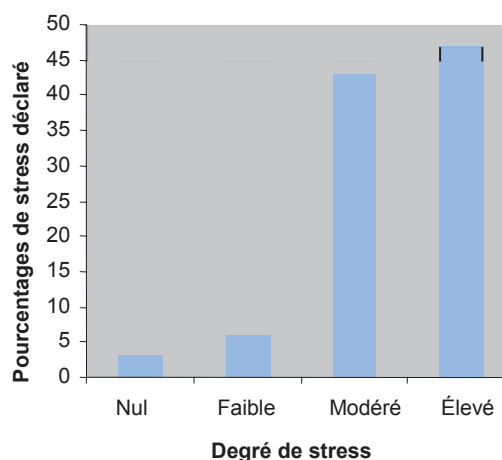
Pour chacun des problèmes principaux, c'est-à-dire conjugal ou relationnel, séparation ou divorce et violence familiale, les tendances sur trois ans ont été analysées pour leur signification statistique.

Il est à noter qu'au cours de cette période de trois ans, la sous-catégorie conjugal ou relationnel indique une hausse significative de la fréquence, tandis que séparation ou divorce reste stable et violence familiale est légèrement en baisse ( $\chi^2 = 28,36, p < 0,01$ ).



### Les degrés de stress

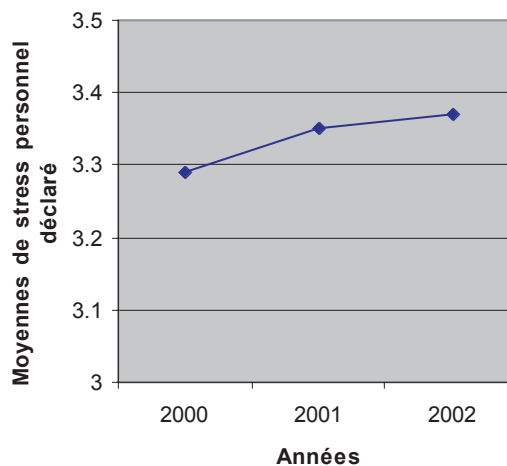
**Le stress déclaré - catégorie principale : conjugal, en général**  
Plus de quatre-vingt-dix pour cent des clients déclarent que leur stress est élevé ou modéré.



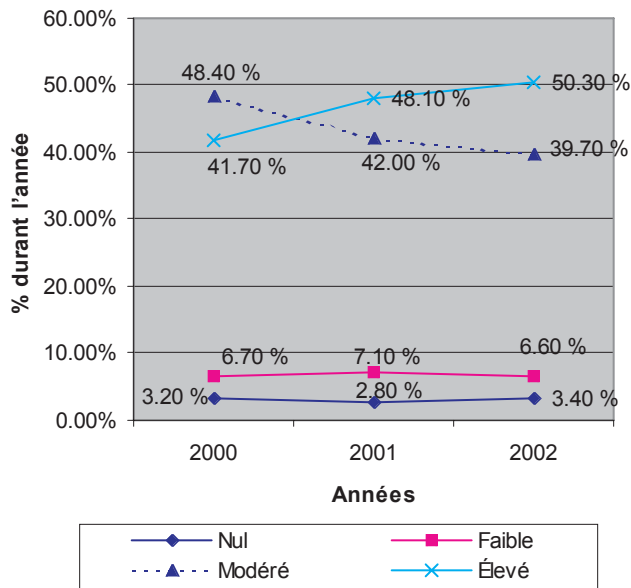
**Le stress déclaré - catégorie principale : conjugal, tendance sur trois ans**

Dans tous les cas de problèmes conjugaux, il y a une hausse statistiquement significative de stress élevé au cours de la période de trois ans (c'est-à-dire qu'un plus grand nombre de personnes déclarent que leur relation leur cause un stress plus élevé).

Un test d'analyse de la variance a permis de déterminer s'il y avait une tendance linéaire significative du stress moyen déclaré au cours de ces trois ans. La tendance positive était statistiquement significative ( $F = 77,5, p < 0,001$ ).



Il est à noter que les pourcentages de stress modéré diminuent au cours de cette période de trois ans, tandis que les pourcentages de stress élevé augmentent ( $\chi^2 = 236,83, p < 0,01$ ).



**Le stress déclaré : par sous-catégories de problèmes conjugaux**  
Au cours de la période de trois ans, dans les cas où le problème principal était soit conjugal ou relationnel, soit séparation ou divorce, la tendance à la hausse du stress déclaré était aussi statistiquement significative.

En ce qui concerne les difficultés conjugales ou relationnelles, la tendance indique que le stress moyen est en hausse au cours de la période de trois ans. Une analyse de la variance a montré que la tendance est statistiquement significative ( $F = 40,7, p < 0,001$ ).

Conjugal ou relationnel – Moyennes de stress par année  
Stress signalé par les clients

Années	Moyenne	N	Écart-type
2000	3.25	9601	0.721
2001	3.32	11054	0.743
2002	3.35	8177	0.753
Total	3.31	28832	0.739

Dans le même ordre d'idées, la tendance en ce qui concerne séparation ou divorce montre sur trois ans un accroissement du stress moyen. Une analyse de la variance indique que la tendance est statistiquement significative ( $F = 11,6, p < 0,001$ ).

Séparation – Moyennes de stress par année  
Stress signalé par les clients

Années	Moyenne	N	Écart-type
2000	3.34	3143	0.740
2001	3.43	3332	0.701
2002	3.41	2471	0.753
Total	3.39	8946	0.73

Comme on pourrait s'y attendre, la sous-catégorie violence familiale indique, en général, les degrés de stress les plus élevés. Sur trois ans, la tendance suit un modèle différent des deux autres sous-catégories. Dans les cas de violence familiale, le stress était en hausse de 2000 à 2001 et en baisse de 2001 à 2002. Cependant, en général, la tendance n'était pas statistiquement significative ( $F = 1,3, p = 0,279$ ).

Violence familiale – Moyennes de stress par année  
Stress signalé par les clients

Années	Moyenne	N	Écart-type
2000	3.52	465	0.692
2001	3.58	474	0.646
2002	3.52	275	0.717
Total	3.54	1214	0.680

## Les problèmes secondaires

**Les problèmes secondaires : les problèmes conjugaux, en général**

Dans la catégorie conjugal, les problèmes secondaires le plus souvent cités étaient :

- 1) le stress personnel 24,6 %
- 2) la séparation 9,2 %
- 3) les symptômes de dépression 6,8 %
- 4) la communication - autre 6,0 %
- 5) les problèmes liés aux enfants 5,4 %
- 6) le rôle de parent 4,5 %
- 7) les passages de la vie 4,4 %

**Les problèmes secondaires : les problèmes conjugaux, la tendance sur trois ans**

En ce qui concerne les problèmes secondaires, une analyse du khi-carré effectuée sur trois ans révèle quelques tendances significatives ( $\chi^2 = 135,74, p < 0,01$ ) :

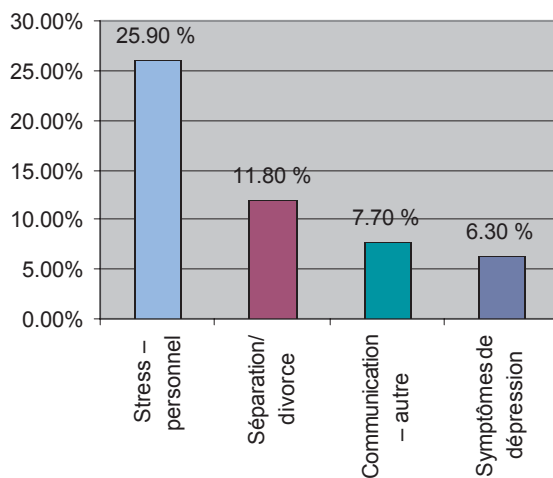
- Les pourcentages des problèmes liés aux enfants sont en baisse au cours de la période de trois ans.

- Les pourcentages des problèmes de communication - autre sont en baisse.
- Les autres secteurs où l'on constate des changements sont : l'alcool (en baisse) ; le stress - personnel (en hausse) ; les passages de la vie (en hausse) ; la colère (en hausse, puis en baisse).

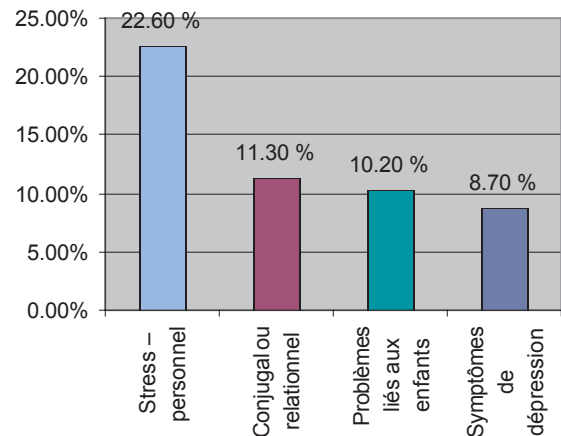
#### Les problèmes secondaires : les sous-catégories des problèmes conjugaux

Le stress personnel est la catégorie de problèmes secondaires le plus fréquemment évaluée dans les sous-catégories conjugal ou relationnel et séparation ou divorce et il vient au troisième rang des évaluations dans la sous-catégorie violence familiale.

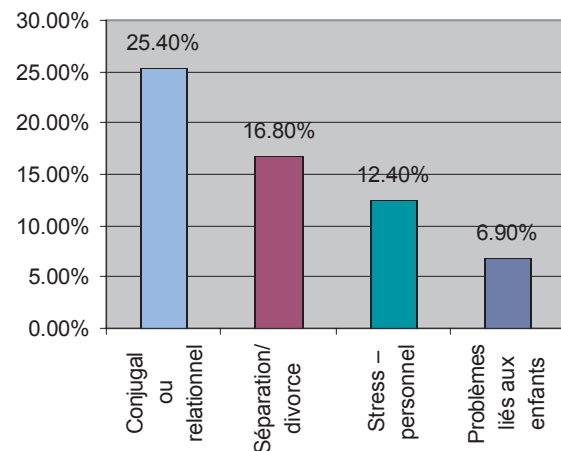
Dans la catégorie conjugal ou relationnel, les problèmes secondaires les plus fréquents étaient :



Dans la catégorie séparation ou divorce, les problèmes secondaires les plus fréquents étaient :



Dans la catégorie violence familiale, les problèmes secondaires les plus fréquents étaient :



## DISCUSSION

Parmi les trois types de problèmes conjugaux traités par le PAE, la sous-catégorie conjugal ou relationnel est la plus fréquente, avec une moyenne de 73,9 % sur trois ans.

En fait, les problèmes conjugaux ou relationnels sont en hausse, passant de 72,8 % en 2000 à 74,8 % en 2002. Même si nous prenons en compte les problèmes conjugaux ou relationnels avec la séparation ou le divorce comme problème secondaire (11,8 %), il reste toujours, dans l'ensemble des problèmes conjugaux ou relationnels, un pourcentage de 62,1. Ce chiffre représente les personnes qui s'adressent au counseling dans le but d'améliorer la qualité de leurs relations, plutôt que pour des raisons liées à la séparation ou au divorce. Ces données, comparées à un taux de

divorce supérieur à 50 % au Canada, augurent bien pour la santé des relations interpersonnelles chez les utilisateurs du PAE, car les faits démontrent qu'une meilleure communication, la résolution des conflits et le renforcement des liens qu'entraîne le counseling relationnel contribuent à l'amélioration de la santé mentale et physique.

Cependant, cette tendance doit être tempérée par les hauts degrés de stress signalés plus fréquemment dans toutes les catégories de problèmes conjugaux, particulièrement dans les sous-catégories conjugal ou relationnel et séparation ou divorce, où le stress modéré est en baisse et le stress élevé est en hausse. Cela indique vraisemblablement que le stress qui accompagne les

problèmes conjugaux ou relationnels et la séparation ou le divorce devient plus aigu. Cependant, cela pourrait aussi indiquer que les problèmes qui incitent les gens à s'adresser au PAE pour obtenir du counseling (c'est-à-dire, ceux qui sont à l'origine des difficultés conjugales ou relationnelles) deviennent également plus aigus. Il existe une analogie à cette interprétation. Dans son analyse sur le stress lié au travail, publiée en novembre 2002, le Groupe recherche de LCSL souligne que le PAE montre une augmentation du stress dans des catégories liées au travail. L'expérience clinique et la couverture médiatique de la presse corroborent que ces degrés de stress qui affectent la population en général semblent plus élevés que jamais.

Les implications en ce qui concerne la santé et le bien-être de tous les Canadiens, et en particulier les effets de ce stress sur les parents qui travaillent (comme le démontre, entre autres, un taux de divorce sans cesse croissant depuis 1997), sont très préoccupantes et intéressent de plus en plus la recherche. Notre analyse des problèmes secondaires évalués lors du counseling, qui démontre que le stress personnel est la plus importante cause et/ou conséquence du stress qui affecte les relations interpersonnelles, jette plus de lumière sur le stress et sa corrélation avec le mariage et les relations interpersonnelles. Avant de tirer des conclusions plus précises, il faudra effectuer des études complémentaires et explorer la nature de ce stress personnel, ainsi que le lien entre le stress personnel comme cause ou conséquence des difficultés conjugales ou relationnelles.

L'information obtenue au cours de cette recherche nous aidera, en tant que fournisseur de PAE, à comprendre et à explorer des options d'intervention clinique et de gestion du stress, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur des relations interpersonnelles. Il est essentiel de poursuivre la recherche, car le lien qui existe entre le stress personnel et relationnel et les problèmes individuels, familiaux et sociaux devient de plus en plus clair. L'influence du stress sur les déclinés en santé mentale et physique, les taux croissants de violence familiale, l'aggravation des problèmes de consommation d'alcool ou de drogue comme moyen de compenser ce stress, les coûts sans cesse croissants du système canadien de la santé et les coûts qui affectent les

employeurs canadiens, sous forme d'absentéisme et de prestations de maladie, démontrent le besoin critique de mieux comprendre ce lien et de développer des interventions efficaces pour combattre le stress personnel, familial et relationnel qui ne cesse de s'aggraver.

Nous constatons que la prévalence du stress déclaré, trouvée dans la sous-catégorie violence familiale, devrait être analysée davantage. Si une diminution de la prévalence (de 3,5 % en 2000 à 2,5 % en 2002) et la réduction des degrés de stress déclarés (lesquels, en 2002, sont revenus aux niveaux indiqués en l'an 2000, après avoir atteint des sommets en 2001) semblent être des tendances positives, nous aimerions signaler que ces éléments n'ont pas rencontré les critères de la signification statistique. De plus, compte tenu de la difficulté à rapporter avec précision la violence familiale, et en raison des limites imposées par la nature de l'échantillonnage choisi au PAE, nous devons interpréter de façon conservatrice les tendances en violence familiale. D'autre part, nous notons que, parmi les problèmes secondaires, la violence familiale se classe au neuvième rang dans la sous-catégorie conjugal ou relationnel et au huitième rang de la sous-catégorie séparation ou divorce, alors que la colère se classe au rang des 10 principaux problèmes dans les deux cas (et au huitième rang parmi les problèmes secondaires). Ces facteurs suggèrent que les fournisseurs de PAE et les cliniciens doivent être consciencieux dans les évaluations et les interventions en matière de violence familiale.

Finalement, parmi les problèmes secondaires, il serait bon de noter quelques tendances : en corrélation avec les difficultés conjugales ou relationnelles, il existe un déclin des problèmes liés aux enfants, tandis que les problèmes de communication sont en hausse. Les passages de la vie, comme élément contribuant aux difficultés conjugales ou relationnelles, sont aussi en hausse. Ces deux tendances, prises ensemble, suggèrent l'influence que peut avoir un déplacement des données démographiques (par exemple, la population vieillissante), lequel permettrait de voir le besoin et les avantages qu'il y aurait à peaufiner les interventions cliniques, particulièrement les programmes offerts par les PAE, afin de répondre à ces nouveaux besoins.

## LE GROUPE RECHERCHE DE LCSL

Le Groupe recherche de LCSL a été formé pour recueillir, analyser et fournir des observations sur les tendances qui affectent, dans le domaine de la santé organisationnelle, nos clients, leurs employés et leurs familles. Le Groupe recherche a pour mandat d'aider nos clients et le monde des affaires à mieux comprendre les subtilités d'une mauvaise santé mentale, d'un déséquilibre travail et vie personnelle et des problèmes qui y sont liés, ainsi que leur impact sur nos milieux de travail et nos communautés. Pour ce faire, le Groupe recherche collecte et diffuse des données sur les problèmes de santé mentale, établit des liens avec certains chercheurs et instituts de recherche les mieux cotés et puise dans notre expertise acquise au cours de 24 années au service des entreprises.

Cette étude de recherche a été appuyée par une analyse des données effectuée par MASI Research Consultants, Inc., ainsi que par la recherche complémentaire et le soutien offerts par Jennifer Watson, associée de recherche et Gerry Smith, vice-président à la santé organisationnelle. Le Groupe recherche de LCSL est dirigé par Karen Seward, vice-présidente à la recherche et au développement.

Veillez soumettre vos questions ou vos commentaires à Karen Seward, au 1 800 461-9722.