

Titre courant : RELATIONS À DISTANCE : ATTACHEMENT ET SATISFACTION

Université du Québec en Outaouais

L'attachement et la satisfaction relationnelle dans les relations amoureuses à distance

Par

Vanessa Lamy Landry

Essai

Présenté

Comme exigence partielle

Du doctorat en psychologie clinique (D.Psy)

18 mars 2016

Remerciements

Je tiens d'abord à remercier mon directeur de thèse, Paul Greenman, professeur au Département de psychoéducation et de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais. Merci pour ta passion du métier contagieuse. Merci pour tes précieux conseils et tes encouragements. Surtout, merci de m'avoir apporté une base de sécurité tout au long de ce processus.

Je remercie également Geneviève Tardif et Diane Dubeau, toutes deux professeures au Département de psychoéducation et de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais, de même que Natacha Godbout, professeure au Département de sexologie à l'Université du Québec à Montréal, d'avoir accepté de siéger sur mon comité.

Merci à mes parents, Michel et Ginette, de m'avoir appris à persévérer et à me dépasser, et de m'avoir toujours encouragée à rêver grand. Merci à ma grand-mère, Liliane, pour sa contribution inestimable dans l'atteinte de mes objectifs. Merci à mon frère, Sébastien, pour sa présence et son humour quand une pause s'imposait. Je désire également dire un merci tout spécial à mon mari, Todd, pour sa présence au quotidien, sa patience et son immense soutien à travers les hauts et les bas de mon parcours académique.

Enfin, je désire remercier toutes les personnes qui ont pris de leur temps pour participer à ma recherche.

Table des matières

Remerciements.....	ii
Liste des tableaux et figures.....	v
Résumé.....	vi
L'attachement et la satisfaction relationnelle dans les relations amoureuses à distance	1
Qu'est-ce qu'une relation à distance?	1
Fréquence des relations à distance	2
Enjeux particuliers des relations à distance	4
Avantages.....	4
Désavantages.....	5
L'attachement chez l'adulte	7
Évolution de la conceptualisation de l'attachement.....	10
Enjeux d'attachement liés aux relations amoureuses à distance.....	13
Relations à distance et styles d'attachement.....	15
Liens entre l'attachement et la satisfaction relationnelle.....	16
La satisfaction relationnelle chez les couples à distance	18
En résumé.....	21
Questions de recherche	23
Hypothèses	23
Méthode	24
Échantillon	24
Procédures.....	27
Outils de mesure	28
Résultats.....	34
Analyses statistiques préliminaires.....	34

Hypothèse 1	36
Hypothèse 2	37
Hypothèse 3	38
Hypothèses 4 et 5	38
Discussion	42
Liens entre le type de relation, l'attachement spécifique et la satisfaction relationnelle.....	42
Contribution de l'idéalisation	46
Contribution de l'attachement.....	48
Implications cliniques	50
Limites du projet.....	51
Recherches futures	53
Conclusion	54
Références.....	56
Annexe A	70
Annexe B	72
Annexe C	74
Annexe D	78
Annexe E.....	79

Liste des tableaux et figures**Tableaux**

Tableau 1 . Données sociodémographiques selon le type de relation.....	27
Tableau 2 . Corrélations entre les variables étudiées	36
Tableau 3 . Moyennes et écarts-type des variables à l'étude selon le type de relation	37

Figures

<i>Figure 1.</i> Modèle initial proposé du lien entre le statut relationnel (RP/RàD) et le degré de satisfaction observé face à la relation.	39
<i>Figure 2.</i> Modèle initial une fois testé.....	40
<i>Figure 3.</i> Modèle révisé.....	41
<i>Figure 4.</i> Modèle final.....	41

Résumé

Le nombre de couples en relation à distance a augmenté grandement au cours des dernières décennies et continuera vraisemblablement d'augmenter. Ce type de relation commence à recevoir davantage d'attention sur le plan de la recherche, mais beaucoup reste toujours à faire afin d'avoir une bonne compréhension du phénomène. Les couples vivant à distance doivent faire face à des enjeux particuliers, dont des conséquences sur le plan psychologique de même que des enjeux reliés à l'attachement. La présente étude vise à mieux comprendre le lien entre les relations amoureuses à distance, l'attachement et la satisfaction relationnelle, de même que l'impact potentiel de l'idéalisation dans le couple. L'échantillon ($n=86$) est composé de 40 hommes et de 46 femmes âgés entre 18 et 58 ans, en relation avec le même partenaire depuis au moins six mois au moment de leur participation. Les participants en relation à distance représentaient 40,7% de l'échantillon. Cinq questionnaires mesurant la qualité de l'attachement au sein du couple, la satisfaction conjugale et l'idéalisation ont été remplis en ligne. Les données ont été soumises à des corrélations, des tests-*t* et des analyses acheminatoires par régressions multiples. Globalement, les résultats indiquent que les personnes en relation à distance présentent un attachement plus anxieux et sont moins satisfaites dans leur couple que les personnes en relation proximale. Le modèle acheminatoire obtenu démontre d'ailleurs que l'attachement agirait comme variable médiatrice entre le type de relation et la satisfaction, et comme variable modératrice entre l'idéalisation et la satisfaction. Des pistes d'intervention sont suggérées.

Mots-clés : relation à distance, attachement, satisfaction conjugale, idéalisation.

L'attachement et la satisfaction relationnelle dans les relations amoureuses à distance

Il n'est pas rare de nos jours que les gens entretiennent des relations interpersonnelles malgré une importante distance les séparant des êtres chers. Les avancées technologiques des dernières décennies, particulièrement l'apparition de l'Internet, facilitent grandement la communication et le maintien des liens familiaux, amicaux ou amoureux, et ce, même à l'autre bout du monde (Aylor, 2003; Merolla, 2010; Sahlstein, 2004, 2010; Stafford & Reske, 1990). Les relations à distance (RàD) suscitent beaucoup d'intérêt dans la culture populaire, notamment parce qu'un grand nombre de gens vont en vivre une à un moment dans leur vie. Par contre, relativement peu de chercheurs s'y sont attardés et ce contexte relationnel demeure sous étudié, même aujourd'hui (Dargie, Blair, Goldfinger, & Pukall, 2015; Pistole, 2010; Stafford, 2005; Wood & Duck, 1995). Bien que n'importe quel type de relation interpersonnelle puisse être entretenue à distance, il est important de spécifier que la présente étude porte uniquement sur la distance dans le cadre de relations *amoureuses*.

Qu'est-ce qu'une relation à distance?

En survolant les écrits recensés, il est possible de constater que les auteurs ne donnent pas de définition formelle et précise de ce qu'est une relation à distance. Ils s'appuient plutôt sur des principes généraux qui guident leur compréhension. Ainsi, les auteurs s'entendent sur le fait que les relations interpersonnelles sont considérées être à distance lorsque les contacts face à face quotidiens sont limités dû à la distance géographique (Aylor, 2003; Stafford, 2005) et que les individus s'attendent à ce que le lien intime soit maintenu malgré cela (Stafford, 2005). Plusieurs auteurs s'appuient également sur la notion de choix, c'est-à-dire que la relation est considérée à distance lorsque le couple a volontairement choisi ce mode de vie pour satisfaire certains

besoins, notamment académiques et professionnels (Magnuson & Norem, 1999; Pistole, 2010; Pistole & Roberts, 2011; Pistole, Roberts, & Chapman, 2010; Rhodes, 2002; Stafford, 2010). Ainsi, cette compréhension exclut habituellement les militaires ou les individus incarcérés puisque ces personnes sont séparées de leur partenaire de façon involontaire. Bien que ces individus soient dans une relation où les contacts face à face quotidiens soient restreints par la distance physique entre les partenaires, au même titre que les couples séparés de façon volontaire, les relations où la distance est due au service militaire ou l’incarcération d’un des partenaires impliquent des enjeux propres à ce contexte relationnel, tels que la notion de danger et la crainte pour la sécurité, la frustration face à la bureaucratie, la honte et la stigmatisation (Stafford, 2005; Vormbrock, 1993), entre autres. Dans le cadre de la présente étude, afin d’éviter le « bruit » potentiel de ces défis particuliers qui pourraient biaiser les données, une relation à distance sera donc définie comme suit: Une relation caractérisée par une distance entre le lieu de résidence des partenaires qui est suffisamment importante pour entraîner une restriction de la possibilité de communication face à face, et où séparation géographique est le résultat d’un choix conscient.

Fréquence des relations à distance

Depuis que l’Internet est devenu commercial au début des années 1990, le nombre de couples, mariés ou non, vivant leur relation à distance est en hausse (Aylor, 2003; Stafford, 2010). Les moyens de communication modernes permettent un contact fréquent entre les individus malgré la distance, de sorte que la nécessité des contacts face à face pour le maintien et la stabilité de la relation est remise en question (Stafford, 2005). Les relations amoureuses à distance sont particulièrement fréquentes dans la population d’étudiants de niveaux postsecondaires (Aylor, 2003; Stafford, 2005; Stafford & Reske, 1990), représentant entre 20%

et 40% des relations observées dans les universités américaines (Aylor, 2003; Dellmann-Jenkins, Bernard-Paolucci, & Rushing, 1994). Pour les étudiants de première année universitaire, la prévalence se rapprocherait de la moitié (Aylor, 2003). C'est d'ailleurs la population d'étudiants qui a le plus retenu l'attention des chercheurs dans l'étude de ce type de relation (Aylor, 2003), si bien que les connaissances sur ce phénomène disponibles à ce jour reposent presque entièrement sur l'étude des couples où au moins un des deux partenaires est un étudiant (Stafford, 2005).

Bien que ces relations soient particulièrement présentes sur les campus universitaires, les étudiants ne sont pas les seuls qui choisissent de vivre leur amour à distance. En effet, de plus en plus de couples mariés choisissent d'habiter dans des emplacements géographiques différents afin de permettre à chacun de poursuivre ses objectifs de carrière (Magnuson & Norem, 1999; Rhodes, 2002). Au milieu des années 1980, certains démographes estimaient qu'entre 700 000 et un million de couples américains mariés choisissaient ce mode de vie plutôt que de sacrifier des opportunités de carrière pour être ensemble (Magnuson & Norem, 1999). En 2011, c'était plutôt 3,5 millions de couples mariés qui vivaient à distance, selon ce que rapporte le *United States Census Bureau*, une augmentation de 17% depuis 2001, où les chiffres se situaient près de 3 millions (Carlozo, 2012). En 2011, Statistique Canada recensait 1,9 million de Canadiens âgés de 20 ans ou plus qui ne cohabitaient pas avec leur partenaire amoureux et de ce nombre, 20% indiquaient habiter à plus d'une heure de route de leur partenaire (Statistique Canada, 2013), soit environ 380 000 personnes.

Certains éléments ont été identifiés comme contribuant vraisemblablement à cette hausse importante au cours des dernières décennies, notamment la plus grande place des femmes sur le marché du travail (Anderson, 1992; Bergen, Kirby, & McBride, 2007; Rhodes, 2002) et les périodes de récession économique, où l'emploi est plus difficile (McBride & Bergen, 2014). La

grande place qu'occupe l'Internet dans la société occidentale d'aujourd'hui contribue également à l'importante hausse de RàD, non seulement en permettant aux êtres chers de rester en contact une fois séparés, mais également en facilitant la communication entre inconnus, notamment via les sites de rencontres ou de clavardage, les forums de discussion (Stafford, 2005) et plus récemment, les réseaux sociaux. Ceci laisse place à un phénomène relativement nouveau : les couples formés en ligne (Baker, 2002; Stafford, 2005). Avec cette hausse plutôt drastique des dernières décennies du nombre de couples choisissant l'amour à distance, les écrits scientifiques sur le sujet peinent à suivre, et beaucoup reste encore à faire afin d'avoir une meilleure compréhension des enjeux liés à ce phénomène.

Enjeux particuliers des relations à distance

Considérant la proportion toujours grandissante de couples vivant leur relation à distance, les chances sont grandes que dans sa carrière, un thérapeute rencontre plus d'une fois des individus qui ont adopté ce mode de vie. Une meilleure connaissance des enjeux particuliers auxquels ces couples doivent faire face, le solitude et la stigmatisation par exemple, en comparaison aux couples vivant dans la même ville, permettrait d'intervenir de façon plus efficace auprès de cette clientèle. Par contre, beaucoup reste encore à faire afin d'avoir une bonne compréhension de tout ce qu'implique ce type de relation, d'où l'importance de les étudier davantage. De plus, l'étude des RàD permettrait potentiellement de mieux comprendre les conditions dans lesquelles sont maintenues les relations amoureuses de façon générale (Van Horn et al., 1997).

Avantages

Si des couples s'engagent volontairement dans une RàD, parfois temporairement, parfois pour une durée indéterminée qui peut s'étendre sur plusieurs années, c'est qu'ils en tirent

certains bénéfiques. Le principal avantage lié à ce mode de vie soulevé dans la documentation est l'avancement professionnel ou académique (Magnuson & Norem, 1999; Pistole, 2010; Rhodes, 2002; Rotter, Barnett, & Fawcett, 1998). En effet, les partenaires qui sont ouverts à la possibilité d'habiter séparés l'un de l'autre sont moins limités dans les opportunités professionnelles qu'ils peuvent considérer (une promotion nécessitant un déménagement, par exemple). C'est d'ailleurs habituellement la raison principale qui pousse les couples à adopter ce mode de vie (Freitas, 2004) et fait parfois même partie de la définition qu'ont les chercheurs de ce qu'est une RàD, comme c'est le cas dans l'étude de Rhodes (2002). Certains individus apprécient ce mode de vie, car cela leur permet de « compartimenter » leur vie; ils sont absorbés dans leur travail durant la période de séparation, mais sont complètement concentrés sur leur relation et passent du temps de meilleure qualité pendant les périodes de réunion (Stafford, 2005). De plus, certains apprécient particulièrement ce mode de vie pour l'autonomie et la liberté que cela leur procure (Stafford, 2005).

Désavantages

Bien que des avantages non négligeables découlent des relations amoureuses à distance, ce mode de vie est souvent perçu, parfois avec raison, comme étant un type de relation provoquant de la détresse, tant par la population en général et les médias, que par les chercheurs et cliniciens (Aylor, 2003; Maguire & Kinney, 2010; Stafford, 2005). Évidemment, chaque couple vit une réalité différente. Certains préfèrent vivre à distance, mais la plupart d'entre eux rapportent en effet d'importants inconvénients en lien avec ce mode de vie et préfèrent considérer cet arrangement comme étant temporaire. Un point commun à de nombreux couples vivant à distance est l'aspect des difficultés financières que cela peut engendrer (Aylor, 2003; Magnuson & Norem, 1999; Maguire & Kinney, 2010; Rindfuss & Stephen, 1990). Puisque les

partenaires habitent deux lieux différents, ils ne peuvent partager les coûts de loyer, d'alimentation, etc. Ils doivent en quelque sorte payer en double, sans compter les dépenses liées spécifiquement à la distance, comme les coûts de transport et les frais d'appels interurbains fréquents.

Conséquences psychologiques. Des enjeux d'ordre psychologique sont également associés à la séparation géographique de partenaires amoureux. Considérant que ces couples font face au voyage et aux horaires généralement très chargés, c'est un mode de vie qui peut provoquer beaucoup de stress; c'est d'ailleurs ce que rapportent les participants de l'étude qualitative de Jackson, Brown et Patterson-Stewart (2000). Les résultats de cette étude ainsi que celle de Pistole (2010) indiquent aussi que le partenaire qui voyage typiquement plus souvent ressent souvent beaucoup de culpabilité en lien avec son absence de la maison auprès du conjoint et de la famille (Jackson et al., 2000). Considérant le stress que ce mode de vie peut entraîner, il serait justifié de se questionner sur la présence de symptômes de dépression chez ces individus. C'est d'ailleurs ce à quoi l'étude de Guldner (1996) tentait de répondre. Les résultats de son étude démontrent que les individus en RàD rapportent plus de symptômes dépressifs que ceux en relation proximale (RP) (Guldner, 1996).

Puisque l'amour à distance est souvent perçu comme étant source de détresse et voué à l'échec, les couples dans cette situation doivent régulièrement faire face aux incompréhensions, aux réactions et aux commentaires plutôt négatifs de leur entourage et de la société (Magnuson & Norem, 1999; Maguire & Kinney, 2010; Rhodes, 2002; Rotter et al., 1998). Les RàD ne sont pas perçues comme étant normales ou typiques, mais plutôt comme un style de vie non conventionnel, particulièrement lorsqu'il est question de couples mariés (Rotter et al., 1998; Sahlstein, 2010). Elles impliquent souvent une certaine forme de stigmatisation, où les

partenaires sont régulièrement confrontés à une vision dominante et normative des relations amoureuses, c'est-à-dire une vision où la norme, c'est le couple qui cohabite (Sahlstein, 2010; Stafford, 2005).

Le stress, la dépression et la stigmatisation sont évidemment des facteurs à considérer lors de l'intervention auprès de couples vivant une RàD. Par contre, ce qui semble le plus présent dans les études qualitatives sur l'expérience des couples de professionnels ayant adopté ce mode de vie est la solitude vécue en l'absence du partenaire (Firmin, Firmin, & Lorenzen, 2014; Groves & Horm-Wingerd, 1991; Jackson et al., 2000; Magnuson & Norem, 1999). En effet, les couples en RàD rapportent souvent ressentir un manque de soutien émotionnel de la part de leur conjoint et une complicité beaucoup moins prononcée au sein de leur couple comparativement aux couples en relation proximale (Groves & Horm-Wingerd, 1991; Magnuson & Norem, 1999; Rhodes, 2002). Ces individus peuvent donc se sentir très isolés (Jackson et al., 2000), et peuvent même avoir l'impression que leur relation d'attachement est menacée.

Il semble donc que le fait d'entretenir une RàD peut être particulièrement difficile pour certains individus, car ils doivent faire face à des enjeux qui ne font pas nécessairement partie de la réalité des couples qui habitent ensemble, comme le stress lié au voyage ou au sentiment d'être plus isolé, par exemple. Des enjeux d'attachement sont d'ailleurs impliqués lorsque les partenaires doivent vivre des séparations fréquentes.

L'attachement chez l'adulte

La théorie de l'attachement est basée sur le principe que tout individu a un besoin fondamental de se sentir aimé et soutenu émotionnellement par ses proches. Elle postule aussi que toute menace à ce lien d'attachement est à l'origine d'une réaction de détresse profonde chez l'individu. Cette théorie a été initialement développée par John Bowlby (1980) pour

expliquer le lien particulier unissant l'enfant à son pourvoyeur de soins et a connu de nombreuses avancées avec les travaux de Mary Ainsworth (1991; 1978). Depuis la fin des années 1980, suite aux résultats de Hazan et Shaver (1987) proposant différents styles d'attachement chez l'adulte, la conceptualisation des relations amoureuses en tant que liens d'attachement, analogues à ceux entre l'enfant et son pourvoyeur de soins, a reçu beaucoup d'attention et d'appuis scientifiques. Un des modèles encore largement utilisé aujourd'hui est celui de Bartholomew et Horowitz (1991) qui ont suggéré quatre styles d'attachement décrivant les différentes réactions dans le cadre de relations intimes : sécurisant, préoccupé, craintif et évitant. Un attachement sécurisant est caractérisé par une aisance face à l'intimité, et par une capacité à rechercher du soutien au besoin. L'attachement préoccupé est caractérisé par une grande recherche de proximité et d'intimité, mais également un niveau élevé d'anxiété face au rejet par sa figure d'attachement et une difficulté à être réconforté. L'attachement craintif est caractérisé par une ambivalence entre un désir de relations proches et un grand inconfort face à l'intimité, ce qui entraîne un évitement de la proximité émotionnelle avec autrui. L'attachement évitant, quant à lui, est plutôt caractérisé par un désir d'indépendance, un désintérêt face à l'intimité et donc, une faible tendance à rechercher la proximité.

Bartholomew (1990) a également proposé deux dimensions à l'attachement insécurisant adulte : l'anxiété et l'évitement. Ainsi, une distinction est faite entre deux motifs possibles derrière l'évitement des relations proches; la peur de l'intimité ou le manque d'intérêt, ce qui suggère une compréhension plus dimensionnelle que catégorielle de l'attachement.

Ces styles seraient déterminés en large partie par la capacité de la figure d'attachement (chez l'adulte, il s'agit généralement du partenaire amoureux) à répondre adéquatement et de façon constante aux besoins de l'individu. Tant que les besoins de sécurité sont comblés, le

système d'attachement, c'est-à-dire un système comportemental visant le contact et la proximité avec une figure d'attachement dont la principale fonction est la survie, demeure désactivé (Bowlby, 1980).

Comme l'enfant dans la relation enfant-pourvoyeur de soin, l'adulte dans une relation sécurisante cherche à maintenir une proximité avec son partenaire amoureux, particulièrement en situations menaçantes ou stressantes, où il cherche à être réconforté (Hazan & Shaver, 1994; Mikulincer & Shaver, 2007). La séparation ou l'inaccessibilité du partenaire, réelle ou perçue, engendre de la détresse psychologique. La réaction initiale et prévisible de protestation (anxiété, agitation, colère) laisse éventuellement place à la dépression, au désespoir et, ultimement, au détachement si le lien avec la figure d'attachement n'est pas rétabli (Greenman & Johnson, 2013; Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007; Zeifman & Hazan, 2008), ce qui est également observable dans l'attachement chez l'enfant (Bowlby, 1980). Comme à l'enfance, la formation d'un lien sécurisant dans une relation amoureuse dépend de la sensibilité de la figure d'attachement face aux signaux de détresse, sa capacité à y répondre adéquatement et la capacité du partenaire en besoin de recevoir les soins ou le réconfort (Mikulincer & Shaver, 2007). L'attachement est donc considéré comme étant à la base de toutes relations intimes et significatives, et ce, durant toute la vie.

Malgré les similitudes avec l'attachement l'enfant et sa figure parentale, un élément distinctif des relations amoureuses est l'interaction du système d'attachement avec d'autres systèmes : le système de provision de soins et le système sexuel (Castellano, Velotti, & Zavattini, 2014; Zeifman & Hazan, 2008). En effet, contrairement à la relation parent-enfant, où la provision de soins est unidirectionnelle (l'enfant reçoit les soins du parent), les relations amoureuses donnent habituellement lieu à une provision de soins réciproques; chacun des

partenaires peut tant recevoir qu'offrir des soins et du réconfort lors de moments de détresse (Castellano et al., 2014; Hazan & Shaver, 1994; Zeifman & Hazan, 2008). Chez l'adulte, le système sexuel interagit avec le système d'attachement et peut influencer la qualité du lien intime entre les partenaires, ce qui n'est pas le cas dans les relations parent-enfant, sauf en cas de crimes sexuels.

Les concepts clés et fondements de la théorie de l'attachement précédemment soulevés permettent une compréhension de base de l'attachement amoureux chez l'adulte. Toutefois, il est logique de croire qu'une théorie qui reçoit autant d'attention au plan scientifique est nécessairement soumise à certaines critiques et révisions au fil du temps. Ainsi, le concept d'attachement a évolué et plusieurs le comprennent un peu différemment aujourd'hui.

Évolution de la conceptualisation de l'attachement

Jusqu'à récemment, la recherche sur l'attachement était largement basée sur l'idée que les variations individuelles sur le plan de l'attachement étaient expliquées de façon catégorielle, c'est-à-dire que chacun avait un « style » d'attachement (donc une catégorie) ou un autre. Ces styles étaient compris comme étant stables dans le temps, de l'enfance à l'âge adulte, ainsi que stables à travers l'ensemble des relations interpersonnelles d'une personne. Depuis la fin des années 1990, plusieurs chercheurs tendent à voir l'attachement d'un autre œil (Fraley, Hudson, Heffernan, & Segal, 2015; Hadden, Smith, & Webster, 2014).

D'abord, l'attachement a été démontré à plusieurs reprises comme étant un concept beaucoup moins stable qu'initialement établi. Plusieurs auteurs ont observé une variabilité individuelle du style d'attachement dans le temps chez leurs participants (Baldwin & Fehr, 1995; Fraley, Roisman, Booth-LaForce, Owen, & Holland, 2013; La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000; Shaver & Brennan, 1992). Par exemple, Baldwin et Fehr (1995) ont mesuré

l'attachement de 221 adultes au moyen du questionnaire d'Hazan et Shaver deux fois, à trois ou quatre mois d'intervalle. Ils ont observé qu'un peu plus de 30% des participants présentaient un style d'attachement différent lors du deuxième temps de mesure. D'autres auteurs ont aussi observé cette variabilité dans l'attachement. Keelan, Dion et Dion (1994) ont relevé que la proportion de sujets qui changeaient de style d'attachement dans le temps était de 19,8%. Pistole (1989) a observé une variation chez environ 24% des participants à sa recherche, alors que dans l'étude de Shaver et Brennan (1992), cette proportion est d'environ 28%. Fuller et Fincham (1995), dans leur étude s'intéressant notamment à la stabilité du style d'attachement dans le temps chez les couples mariés, ont observé que 22,7% des époux et 34,9% des épouses rapportaient un changement de style d'attachement au deuxième temps de mesure, deux ans plus tard. Plus récemment, Fraley et ses collègues (2013) relataient, dans le cadre d'une étude longitudinale visant à examiner les antécédents interpersonnels et génétiques de l'attachement adulte, que différents facteurs étaient corrélés avec les différences individuelles dans l'attachement adulte, tels que la sensibilité de la mère durant la petite enfance, l'absence paternelle, la compétence sociale et les relations amicales (Fraley et al., 2013). Le tempérament et les antécédents génétiques n'étaient pas des facteurs explicatifs significatifs. Leurs résultats suggèrent toutefois que l'attachement chez l'adulte serait beaucoup mieux expliqué par les expériences de vie récentes et les relations amoureuses passées que par les expériences à l'enfance, soulignant ainsi l'importance du contexte dans les variations individuelles (Fraley et al., 2013).

Un autre des principes de base de la théorie de l'attachement est que la personne développe une façon typique d'interagir dans l'ensemble de ses relations interpersonnelles. Ainsi, les mesures utilisées dans les écrits recensés visent habituellement l'évaluation du style

d'attachement *global*, c'est-à-dire dans les relations en général. Considérant qu'une personne développe des liens d'attachement avec plusieurs personnes à la fois (comme la mère, le père, la fratrie, les amis, le ou la partenaire, etc.) de façon hiérarchique (Bowlby, 1980; Feeney, 2004; Trinke & Bartholomew, 1997), certains auteurs ont mis à l'épreuve l'idée d'un attachement global. Baldwin, Keelan, Fehr, Enns et Koh-Rangarajoo (1996) ont observé que lorsque les participants décrivaient leurs 10 relations les plus significatives, 88% d'entre eux étaient en mesure d'endosser plus d'un style d'attachement, selon la mesure à trois catégories d'Hazan et Shaver (1987), et 47% se sont reconnus dans les trois styles. Il est donc possible d'entretenir simultanément des liens d'attachement différents avec diverses figures d'attachement. L'étude de Cozzarelli, Hoekstra et Bylsma (2000), comparant l'attachement global et l'attachement dans le cadre d'une relation spécifique (avec le partenaire amoureux, dans ce cas-ci), présente des divergences entre les deux conceptualisations de l'attachement. Plus récemment, Caron, Lafontaine, Bureau, Levesque et Johnson (2012) ont voulu déterminer si, parmi un échantillon de 2214 jeunes adultes, les participants expérimentaient un attachement de type trait, observable dans les relations en général, ou si l'attachement était propre au contexte (i.e. à la relation). Comme leurs résultats présentaient des distinctions entre les patrons et la qualité de la relation avec les différents membres de leur entourage, et que ces relations contribuaient différemment au bien-être psychologique des participants, les auteurs sont d'avis que les patrons d'attachement sont propres au contexte, c'est-à-dire à la relation unique entre deux personnes (Caron et al., 2012). Ainsi, la qualité du lien d'attachement ne serait pas nécessairement la même à travers l'ensemble des relations d'une personne et peut différer significativement d'une figure d'attachement à une autre. Ceci soutient donc l'idée que la recherche ne devrait pas reposer strictement sur les mesures d'attachement global puisque ce n'est pas nécessairement

représentatif de ce qui est vécu dans des relations bien précises (Baldwin et al., 1996; Caron et al., 2012; Cozzarelli et al., 2000; Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011; La Guardia et al., 2000), et devrait tenir compte davantage de la relation unique entre deux personnes (par exemple mère-enfant, frère-sœur, partenaires amoureux, etc.), lorsque celle-ci est le principal objet d'étude (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya, & Lancee, 2010). Ainsi, l'amour, en tant que processus d'attachement, est désormais beaucoup mieux compris en termes de « liens » d'attachement (spécifique à la relation) que de « styles » d'attachement.

Bref, les différents auteurs précédemment mentionnés suggèrent que l'attachement devrait plutôt être compris comme un concept pouvant varier dans le temps et à travers les relations, ajoutant ainsi d'importantes nuances à sa définition initiale. C'est d'ailleurs de cette façon que nous conceptualisons l'attachement dans la présente étude, étant donné l'intérêt porté à la relation amoureuse en particulier.

Enjeux d'attachement liés aux relations amoureuses à distance

Bien que la documentation sur les relations amoureuses à distance ne soit pas directement basée sur la théorie de l'attachement, elle contient certaines composantes importantes qui s'y rattachent. D'abord, les relations à distance sont ponctuées de cycles séparation-réunion (Pistole, 2010), ce qui n'est pas présent dans les relations proximales (Roberts & Pistole, 2009). Dans un cycle séparation-réunion, les partenaires se séparent pour une durée plus ou moins longue, se réunissent pendant un certain temps, et se séparent ensuite à nouveau (Pistole, 2010; Pistole et al., 2010).

La protestation face à la séparation est un exemple de processus d'attachement directement en lien avec les relations à distance (Pistole, 2010). En effet, la détresse vécue par les partenaires lorsque vient le moment de la séparation est d'ailleurs soulignée dans l'étude

qualitative de Magnuson et Norem (1999) et semble être, selon Pistole (2010), un élément constant dans la documentation. Il semble également que cette détresse soit vécue aussi intensément chez les couples qui vivent séparément depuis des années que chez les jeunes couples qui viennent tout juste d'adopter ce mode de vie (Magnuson & Norem, 1999). La séparation impliquerait que l'attachement entre les partenaires soit en quelque sorte menacé (Pistole, 2010); l'autre n'est pas toujours disponible ou accessible lorsqu'un des partenaires en ressent le besoin, ce qui active le système d'attachement. La communication et l'accessibilité au partenaire seraient donc compromises. Il arrive d'ailleurs que des couples ayant choisi ce mode de vie expriment des inquiétudes face à l'impact de la distance sur leur relation; ils craignent que la distance soit à l'origine d'un détachement entre eux ou même que la distance compromette la continuation de leur relation (Pistole et al., 2010; Rotter et al., 1998).

Un autre processus d'attachement directement en lien avec le fonctionnement des couples vivant séparés est le maintien de la proximité, c'est-à-dire le fait de maintenir le système d'attachement désactivé et l'affect régulé (Bowlby, 1988). Comme la séparation géographique implique qu'en cas de besoin, la proximité physique n'est pas toujours possible pour ces couples, ils peuvent tout de même arriver à maintenir une proximité avec la figure d'attachement par des moyens psychologiques (des souvenirs, des représentations internes) ou symboliques, comme des photos ou des appels téléphoniques (Pistole, 2010).

La partie qui précède explique les différents enjeux qui sont particuliers aux RàD et auxquels les partenaires dans cette situation doivent régulièrement faire face. Les avantages ainsi que les inconvénients, notamment les conséquences psychologiques liées à ce mode de vie, ont été abordés. Comme différents processus d'attachement sont particulièrement présents chez les

couples à distance, certains auteurs se sont intéressés aux différences individuelles sur le plan de l'attachement dans le cadre des RàD.

Relations à distance et styles d'attachement

Si, tel que mentionné précédemment, les écrits sur les relations à distance sont plutôt rares, ceux sur le lien d'attachement dans les relations à distance le sont encore plus. En effet, malgré l'implication de l'attachement dans les relations à distance, les études s'y rapportant demeurent très peu nombreuses (Pistole et al., 2010). Seulement quelques auteurs ont tenté d'étudier l'association entre l'attachement et le fonctionnement des couples vivant séparés géographiquement, et ceux qui l'ont fait misent surtout sur une conceptualisation globale de l'attachement (i.e. les styles d'attachement dans leurs relations en général).

Pistole, Roberts et Mosko (2010) se sont interrogés à savoir si les proportions des différents styles d'attachement se manifestent de façon similaire dans les relations distales versus proximales. L'attachement global a été mesuré chez 138 participants en fonction de leur relation actuelle ou la relation la plus récente ou la plus importante. Leurs résultats suggèrent que les prototypes (ou styles) d'attachement sont représentés de façon semblable dans les deux types de relations.

Dans une autre étude, Pistole, Roberts et Chapman (2010) se sont à nouveau penchés sur la question de l'attachement dans les relations à distance. Plus spécifiquement, ils ont cherché à savoir si différents patrons de variables (comprenant, entre autres, l'attachement global) de 473 individus en relation sérieuse (mais non mariés) contribuaient de façon unique au stress dans les relations à distance versus les relations proximales. Leurs résultats indiquent l'absence de lien entre le style d'attachement des participants et le type de relation de couple qu'ils entretiennent; les proportions de chaque style étaient similaires dans chacun des deux groupes.

Freitas (2004), quant à lui, a étudié le style d'attachement global et les stratégies d'adaptation chez les personnes engagées dans une RàD. L'auteur cherchait notamment à savoir s'il y avait des différences quant aux proportions de quatre styles d'attachement représentées dans les relations à distance en comparaison aux relations proximales. L'échantillon était constitué de 334 étudiants universitaires non mariés, en relation depuis au moins six mois. Les résultats de son étude indiquent, entre autres, qu'aucune différence quant aux proportions de styles d'attachement ne peut être remarquée entre les deux groupes, résultats conformes aux études précédemment mentionnées.

Roberts et Pistole (2009), quant à eux, ont examiné les deux types de relations en utilisant l'attachement global et la proximité émotionnelle dans le but d'expliquer la satisfaction dans le couple. L'échantillon était formé de 165 étudiants universitaires en relation sérieuse, mais non mariés, ni fiancés. Aucune association significative entre les styles d'attachement et le type de relation vécue n'a été relevée dans cette étude, c'est-à-dire qu'aucun style d'attachement n'était particulièrement caractéristique d'un type ou l'autre de relation. Toutefois, cette étude soutient le constat de Mikulincer et Shaver (2007) selon lequel les partenaires dont l'attachement est sécurisant sont généralement plus satisfaits dans leur relation (Roberts & Pistole, 2009).

Ainsi, ces études soutiennent que les personnes vivant une relation à distance ne présentent pas de différences significatives quant à leur style d'attachement lorsque comparées aux personnes vivant une relation proximale. Il semble toutefois que la qualité de l'attachement soit associé à des différences sur le plan de satisfaction ressentie au sein d'une relation.

Liens entre l'attachement et la satisfaction relationnelle

Au sens large, la satisfaction dans le cadre d'une relation de couple fait référence au fait que les besoins d'amour, d'intimité, d'acceptation, d'affection, de soutien et de sécurité, entre

autres, soient comblés (Mikulincer & Shaver, 2007). Considérant la place importante de l'attachement dans les relations amoureuses, selon ces auteurs, la satisfaction relationnelle réfère aussi au fait que les besoins d'attachement, comme le besoin de proximité, d'un havre de paix et d'une base de sécurité soient également comblés.

La satisfaction relationnelle a suscité beaucoup de curiosité chez les chercheurs dans le domaine des relations amoureuses. Ce concept a été étudié dans plusieurs contextes, mais ce qui s'avère particulièrement intéressant pour la présente étude est le lien entre la satisfaction relationnelle et l'attachement. Les méta-analyses de Mikulincer et Shaver (2003, 2007) et de Hadden, Smith et Webster (2014) soutiennent, tel que mentionné précédemment, que les personnes avec un attachement global sécurisant ont tendance à être plus satisfaites et engagées dans leurs relations, alors qu'un attachement anxieux ou évitant serait lié à de la détresse et à un dysfonctionnement relationnel. Cette association a d'ailleurs été démontrée à plusieurs reprises, tant chez les couples en fréquentation que les couples mariés (Feeney, 1996; Givertz, Woszidlo, Segrin, & Knutson, 2013; Kobak & Hazan, 1991; Lee & Pistole, 2012; Levy & Davis, 1988; Simpson, 1990; Towler & Stuhlmacher, 2013), de même que chez les couples d'ainés (Waldinger, Cohen, Schulz, & Crowell, 2015). Par contre, ce lien n'a pas vraiment été étudié chez les couples vivant à distance (Pistole et al., 2010), sauf pour l'étude de Lee et Pistole (2012) dont les résultats appuient cette association tant dans les couples vivant à distance qu'à proximité.

La qualité de la relation et la satisfaction vis-à-vis celle-ci seraient non seulement influencés par l'attachement de chaque partenaire individuellement, mais l'effet interactif entre l'attachement des deux partenaires serait aussi un facteur influençant la satisfaction (Feeney, 2008; Givertz et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2007). En effet, les données actuelles indiquent

une forte association entre l'insécurité dans l'attachement (évitement ou anxiété) d'un membre du couple et l'insatisfaction et la détresse de son partenaire (Allison, Bartholomew, Maysless, & Dutton, 2008; Feeney, 1994; Givertz et al., 2013). De plus, il semble que chez les dyades de deux personnes insécurisées où au moins un des deux partenaires présente un profil plus anxieux, la détresse et l'insatisfaction soient exacerbées, notamment dû aux dynamiques intenses et destructives de poursuite-retrait et poursuite-poursuite, respectivement (Mikulincer & Shaver, 2007). Toutefois, les données indiquent aussi que la présence d'un partenaire ayant un attachement relativement sécurisant pourrait protéger le couple des effets nocifs de l'insécurité de son conjoint (Feeney, 2008; Mikulincer & Shaver, 2007).

Comme il a été soulevé, le lien entre l'attachement et la satisfaction relationnelle semble avoir été plutôt bien démontré jusqu'à présent. Cependant, les études démontrant cette association dans les RàD sont pratiquement absentes de la documentation. La satisfaction relationnelle dans les RàD a toutefois reçu plus d'attention sur le plan de la recherche.

La satisfaction relationnelle chez les couples à distance

La satisfaction relationnelle dans le cadre des relations à distance a fait l'objet de quelques études (Govaerts & Dixon, 1988; Roberts & Pistole, 2009; Stafford & Merolla, 2007; Stafford & Reske, 1990; Van Horn et al., 1997). Comme il a été expliqué précédemment, les couples vivant leur relation à distance font habituellement face à des enjeux et des défis qui sont propres à ce type de relation.

Paradoxalement, et contrairement à l'opinion populaire, il semble que de façon générale les individus vivant une RàD soient autant, sinon plus satisfaits de leur relation que les personnes habitant à proximité de leur partenaire, malgré les interactions face à face limitées (Aylor, 2003; Stafford, 2005). Effectivement, Guldner et Swensen (1995) ont remis en question la croyance

selon laquelle les contacts face à face réguliers sont essentiels au maintien de la relation et à la satisfaction vis-à-vis celle-ci. Les résultats de leur étude n'indiquent aucune différence entre la satisfaction des personnes vivant une relation proximale (RP) en comparaison avec ceux vivant à distance, même si ces derniers peuvent voir des semaines s'écouler avant d'être en mesure de passer du temps avec l'être aimé (Guldner & Swensen, 1995). L'étude de Govaerts et Dixon (1988) présente également des résultats similaires.

Stafford et Reske (1990), pour leur part, ont trouvé que, de façon générale, les couples vivant à distance sont plus satisfaits de leur relation que les personnes vivant en relation proximale. De plus, chez les couples vivant à distance, plus la proportion de contacts face à face était grande en comparaison avec d'autres modes de communication (téléphone, lettres, etc.), moins les couples avaient tendance à être satisfaits de la relation et de la communication, et plus ils avaient tendance à se séparer (Stafford, 2005; Stafford & Reske, 1990). Il semble donc que pour ces couples, la fréquence limitée des contacts face à face soit bénéfique pour le maintien de la relation.

Ainsi, plusieurs études semblent indiquer que les individus qui ont des contacts plus limités avec leur partenaire amoureux dû à la séparation géographique sont autant, sinon plus satisfaits de leur relation que les gens qui peuvent voir leur partenaire sur une base plus régulière. Ceci a mené certains chercheurs à se questionner sur la perception que les individus vivant à distance ont sur leur partenaire et sur leur relation, perception qui pourrait vraisemblablement être plus positive ou idéalisée dû aux contacts face à face moins fréquents.

L'idéalisation

Différents auteurs expliquent la tendance à être satisfait de sa relation malgré la fréquence limitée des contacts face à face par le concept d'idéalisation (Stafford & Reske, 1990). Le terme

*idéalis*ation fait référence à un biais positif généralisé envers son partenaire ou sa relation (Schulman, 1974). Plus spécifiquement, l'idéalisation est opérationnalisée comme étant un phénomène global, où l'individu entretient des illusions positives et perçoit son partenaire comme étant « plus parfait » que le partenaire lui-même ne se perçoit (Murray, Holmes, & Griffin, 1996b); où l'individu perçoit sa relation d'une façon plus favorable, plus optimiste; comme étant supérieure aux relations des autres (Rusbult, Van Lange, Wildschut, Yovetich, & Verette, 2000).

Par défaut, les individus séparés géographiquement de leur partenaire sont restreints dans la communication face à face avec ceux-ci (Stafford, 2005). Cette restriction dans la communication a été démontrée comme favorisant les images idéalisées de l'autre (Schulman, 1974; Stafford, 2005; Stafford & Merolla, 2007; Stafford & Reske, 1990). En effet, les individus vivant séparés de leur partenaire ont tendance à se présenter sous leur meilleur jour lorsqu'ils se réunissent afin de passer le meilleur temps possible ensemble. Une communication restreinte empêche donc, dans une certaine mesure, les individus de découvrir certains traits moins désirables chez leur partenaire (Stafford & Reske, 1990) puisque ceux-ci montrent volontairement une facette positive d'eux-mêmes lorsqu'ils sont ensemble et évitent les interactions négatives (Jiang & Hancock, 2013; Lee & Pistole, 2012; Sahlstein, 2004; Stafford, 2005; Stafford, Merolla, & Castle, 2006; Stafford & Reske, 1990). L'étude de Lee et Pistole (2012) soutient d'ailleurs que les gens qui idéalisent davantage leur partenaire et leur relation seraient plus satisfaits.

Le phénomène d'idéalisation semble être présent dans l'ensemble des relations de couple, généralement au début de la relation, mais se dissipe habituellement avec le temps (Stafford et al., 2006). Toutefois, la restriction des contacts qui est caractéristique des relations à distance ne

permet pas toujours de laisser place à une vision plus réaliste du partenaire (Stafford, 2005). Les résultats de l'étude de Stafford et Merolla (2007) démontrent que les couples à distance qui sont davantage idéalisés sont moins stables lorsqu'ils se réunissent de façon permanente. Stafford et ses collègues (2006) ont aussi noté des résultats semblables; environ un tiers des couples qui se réunissent de façon permanente terminent leur relation à l'intérieur des trois mois suivant la réunion. De façon générale, les couples qui se réunissent rapportent que la transition a entraîné une meilleure connaissance tant des traits négatifs que positifs du partenaire, diminuant ainsi l'idéalisation. Cette meilleure connaissance de l'autre entraîne donc, dans certains cas, une diminution de la satisfaction et peut parfois mener à une rupture (Stafford et al., 2006).

Bref, l'idéalisation serait, selon ces auteurs, ce qui expliquerait le paradoxe selon lequel les couples vivant à distance seraient plus stables et autant, sinon plus satisfaits de leur relation que ceux vivant une RP (Stafford, 2005). Selon certains, l'insécurité dans l'attachement est ce qui expliquerait la tendance plus importante, chez les couples vivant à distance, à idéaliser et par conséquent, à être plus satisfaits (Lee & Pistole, 2012).

En résumé

En résumé, beaucoup reste à faire afin de mieux comprendre les relations à distance. Cependant, les études à ce jour permettent d'en connaître davantage sur différents aspects de ce type de relation. Les gens qui adoptent ce mode de vie le font évidemment pour les bénéfices qui en découlent, mais ils font souvent face à des conséquences plutôt négatives d'un point de vue psychologique. Ils doivent notamment faire face à la solitude, au manque de soutien apporté quotidiennement par le partenaire, à la stigmatisation (Magnuson & Norem, 1999; Rhodes, 2002), ainsi que la présence de symptômes dépressifs, dans certains cas (Guldner, 1996). Des enjeux d'attachement sont également impliqués dans ce type de relation. En effet, la vie des

partenaires amoureux est ponctuée de cycles séparation-réunion. Ces individus doivent s'adapter à la séparation physique en cherchant des façons alternatives de maintenir une proximité avec leur partenaire et ils vivent également de la détresse à chaque fois qu'ils doivent se séparer (Magnuson & Norem, 1999; Pistole, 2010). L'attachement a été démontré comme ayant un lien avec la satisfaction relationnelle; les personnes avec un style d'attachement sécurisant seraient davantage satisfaites de leur relation que ceux ayant un attachement insécurisant (Mikulincer & Shaver, 2007). Ce lien a été très peu étudié dans le cadre des relations à distance. Par contre, les individus vivant séparés de leurs partenaires seraient autant, sinon plus satisfaits de leur relation que les gens dans une RP. Ce paradoxe a été expliqué par plusieurs auteurs comme étant le résultat de l'idéalisation du partenaire et de la relation (Stafford, 2005).

Les études à ce jour n'ont démontré aucune différence entre les proportions de styles d'attachement en fonction du type de relation (proximale ou distale). Toutefois, la grande majorité de ces études ont mesuré le style d'attachement global plutôt que la qualité du lien spécifique à la relation amoureuse. De plus, la quasi-totalité des études sur les RàD se base sur des échantillons formés d'individus plutôt que de couples. Ainsi, il est possible que les études à ce jour ne captent pas toute la nuance de la dynamique relationnelle, tant dans les relations proximales que distales. Il est également possible de noter que même si quelques études s'intéressent aux couples plus vieux et souvent mariés, la majorité des études s'appuient essentiellement sur des échantillons d'étudiants. Certes, cette population représente une grande partie des individus touchés par cette réalité, mais ces données ne peuvent se généraliser à l'ensemble des couples vivant à distance et ne permettent pas d'avoir une compréhension globale du vécu de ces couples.

Questions de recherche

Considérant l'état actuel des connaissances dans le domaine des relations amoureuses et de l'attachement chez l'adulte, de même que les lacunes qui ont été précédemment soulevées, nous espérons contribuer à l'avancement des connaissances dans ce domaine de recherche, tout en contrant certaines limites identifiées dans des études antérieures, telles que l'étude du style d'attachement global, qui est non spécifique à la relation amoureuse, ainsi que l'homogénéité des échantillons à ce jour. Nous voulons en connaître davantage sur le lien entre les relations amoureuses à distance, l'attachement au sein du couple et la satisfaction relationnelle. Plus précisément, la présente étude sera guidée par les questionnements suivants:

- Les RàD et les RP présentent-elles différentes proportions d'attachement sécurisant/insécurisant spécifique à la relation amoureuse? (QR1)
- Le lien entre l'attachement et la satisfaction relationnelle est-il aussi observable chez les couples à distance? (QR2)
- Y a-t-il des différences dans le niveau de satisfaction relationnelle observé entre les RP et les RàD? (QR3)
- Dans l'affirmative, peut-on considérer l'idéalisation comme variable modératrice? (QR4)
- Dans l'affirmative, peut-on considérer l'attachement comme variable modératrice? (QR5)

Hypothèses

En ce qui a trait aux résultats attendus, nous prévoyons premièrement que les proportions d'attachement spécifique seront similaires dans les deux groupes (RàD et RP), donc qu'aucune différence significative ne sera observable (H1). Nous prévoyons également que l'association positive déjà établie entre un lien attachement sécurisant et un niveau élevé de satisfaction relationnelle dans le cadre des RP sera aussi observable dans le contexte des RàD (H2). De plus,

nous croyons que les couples en RàD seront autant, sinon plus satisfaits de leur relation que ceux en RP (H3), comme d'autres auteurs l'ont déjà démontré. Nous croyons cependant que cette association entre le type de relation et la satisfaction relationnelle peut être affectée par deux variables modératrices : l'idéalisation (H4) et le lien d'attachement au sein du couple (H5). En effet, tel qu'expliqué plus tôt, la tendance à idéaliser le partenaire et la relation semble plus présente chez les individus dont les contacts face à face sont restreints, et les couples plus idéalisés seraient plus satisfaits et plus stables à long terme. Nous croyons donc, comme le souligne Stafford (2005), que la tendance à idéaliser influence directement le lien entre la satisfaction relationnelle et le type de relation. Nous croyons également que le lien d'attachement (ou l'attachement spécifique à la relation) pourrait influencer le lien entre la satisfaction et le type de relation. Tel que mentionné précédemment, les personnes avec un attachement global sécurisant ont tendance à être plus satisfaites et plus engagées dans leurs relations, alors qu'un attachement anxieux ou évitant serait lié à de la détresse et à un dysfonctionnement relationnel (Mikulincer & Shaver, 2007). Cozzarelli et ses collègues (2000) indiquent toutefois que l'attachement spécifique serait plus fortement associé aux variables relationnelles (satisfaction, sentiment amoureux, etc.). Ainsi, nous supposons que le lien d'attachement pourrait avoir un impact direct sur le niveau de satisfaction vécu, et ce, dans les deux groupes. Pour le modèle que nous proposons en lien avec ces hypothèses, voir Figure 1.

Méthode

Échantillon

Comme ce projet porte sur le phénomène des relations de couple à distance, la satisfaction relationnelle et l'attachement chez l'adulte, nous recherchions des participants en couple et âgés d'au moins 18 ans. Nous désirions inclure tant les gens entretenant une RàD que

ceux entretenant une RP, c'est-à-dire les couples pour qui la distance géographique n'était pas un obstacle aux contacts face à face quotidiens, dans le but de pouvoir faire des comparaisons entre les deux groupes. Les gens qui ne cohabitaient pas mais qui n'étaient pas à distance étaient donc inclus dans le groupe RP.

Nous demandions également à ce que les sujets soient en relation avec le même partenaire depuis un minimum de six mois au moment de leur participation. Chez l'adulte, il semblerait qu'une relation amoureuse prenne environ deux ans pour se développer en relation d'attachement solide (Fraley & Davis, 1997; Zeifman & Hazan, 2008). En considérant les quatre phases d'attachement identifiées par Ainsworth (1991) et sachant que celles-ci sont également applicables dans l'attachement amoureux chez l'adulte (Hazan & Zeifman, 1994), nous avons jugé qu'une relation d'au moins six mois était suffisante pour nous donner une bonne idée du lien unissant les deux partenaires, même si l'attachement n'était pas totalement développé. Comme l'intérêt de la présente recherche réside dans l'étude du lien d'attachement présent au sein d'une relation spécifique, ce critère de durée minimale de la relation permet, d'une certaine façon, de s'assurer que la variable ciblée est bel et bien présente. Ceci contraste donc avec de nombreuses études recensées s'intéressant à l'attachement dans le cadre de relations prémaritales ou à distance, qui ne spécifient aucun critère à cet égard (Caron et al., 2012; Lee & Pistole, 2012; Pistole et al., 2010; Roberts & Pistole, 2009; Shrivastava & Burianova, 2014).

Nous désirions également obtenir, dans la mesure du possible, les données des deux partenaires, afin d'explorer la possibilité d'effets dyadiques ou interactions sur les variables à l'étude. La majeure partie de notre échantillon était d'ailleurs constituée de membres d'une même dyade (40 couples au total).

Tous les participants devaient être âgés d'au moins 18 ans, être hétérosexuels et être en couple avec le même partenaire depuis un minimum de 6 mois au moment de leur participation à l'étude. Toute personne ne répondant pas à ces critères était exclue des analyses. Étaient également exclues les personnes dans une RàD pour des raisons comme l'enrôlement militaire ou l'incarcération d'un partenaire. Au total, 87 personnes ont répondu au questionnaire. Un seul participant a été exclu des analyses, ceci étant dû à un nombre trop important de données manquantes.

L'échantillon final était donc composé de 86 participants (46 femmes et 40 hommes). De ces 86 participants, 17,4% ont répondu à la version anglaise du questionnaire. Les participants étaient âgés entre 18 et 58 ans ($M=26,24$ ans ; $E.T.=7,61$), les personnes en RàD ($M=24,29$; $E.T.=4,46$) étant plus jeunes que celles en RP ($M=27,78$; $E.T.=9,08$). La durée de la relation actuelle des participants (en mois) variait entre 7 et 159 (équivalent à 13 ans et 3 mois) ($M=42.24$ mois ; $E.T.=33$), et était similaire dans les deux groupes. Trente-neuf participants rapportaient cohabiter avec leur partenaire amoureux. Des 45 personnes ne rapportant pas de cohabitation, 35 d'entre elles rapportaient être dans une RàD. Ainsi, les personnes en RàD représentent 40,7% de l'échantillon, rapportant majoritairement les études (45,7%) ou l'emploi (28,6%) comme principale raison à la séparation géographique. Enfin, 14% de l'échantillon était marié. Pour l'ensemble des données sociodémographiques en fonction du type de relation, voir Tableau 1.

Tableau 1

Données sociodémographiques selon le type de relation

Variable	Relation proximale (n=49)		Relation à distance (n=35)	
	Fréquence	Pourcentage (%)	Fréquence	Pourcentage (%)
Sexe				
Féminin	27	55,1	19	54,3
Masculin	22	44,9	16	45,7
Nationalité				
Canadienne	46	93,9	21	60,0
États-Unienne	-	-	9	25,7
Mexicaine	1	2,0	-	-
Camerounaise	-	-	2	5,7
Française	2	4,1	2	5,7
Polonaise	-	-	1	2,9
Origine ethnique				
Blanc	48	98,0	28	80,0
Noir	-	-	1	2,9
Hispanique	1	2,0	-	-
Asiatique	-	-	1	2,9
Premières Nations	-	-	1	2,9
Niveau de scolarité				
Secondaire	10	20,4	11	31,4
Collégial	18	36,7	9	25,7
1er cycle universitaire	18	36,7	13	37,1
2e cycle universitaire	3	6,1	1	2,9
3e cycle universitaire	-	-	1	2,9

Procédures

Le recrutement s'est fait principalement par Internet. Nous avons jugé que ce serait la meilleure méthode pour obtenir le plus grand nombre de réponses, considérant que le sujet à

l'étude implique nécessairement des gens à l'extérieur de la région. Nous demandions aux gens qui désiraient participer de communiquer avec la chercheuse principale afin de recevoir le lien par courriel. Un numéro de participant leur était assigné (ainsi qu'à leur partenaire, le cas échéant) et chacun recevait ainsi un lien individualisé vers le questionnaire. De cette façon, nous étions en mesure de jumeler les données des deux partenaires d'un même couple, lorsque possible.

Une publicité du projet incluant les coordonnées de l'auteure a été affichée en ligne sur les médias sociaux, sur des forums, et sur le portail étudiant de l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Des affiches ont également été placées à différents endroits à l'UQO et dans différents lieux publics, dans le but maximiser la diversité de l'échantillon. De plus, nous avons encouragé les participants à bien vouloir demander à leur partenaire de remplir les questionnaires à leur tour afin d'avoir le plus grand nombre de couples possible et ainsi, avoir les données des deux partenaires. Une version anglophone du questionnaire a été rendue disponible en cours de recrutement dans le but de maximiser l'accessibilité. Aucune compensation n'a été offerte aux participants. Le consentement éclairé a été obtenu avant que les participants n'aient accès au questionnaire en ligne. L'étude a fait l'objet d'une approbation du Comité d'éthique à la recherche (CÉR) de l'Université du Québec en Outaouais.

Outils de mesure

Les participants devaient répondre à une série de questionnaires disponible en format électronique. Un bref questionnaire démographique (voir Annexe A) incluant des questions au sujet de leur relation amoureuse permettait de déterminer si tous les participants répondaient aux critères d'inclusion. Ils avaient également à répondre à quatre autres questionnaires : la sous-échelle Partenaire amoureux de l'*Experiences in Close Relationships – Relationship Structures*

(Fraley et al., 2011), l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976), une version adaptée de l'Échelle d'embellissement conjugal (O'Rourke & Cappeliez, 2003), ainsi que la version de 13 items de l'échelle de désirabilité sociale de Ballard (1992). Les instruments qui n'étaient pas déjà disponibles en version francophone validée ont été traduits de l'anglais par la méthode de traduction renversée.

Experiences in Close Relationships – Relationship Structures. *L'Experiences in Close Relationships – Relationship Structures* (ECR-RS; Fraley et al., 2011; voir Annexe B) est un questionnaire récemment développé visant à mesurer l'attachement spécifique. Les auteurs se sont basés sur une mesure d'attachement largement utilisée et reconnue, *l'Experiences in Close Relationships – Revised* (ECR-R; Fraley, Waller, & Brennan, 2000) qui vise à mesurer les deux dimensions présentes dans l'attachement (anxiété et évitement) en l'appliquant aux relations amoureuses. Dans le développement de l'ECR-RS, les auteurs ont repris neuf items de l'ECR-R qui présentaient de bonnes valeurs de discrimination, qui n'étaient pas redondants et dont la formulation était assez neutre pour s'appliquer à plus d'un type de relation (Fraley et al., 2011). Ainsi, les quatre sous-échelles de l'ECR-RS (relation avec la mère, le père, le partenaire amoureux et les meilleurs amis) contiennent les mêmes neuf items sélectionnés (6 items pour la dimension anxiété et 3 items pour la dimension évitement). L'outil contient donc un total de 36 items, chacun d'eux utilisant une échelle de type Likert en sept points, allant de fortement en désaccord à fortement en accord (Fraley et al., 2011). Comme l'outil mesure des dimensions relatives à un attachement insécurisant, un score élevé à ces échelles reflète davantage d'insécurité dans le lien d'attachement, alors qu'un attachement sécurisant est représenté par un score plus faible.

L'ECR-RS présente différents avantages; il permet par exemple de spécifier une « cible » d'attachement autre que le partenaire amoureux et contient d'ailleurs des items dont la formulation peut être appliquée tous les types de relations. Cela permet donc une application beaucoup plus flexible de l'outil. De plus, l'administration de l'instrument est plutôt rapide (Fraley et al., 2011). En ce qui a trait aux propriétés psychométriques, elles ont été très peu étudiées considérant la nouveauté de l'outil. Par contre, les auteurs rapportent que les coefficients alpha (α) des différents items de l'outil sont tous égaux ou supérieurs à 0,85, ce qui est hautement comparable à ce qui avait été rapporté pour les outils plus longs sur lesquels l'ECR-RS est basé (ECR et ECR-R).

Malgré que les propriétés psychométriques de l'instrument aient été peu étudiées, il semble que ce soit un outil prometteur pour la mesure de l'attachement (Fraley et al., 2011). Comme il s'agit à notre connaissance du seul questionnaire qui permet de mesurer précisément l'attachement spécifique et que c'est ce qui nous intéresse, nous avons jugé pertinent de l'utiliser malgré les résultats limités sur ses qualités psychométriques; nous en tiendrons compte dans nos analyses.

L'Échelle d'ajustement dyadique. Le *Dyadic Adjustment Scale* (Spanier, 1976; voir Annexe C) est un questionnaire permettant de mesurer l'ajustement relationnel, c'est-à-dire, la qualité de la relation. Il a d'abord été conçu pour être utilisé auprès de couples mariés ou non mariés qui cohabitent (Spanier, 1976), mais depuis sa création, l'outil a été utilisé dans l'évaluation de plusieurs types de situations dyadiques (Baillargeon, Dubois, & Marineau, 1986). L'outil est constitué d'un total de 32 items, divisés en quatre sous échelles : Consensus dyadique (13 items), Satisfaction dyadique (10 items), Cohésion dyadique (5 items) et Expression affective (4 items). La plupart des items de l'outil doivent être répondus à partir d'une échelle de type

Likert, mais deux d'entre eux sont répondus par oui ou non. Le score global se situe entre 0 et 151, avec un score plus élevé indiquant un meilleur ajustement. Un score global inférieur à 100 est considéré comme indicateur d'une détresse relationnelle (Daspe, Sabourin, Péloquin, Lussier, & Wright, 2013). Selon Spanier (1976), les différentes sous-échelles peuvent être utilisées de façon indépendante, sans avoir à administrer le questionnaire au complet, dans le cas où l'on voudrait mesurer uniquement un seul facteur de la qualité de la relation, par exemple la satisfaction relationnelle.

L'étude de Spanier (1976) a démontré que l'outil a une bonne validité de critère et une bonne validité de construit. De plus, une bonne fidélité a été démontrée pour l'outil et chacune de ses sous-échelles, bien que plus faible pour l'échelle d'expression affective.

Pour ce qui est de la version française de l'outil, traduite par Baillargeon et ses collègues (1986), elle préserve assez bien les caractéristiques essentielles de la version originale. La fidélité des différentes sous-échelles est satisfaisante, bien que légèrement inférieure à ce que Spanier (1976) a rapporté dans son étude. Des études récentes utilisant la version française ont rapporté, pour les scores globaux, des coefficients α entre 0,90 et 0,96 (Berthelot, Godbout, Hébert, Goulet, & Bergeron, 2014; Daspe et al., 2013; Sabourin, Valois, & Lussier, 2005). L'Échelle d'ajustement dyadique s'avère donc un outil avec une bonne crédibilité, malgré la fiabilité plus faible de l'échelle d'expression affective, comme il a été soulevé dans la version anglophone.

Échelle d'embellissement conjugal. Pour les besoins de la présente étude, un instrument adapté de l'Échelle d'embellissement conjugal d'O'Rourke et Cappeliez (2003) a été administré dans le but de mesurer l'idéalisation des participants par rapport à leur partenaire et leur relation.

L'Échelle d'embellissement conjugal (voir Annexe D), version française du *Marital Aggrandizement Scale*, a été développée dans le but de mesurer la propension des participants à minimiser les perceptions négatives de leur conjoint et de l'histoire du couple, c'est-à-dire l'embellissement conjugal (O'Rourke & Cappeliez, 2003). L'instrument est constitué de 18 affirmations au sujet du conjoint et du couple et les participants doivent indiquer à quel degré ils adhèrent à chacune des affirmations sur une échelle de type Likert en sept points. Les items ont été rédigés en termes très extrêmes, par exemple «Si mon époux(se) a des défauts, je n'en suis pas conscient(e)». L'adhésion à des affirmations peu probables de cette nature reflèterait donc une vision extrêmement positive de la relation. L'outil, tant dans la version française que dans la version originale anglaise, présente de bonnes propriétés psychométriques (O'Rourke & Cappeliez, 2003), y compris une bonne validité convergente et discriminante, un bon indice de cohérence interne ($\alpha = 0,84$) de même qu'une bonne fiabilité test-retest (0,80) (O'Rourke & Cappeliez, 2002). Selon les auteurs, l'Échelle d'embellissement conjugal posséderait les mêmes propriétés psychométriques que la version anglaise d'origine. En effet, l'instrument présente une très bonne cohérence interne ($\alpha = 0,91$), une fiabilité test-retest adéquate de même qu'une bonne validité (O'Rourke & Cappeliez, 2003).

Étant donné que cet outil a été développé dans le but d'être administré à des individus mariés depuis longtemps, nous avons légèrement modifié la formulation des items pour l'application auprès d'un échantillon plus varié, incluant des personnes plus jeunes, non mariées et dans une relation de plus courte durée, et ce, afin de mieux répondre à nos objectifs. Par exemple, des items tels que « Je ne peux pas imaginer m'être marié(e) à une autre personne que mon époux(se) » et « J'ai été complètement honnête en tout temps avec mon époux(se) au cours de notre mariage » contenus dans la version originale de l'outil sont plutôt formulés ainsi : « Je

ne peux pas imaginer être en relation à une autre personne que mon(ma) partenaire » et « J'ai été complètement honnête en tout temps avec mon(ma) partenaire au cours de notre relation ».

Comme c'est la première fois que l'outil était utilisé auprès d'un tel échantillon, nous avons testé sa cohérence interne. Celle-ci était acceptable ($\alpha=0,77$).

Mesure de désirabilité sociale. Comme tous les outils utilisés dans le cadre de ce projet sont des mesures autorapportées, il est possible que les résultats soient faussés par le désir des participants de bien paraître. En effet, de telles mesures sont reconnues pour être susceptibles aux distorsions et au biais de désirabilité sociale, qui peut invalider les données obtenues. Nous avons donc choisi d'inclure une mesure de désirabilité sociale dans le but de limiter l'impact possible de ce biais sur les résultats de l'étude.

L'instrument choisi a été développé par Ballard (1992; voir Annexe E), en réponse aux critiques de plus en plus répandues quant à l'Échelle de désirabilité sociale de Marlowe-Crowne (1960), qui était largement utilisée jusque-là, mais dont l'utilité a éventuellement été remise en question notamment dû à la présence de plusieurs items jugés inutiles ou présentant un pouvoir discriminatif trop faible pour bien mesurer le construit (Ballard, 1992; Ballard, Crino, & Rubenfeld, 1988; Loo & Loewen, 2004; Strahan & Gerbasi, 1972).

La version composite de l'outil de Ballard (1992) est constituée de 13 énoncés, répondus par vrai ou faux. Ballard (1992) rapportait une cohérence interne acceptable ($\alpha=0,70$) ainsi qu'une bonne fiabilité pour cette version de l'outil. Loo et Loewen (2004) se sont penchés sur les propriétés psychométriques de la version originale de Marlowe et Crown ainsi que de 13 versions abrégées. Leurs résultats supportent l'utilisation des versions abrégées, en particulier celles de 11 et de 13 items de Ballard (1992; Loo & Loewen, 2004).

Résultats

Analyses statistiques préliminaires

Nous cherchons à savoir s'il y a un lien entre la variable indépendante, c'est-à-dire le type de relation (relation à distance ou relation proximale) et les variables dépendantes, soit l'attachement et la satisfaction relationnelle.

Avant de procéder aux analyses, les valeurs manquantes ont été traitées au moyen de la méthode d'imputation par la moyenne de la personne. Les valeurs manquantes ont été substituées par la moyenne du participant sur l'échelle ou la sous-échelle en question, dans la mesure où au moins le deux tiers des items à cette échelle avait été répondu, sans quoi la valeur demeurait manquante. Des analyses de cas extrêmes univariés et multivariés ont également été effectuées. Au total, trois cas extrêmes ont été identifiés, mais comme ils ne semblaient pas affecter la normalité des données, nous avons jugé qu'il était préférable de les inclure dans les analyses. En ce qui a trait aux postulats de normalité, d'homoscédasticité et de multicollinéarité, il n'y avait rien d'anormal à signaler.

En ce qui a trait aux résultats à la mesure de Ballard (1992) pour la désirabilité sociale, les résultats indiquent des associations non significatives avec la plupart des autres échelles de mesure, à l'exception du statut relationnel autorapporté, $r=-0,256$, $p<0,05$, la sous-échelle Anxiété de l'ECR-RS, $r=-0,240$, $p<0,05$, ainsi que l'Échelle d'embellissement conjugal, $r=0,370$, $p<0,001$. Compte tenu des taux relativement faibles de corrélations, nous ne croyons pas qu'un biais de désirabilité sociale puisse être un facteur qui influence les résultats de manière significative. Néanmoins, nous demeurerons vigilants dans l'interprétation des données.

Puisque certains auteurs rapportent un effet interactif des variables relationnelles entre les partenaires (Mikulincer & Shaver, 2007), et que la majeure partie de notre échantillon est

constitué de partenaires d'une même dyade, nous avons effectué des analyses corrélationnelles entre les partenaires pour les variables à l'étude afin de déterminer si les données étaient interdépendantes, c'est-à-dire si les scores des deux membres d'un même couple étaient plus similaires (ou plus différents) entre eux comparativement aux scores de deux autres personnes qui ne font pas partie de la même dyade (Kenny, Kashy, & Cook, 2006). Les analyses démontrent que les partenaires semblaient avoir des perspectives modérément similaires en relation avec l'idéalisation, $r=0,360$, $p<0,05$, de même qu'avec la satisfaction, $r=0,552$, $p<0,001$. Comme l'ensemble des autres variables étudiées ne présentait pas de corrélations significatives entre les partenaires, nous avons choisi de nous en tenir à des analyses individuelles, mais il demeure intéressant de garder une perspective relationnelle lors de l'interprétation des résultats.

Pour les analyses directement associées aux hypothèses, des corrélations de Pearson ont d'abord été faites afin d'établir s'il y a présence de liens entre les variables (voir Tableau 2). Des tests-*t* pour échantillons indépendants ont également été effectués dans le but de comparer les deux types de relations sur nos variables d'intérêt. Une analyse acheminatoire par séquence de régressions multiples a aussi été faite afin d'approfondir notre compréhension des informations découlant des corrélations et tester le modèle que nous avons développé en lien avec nos hypothèses. La version 20 du logiciel SPSS (IBM Corp, 2011) a été utilisée pour les analyses statistiques.

Tableau 2

Corrélations entre les variables étudiées

	Statut relationnel	Attachement-Évitement	Attachement-Anxiété	Attachement-Total	Satisfaction relationnelle	Idéalisation	Désirabilité sociale
Statut relationnel	1						
Attachement-Évitement	0,089	1					
Attachement-Anxiété	0,401***	0,260*	1				
Attachement-Total	0,358***	0,641***	0,908***	1			
Satisfaction relationnelle	-0,266*	-0,375***	-0,324**	-0,421***	1		
Idéalisation	-0,182	-0,226*	-0,218*	-0,271*	0,666***	1	
Désirabilité sociale	-0,256*	-0,005	-0,240*	-0,193	0,198	0,370***	1

Note. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Hypothèse 1

Il n'y aura pas de différence significative entre les groupes quant au lien d'attachement observé.

Afin de déterminer s'il y a une différence significative sur le plan du lien d'attachement observé entre les personnes en relation proximale et celles en relation à distance, un test- t pour groupes indépendants a été effectué. Contrairement aux attentes, la différence de moyennes entre les deux groupes (voir Tableau 3) est statistiquement significative, $t_{(56)} = -3,27$, $p < 0,01$; ce résultat suggère que les participants en RàD présentent un attachement plus insécurisant globalement. Les deux dimensions de l'attachement ont ensuite été examinées de plus près afin de spécifier si l'une ou l'autre était plus déterminante dans l'observation d'un attachement insécurisant. Les résultats suggèrent que le niveau d'attachement anxieux des personnes en RàD

est significativement plus élevé que celui des personnes en RP, $t_{(53)}=-3,67$, $p<0,001$, alors que le niveau d'attachement évitant entre les deux groupes ne présente pas de différences significatives, $t_{(67)}=-0,78$, $p=0,29$. Ceci suggère donc que les personnes en RàD présentent un attachement plus insécurisant que celles en RP, caractérisé surtout par l'anxiété. L'hypothèse 1 n'est donc pas confirmée.

Tableau 3

Moyennes et écarts-type des variables à l'étude selon le type de relation

Variable	Relation proximale ($n = 49$)		Relation à distance ($n = 35$)	
	M	E.T.	M	E.T.
Attachement insécurisant	3,73	1,43	5,07	2,10
Attachement évitant	1,87	0,73	2,01	0,84
Attachement anxieux	1,85	1,06	3,05	1,70
Satisfaction relationnelle	41,68	3,85	39,31	4,84
Idéalisation	7,94	3,52	6,64	3,45
Désirabilité	6,63	3,08	5,07	2,74

Note. M = moyenne; E.T. = écart-type.

Hypothèse 2

L'association positive déjà établie entre un lien d'attachement sécurisant et un niveau élevé de satisfaction relationnelle dans le cadre des RP sera aussi observable dans le contexte des RàD.

Afin de déterminer s'il y a une association entre le lien d'attachement spécifique à la relation et la satisfaction relationnelle, des corrélations de Pearson ont été effectuées en prenant en compte les deux groupes séparément. Les résultats pour les personnes en relation à distance, $r=-0,479$, $p<0,05$, indiquent une association négative modérée entre un lien d'attachement

insécurisant et la satisfaction relationnelle, suggérant que pour ce groupe, plus une personne présente un lien d'attachement insécurisant, moins elle est satisfaite dans sa relation amoureuse. Pour le groupe de participants en relation proximale, les résultats sont toutefois non significatifs, $r=-0,203$, $p=0,166$. L'hypothèse 2 est ainsi partiellement confirmée.

Hypothèse 3

Les personnes dans une relation à distance seront autant sinon plus satisfaites de leur relation amoureuse.

Afin de déterminer s'il y a une différence significative quant au niveau de satisfaction relationnelle observé entre les personnes en relation proximale ($M=41,68$; $É.T.=3,86$) et celles en relation à distance ($M=39,31$; $É.T.=4,84$), un test- t pour groupes indépendants a été effectué. La différence de moyennes entre les deux types de relations est significative, $t_{(63)}=2,39$; $p<0,05$, suggérant que les personnes en relation proximales sont plus satisfaites, contrairement à ce qui a été prévu.

Hypothèses 4 et 5

L'idéalisation et le lien d'attachement spécifique à la relation agiront comme variables modératrices en expliquant une partie du lien observé entre le statut relationnel et le degré de satisfaction.

Une analyse acheminatoire au moyen de séries de régressions multiples a été utilisée afin de tester le modèle proposé (voir Figure 1). Spécifiquement, nous nous intéressons à la présence d'effets modérateurs impliquant l'idéalisation et le lien d'attachement. Cependant, les analyses préliminaires ont démontré que la corrélation entre le statut relationnel et l'idéalisation était non significative. Nous n'avons pas tenu compte de ce lien lorsque nous avons testé le modèle initial, puisque sans corrélation significative, il n'y avait pas lieu d'approfondir avec une régression. Les

résultats de l'analyse acheminatoire sur le modèle initial, présentés dans la Figure 2, indiquent que le statut relationnel est significativement et positivement associé à l'attachement. De plus, l'idéalisation et l'attachement sont significativement associés à la satisfaction relationnelle. L'association entre le statut et la satisfaction est toutefois sortie non significative, suggérant qu'aucun lien direct entre ces deux variables n'est observé. Il est à noter que les valeurs présentées sont les β standardisés issus des analyses de régression. La présence de liens non significatifs dans le modèle initialement proposé indique que celui-ci n'était pas optimal. Nous avons donc apporté des modifications et avons proposé deux révisions au modèle, basées notamment sur les données corrélationnelles obtenus ainsi que nos hypothèses, que nous avons ensuite testées.

Figure 1. Modèle initial proposé du lien entre le statut relationnel (RP/RàD) et le degré de satisfaction observé face à la relation.

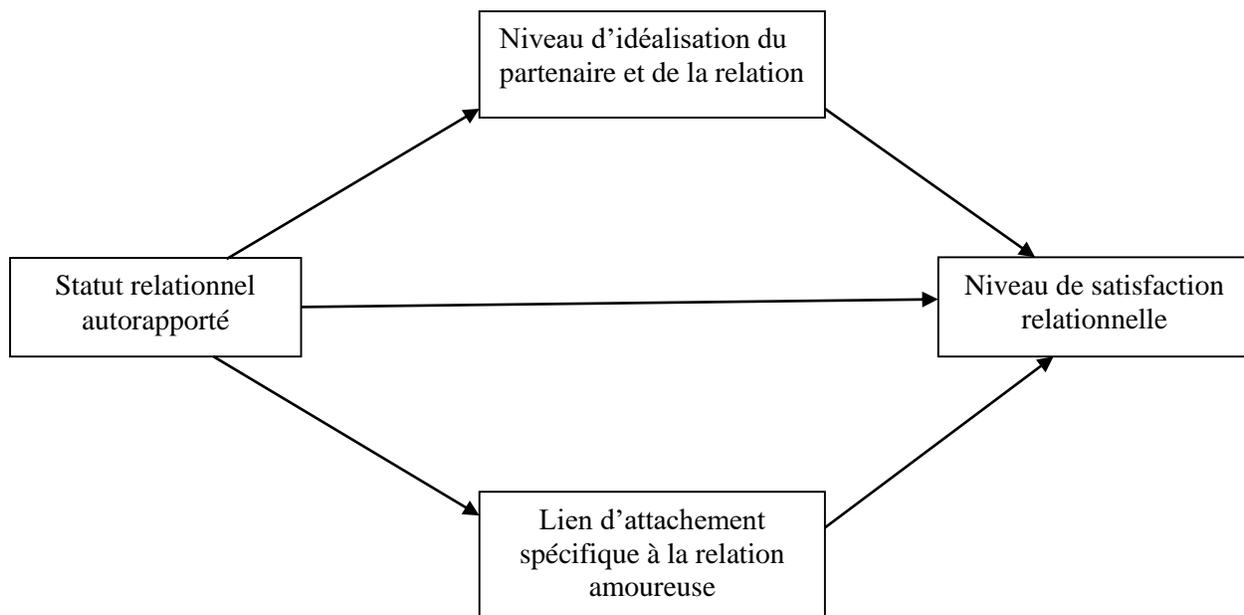
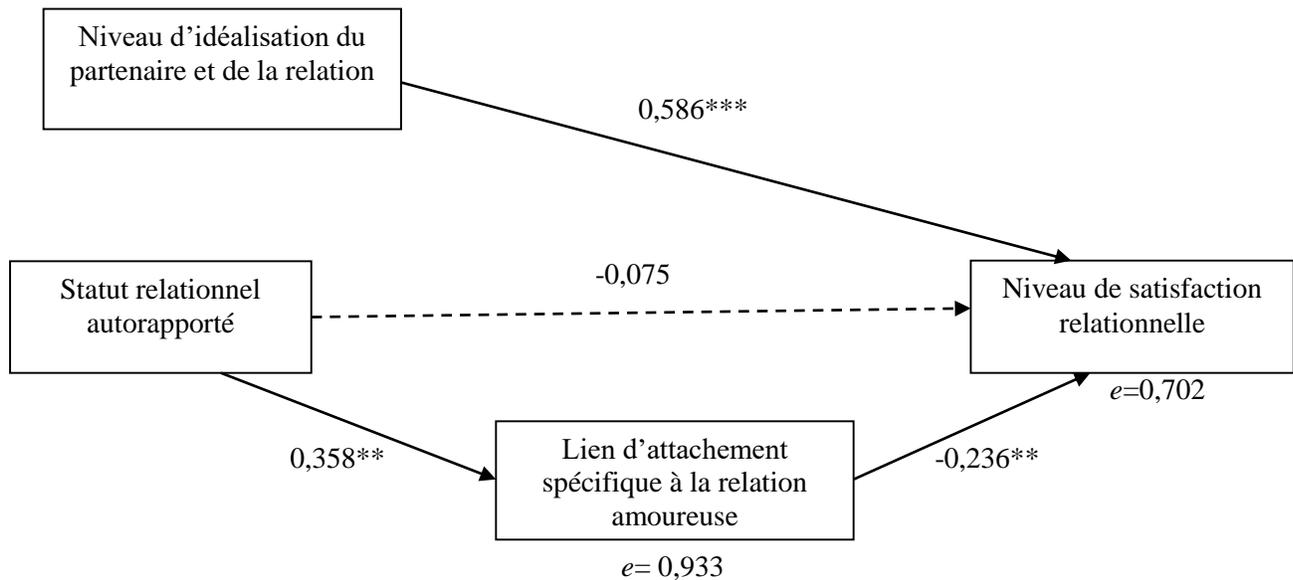


Figure 2. Modèle initial une fois testé.



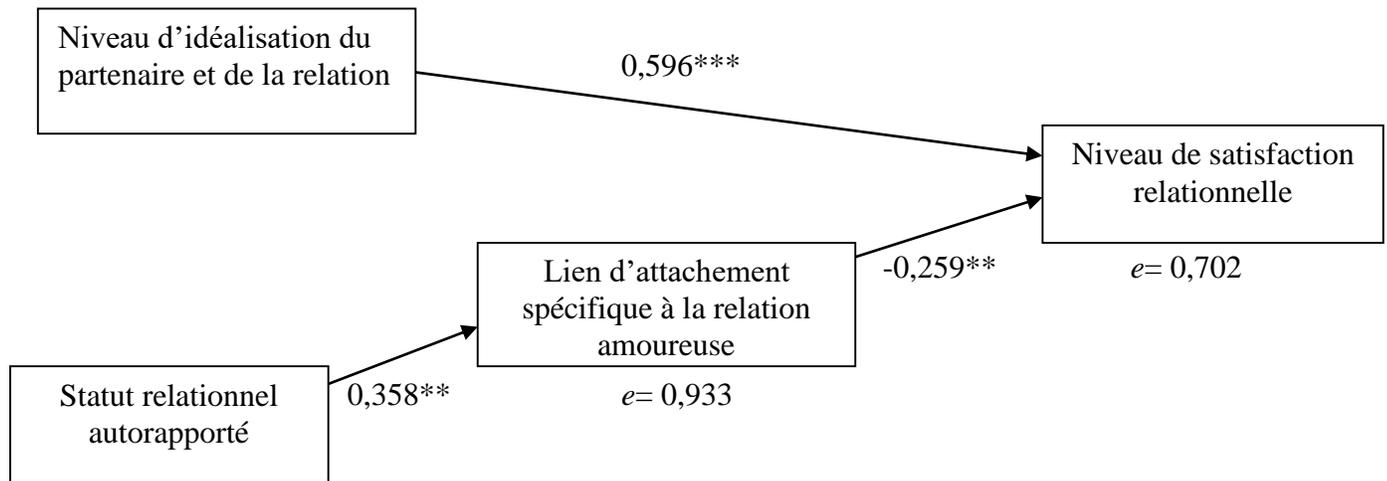
Les valeurs β sont présentées. Les lignes pointillées représentent des liens non significatifs.

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Nous proposons dans la première révision (Figure 3) que, comme à la Figure 2, l'idéalisation serait directement liée avec la satisfaction relationnelle, tandis que le lien entre le statut relationnel et la satisfaction serait expliqué par l'attachement, qui agirait comme variable médiatrice. Comme nos analyses corrélationnelles révèlent une faible, mais significative corrélation entre l'attachement et l'idéalisation, $r = -0,271$, $p < 0,05$, nous avons proposé une seconde révision (Figure 4) qui est similaire, mais dans laquelle l'attachement, en plus de jouer le rôle de médiateur entre le statut et la satisfaction, jouerait un rôle de modérateur entre l'idéalisation et la satisfaction. Les proportions de variance expliquée (r^2) des deux modèles révisés étaient similaires, mais légèrement supérieures pour la seconde révision (Figure 4), où l'attachement était mieux expliqué par l'idéalisation et le type de relation combinés, $r^2 = 0,169$,

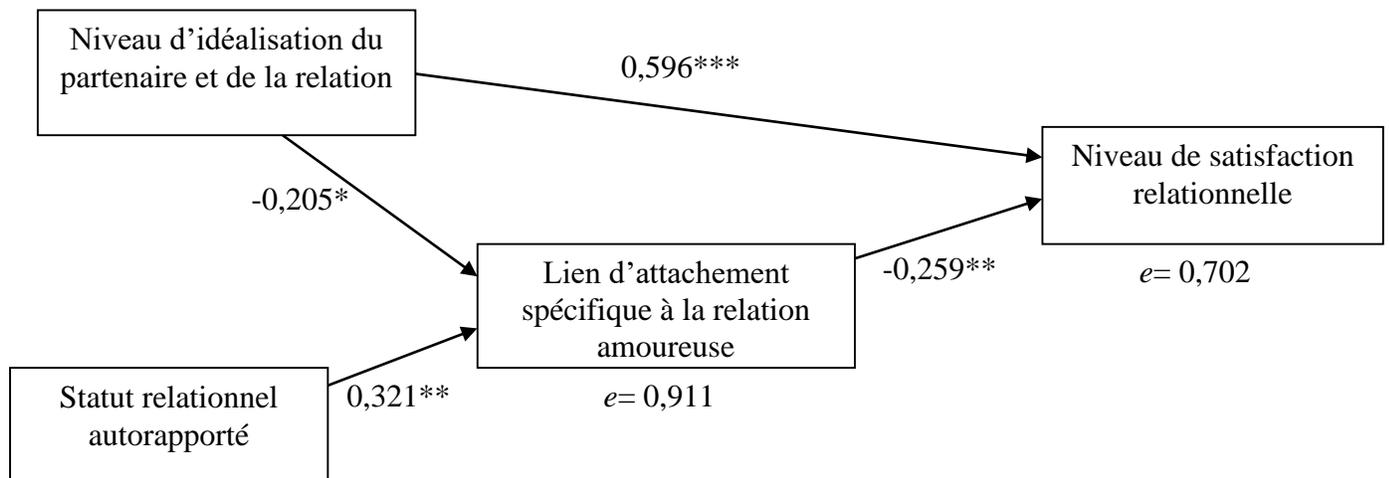
que par le type de relation uniquement, $r^2=0,128$. C'est donc la seconde révision (Figure 4) que nous avons retenue comme modèle final, car nous jugeons qu'il représente mieux la réalité.

Figure 3. Modèle révisé.



Les valeurs β sont présentées. $**p < 0,01$; $***p < 0,001$.

Figure 4. Modèle final.



Les valeurs β sont présentées. $*p < 0,05$; $**p < 0,01$; $***p < 0,001$.

Discussion

La présente étude visait une meilleure compréhension du lien entre les relations amoureuses à distance, le lien d'attachement au sein du couple, de même que la satisfaction relationnelle. Plus précisément, il était question de comparer les personnes en relation à distance à celles en relation proximale afin de déterminer s'il y avait des différences sur le plan du lien d'attachement avec leur partenaire et de leur satisfaction relationnelle. Il était également question de construire un modèle empirique basé sur les liens observés entre les variables afin de mieux comprendre l'implication de l'attachement et de l'idéalisation dans la satisfaction observée chez chaque groupe.

Liens entre le type de relation, l'attachement spécifique et la satisfaction relationnelle

Hypothèse 1. Notre première hypothèse suggérait qu'aucune différence au niveau du lien d'attachement ne serait observée entre les deux groupes. Les résultats révèlent toutefois que, contrairement à ce qui était attendu, les personnes en RàD présentent un attachement plus insécurisé et davantage caractérisé par l'anxiété que les personnes en RP. Ces résultats ne corroborent donc pas notre hypothèse, et divergent de ce qui avait été trouvé dans les études s'intéressant aux proportions de style d'attachement entre les groupes (Freitas, 2004; Pistole et al., 2010; Roberts & Pistole, 2009). Cependant, ces études mesuraient les *styles* d'attachement globaux, alors qu'ici, il a été mesuré dans le contexte spécifique de la relation amoureuse. Il est possible que la différente façon de conceptualiser et de mesurer l'attachement entre notre étude et les précédentes explique cette divergence entre les résultats obtenus. Ceci appuierait donc la notion de plus en plus répandue que l'attachement mesuré de façon globale ne permettrait pas de capturer toute la nuance du vécu dans le contexte d'une relation précise, et donc, qu'une conceptualisation de l'attachement spécifique serait à privilégier.

Une étude récente présente toutefois des résultats similaires à ceux que nous avons observés. En effet, Shrivastava et Burianova (2014) se sont intéressés au lien entre les styles d'attachement anxieux et évitant avec le type de proximité (c.-à-d., relation proximale ou à distance) et la satisfaction relationnelle chez 139 professionnels. Ceux en RàD étaient membres d'un équipage dans le domaine de l'aviation et vivaient de fréquentes séparations de plus ou moins courte durée. Bien que leurs résultats reposent, eux aussi, sur l'attachement global, ceux-ci indiquent que les personnes en RàD présentaient un niveau plus élevé d'insécurité, caractérisé autant par l'anxiété que l'évitement. Les auteurs expliquent ceci notamment par la réduction des contacts quotidiens et des séparations fréquentes (Schulman, 1974), qui seraient associées à un attachement plus anxieux (Diamond, Hicks, & Otter-Henderson, 2008). Tel que soulevé précédemment, les personnes en RàD font face à des enjeux particuliers comparativement à celle en RP, notamment en lien avec l'attachement, compte tenu des cycles séparation-réunion plus fréquents et de la distance qui rend la figure d'attachement moins accessible en cas de besoin. Ainsi, le fait d'entretenir une relation malgré la distance aurait le potentiel de menacer de façon plus importante le lien d'attachement, pouvant ainsi entraîner plus d'insécurité et accentuer l'anxiété chez les personnes dans cette situation.

Hypothèse 2. La deuxième hypothèse suggérait qu'il y aurait une association positive entre un attachement sécurisant et le niveau de satisfaction relationnelle chez les personnes en RàD. Précisément, nous prévoyions que, tel que rapporté dans la documentation pour les personnes en RP, plus les personnes en RàD présenteraient un attachement sécurisé, plus elles seraient satisfaites de leur relation. Les résultats ont révélé une association négative de moyenne intensité entre un lien d'attachement *insécurisant* et la satisfaction relationnelle. Ceci suggère que, plus une personne présente un lien d'attachement insécurisant, moins elle est satisfaite dans

sa relation amoureuse et qu'inversement, plus son attachement est sécurisant, plus elle est satisfaite. Ainsi, notre deuxième hypothèse est confirmée.

Nous sommes toutefois surpris d'observer que cette association est non significative chez les personnes en RP, étant donné qu'elle a été largement soutenue dans les études recensées. Il semble cependant que l'attachement d'une personne n'ait pas seulement un impact sur sa propre satisfaction face à la relation, mais également sur celle du partenaire. Mikulincer et Shaver (2007) soutiennent d'ailleurs que la présence d'un partenaire ayant un attachement relativement sécurisant pourrait protéger le couple des effets nocifs de l'insécurité de son conjoint.

Nous croyons donc possible que cet effet interactif explique en partie cette association non significative chez les personnes en RP de notre échantillon. Si en RP, les participants ont des contacts positifs quotidiens avec un partenaire présentant un attachement sécurisant, il est possible que l'association insécurité-insatisfaction soit moins prononcée, voire non significative, comme c'est le cas ici. Il est également possible que pour notre échantillon de gens en RP, d'autres facteurs dont nous n'avons pas tenu compte influencent aussi la satisfaction relationnelle. En effet, seulement 30% de la satisfaction est expliquée par l'attachement et l'idéalisation ensemble, ce qui laisse 70% de la variance qui est attribuable à des variables inconnues. Il est possible que pour les personnes en RP de notre échantillon, l'effet de ces variables inconnues sur la satisfaction soit plus prononcé et réduise l'effet de l'attachement. Ceci demeure néanmoins de simples hypothèses qui mériteraient d'être davantage investiguées dans de futures études.

Hypothèse 3. La troisième hypothèse prévoyait que les personnes en RàD seraient autant, sinon plus satisfaites de leur relation que les personnes en RP. Les résultats indiquent que ce seraient plutôt les personnes en RP qui seraient les plus satisfaites entre les deux groupes,

infirmant donc notre hypothèse. Nos résultats reflètent ceux de Van Horn et ses collègues (1997) qui, dans leur étude comparant des variables associées à l'intimité chez les personnes en RàD et celles en RP menée auprès de 162 étudiants universitaires, ont eux aussi observé que les personnes en RàD étaient moins satisfaites de leur relation que celles en RP. Les résultats de Holt et Stone (tel que cités dans Gardner, 2006) indiquaient que les couples à distance rapportaient un niveau de satisfaction relationnelle plus faible que les couples proximaux, mais seulement lorsque la fréquence des visites était inférieure à une fois par mois. Comme la qualité de la relation, incluant la satisfaction, dépend d'une multitude de facteurs (Dargie et al., 2015), il est possible que la divergence que nous observons entre notre hypothèse et nos observations soit le résultat de l'influence de variables dont nous n'avons pas tenu compte dans la présente étude. Par exemple, des facteurs relatifs à fréquence (Holt & Stone, 2008; tel que cité dans Gardner, 2006) et les méthodes de communication (Dainton & Aylor, 2002; Stafford & Reske, 1990), aux perceptions et attitudes par rapport aux RàD et aux variables personnelles, notamment la détresse psychologique (Dargie et al., 2015), ont été identifiés comme déterminants dans le niveau de satisfaction. Ainsi, il serait intéressant d'en tenir compte dans de futures études.

Bien que notre troisième hypothèse n'ait pas été confirmée, ces résultats sont tout à fait en accord avec nos autres observations. Effectivement, considérant que nos résultats indiquent qu'un attachement sécurisant est associé avec un plus haut niveau de satisfaction relationnelle, et que notre échantillon de personnes en RàD présente un attachement moins sécurisant, il est tout à fait logique qu'elles soient également moins satisfaites face à leur relation. D'ailleurs, nos résultats reflètent ceux de Shrivastava et Burianova (2014), où les RàD étaient davantage associées à un attachement insécurisant et à l'insatisfaction relationnelle, et où ces deux variables (attachement et satisfaction) étaient aussi associées entre elles. Les résultats de leur étude

indiquent également que la proximité (le fait d'être ou non dans une relation à distance) n'était pas en soi un facteur qui prédisait la satisfaction relationnelle, et c'est également ce qui a été observé dans la présente étude.

Contribution de l'idéalisation

Hypothèse 4. Comme le type de relation (à distance ou non) des participants à notre étude n'était pas significativement corrélé avec le niveau de satisfaction éprouvé par nos participants, nous n'en avons pas tenu compte dans les analyses de régression visant à tester le modèle acheminatoire. Donc, notre quatrième hypothèse, suggérant que l'idéalisation agisse comme facteur contributif permettant d'expliquer partiellement ce lien, n'a pas pu être confirmée. Sans corrélation a priori entre ces variables, il ne peut y avoir d'effet modérateur de la part de l'idéalisation. De plus, contrairement aux attentes, il semble dans ce cas-ci que le type de relation amoureuse n'ait pas, non plus, de lien significatif avec l'idéalisation. L'idéalisation présente toutefois une association positive avec la satisfaction relationnelle; les personnes qui idéalisaient davantage leur partenaire et leur relation étaient plus satisfaites, ce qui soutient les résultats de Murray et ses collègues (Murray et al., 2011; Murray, Holmes, & Griffin, 1996a; Murray et al., 1996b). Or, l'idéalisation présente un effet direct sur la satisfaction plutôt qu'un effet de modération ou encore de médiation. Il est toutefois important de garder en tête que l'idéalisation présentait une faible corrélation positive avec la désirabilité sociale, suggérant la possibilité d'un léger biais sur l'effet observé ici.

L'absence de lien significatif entre le type de relation et l'idéalisation est intéressante et soulève plusieurs réflexions. Tel qu'élaboré précédemment, l'idéalisation est comprise par plusieurs auteurs comme étant une variable clé dans la compréhension de la satisfaction chez les personnes en relation à distance. Cette compréhension s'appuie largement sur la supposition que

les RàD impliquent nécessairement une restriction importante des contacts face à face, ce qui favorise une vision idéalisée du partenaire et de la relation. Bien que ceci ait été largement appuyé par les chercheurs (Murray et al., 2011; Murray et al., 1996a, 1996b; Stafford & Merolla, 2007; Stafford & Reske, 1990), la croissance exponentielle de la technologie et des nouveaux médias au cours de la dernière décennie entraîne une réflexion sur la façon dont les couples en RàD vivent cette séparation aujourd'hui. En effet, les appels téléphoniques, les lettres et les courriels ne sont plus les seules méthodes pour maintenir un contact malgré la distance.

L'accessibilité grandissante des ordinateurs portatifs, des téléphones intelligents et des tablettes, de même que des logiciels de vidéoconférence (p. ex. Skype ou Facetime) fait en sorte qu'il est désormais possible d'être connectés quasiment n'importe où et en tout temps. Ces médias alternatifs permettent de faciliter l'accès au partenaire et pourraient, jusqu'à un certain point, substituer les contacts face à face (Diamond et al., 2008; McCoy, Hjelmstad, & Stinson, 2013). L'équipe de Dargie (2015) ajoute d'ailleurs que l'accès à une technologie peu coûteuse permettant aux gens de communiquer et partager leurs expériences en temps réel à travers de grandes distances pourrait atténuer l'effet d'une restriction de contacts face à face. Ceci serait d'autant plus plausible, selon ces auteurs, pour les personnes dans la vingtaine, car elles sont vraisemblablement plus à l'aise à utiliser les différents moyens technologiques (Dargie et al., 2015), ce qui pourrait être le cas dans la présente étude, considérant que l'âge moyen des participants de notre échantillon est de 26 ans. Ainsi, nous croyons que l'absence de lien significatif observé entre le fait d'être ou non en relation à distance et la tendance à idéaliser sa relation ou son partenaire pourrait être expliquée par l'atténuation de l'effet de la restriction des contacts face à face, notamment dû aux méthodes de communication actuelles.

Contribution de l'attachement

Hypothèse 5. Enfin, la cinquième et dernière hypothèse prévoyait que le lien d'attachement spécifique à la relation amoureuse agisse aussi comme variable modératrice entre le type de relation et la satisfaction. Tel qu'expliqué plus tôt pour l'idéalisation, aucun lien direct entre le type de relation et la satisfaction n'a pu être observé, faisant en sorte que le lien observé ne peut en être un de modération, infirmant par le fait même notre cinquième hypothèse. Cependant, les résultats soutiennent la présence d'un lien indirect entre ces deux variables, qui passerait par l'attachement. En effet, tel qu'observable dans le modèle final que nous avons obtenu en lien avec nos analyses (voir Figure 4), le statut relationnel semble influencer le lien d'attachement au sein de la relation, qui lui, influence la satisfaction relationnelle. Alors, l'attachement aurait un effet médiateur, c'est-à-dire qu'il explique le lien entre le type de relation et la satisfaction, plutôt qu'un effet modérateur (qui influence la force ou la direction d'un lien déjà présent entre deux variables). Tel que soulevé précédemment, nos résultats révèlent que les personnes en relation à distance présentent un attachement plus insécurisant, surtout caractérisé par l'anxiété, ce qui entraînerait un niveau de satisfaction relationnelle plus faible. Ceci confirme donc le lien déjà largement démontré dans la documentation entre la sécurité de l'attachement et la satisfaction relationnelle (voir Hadden et al. (2014) et Mikulincer et Shaver (2007) pour des recensions). Lee et Pistole (2012) soutiennent d'ailleurs que cette association est observable tant chez les couples à distance que les couples proximaux. Ceci suppose que l'attachement influence la satisfaction dans le couple de façon beaucoup plus importante que le statut relationnel peut le faire. Nous croyons que ceci est d'autant plus logique dans le cadre de la présente étude étant donné notre intérêt pour le lien d'attachement spécifique à la relation, qui dépend beaucoup plus de la dynamique relationnelle.

En plus de présenter un effet de médiation entre le statut relationnel et la satisfaction, l'attachement s'est révélé être associé à l'idéalisation. Plus spécifiquement, les résultats indiquaient qu'un niveau plus élevé d'idéalisation était associé à un attachement plus sécurisé et qu'inversement, une faible tendance à l'idéalisation révélait un attachement plus insécurisé. Dans ce cas-ci, l'attachement a un effet de modération entre l'idéalisation et la satisfaction. Des résultats similaires ont été observés dans la documentation. L'étude de Cobb, Davila et Bradbury (2001), ayant notamment comme objectif de déterminer si les perceptions et les comportements de soutien agissaient comme médiateurs au lien entre un attachement sécurisé et la satisfaction, révélait que lorsque les participants avaient une perception plus positive de leur partenaire, leurs comportements de soutien (réception et provision) étaient beaucoup plus efficaces, entraînant une plus grande satisfaction face à la relation. Bien que l'attachement n'ait pas été directement étudié dans le cadre de cette étude, il est démontré que dans un contexte de relations amoureuses, le système de provision de soin interagit étroitement avec le système d'attachement (Castellano et al., 2014), et nous considérons que ces résultats sont liés avec ce que nous observons dans la présente étude. Lee et Pistole (2012) ont également trouvé un lien entre l'idéalisation et l'attachement. En effet, leurs résultats démontrent que les personnes qui présentaient un attachement plus insécurisant avaient tendance à avoir une vision moins idéalisée de leur partenaire et leur relation, et par le fait même, à être moins satisfaites.

Bien que nos résultats ne confirment pas nécessairement toutes nos hypothèses, nous jugeons qu'ils sont d'un grand intérêt puisqu'ils permettent une meilleure compréhension de comment les relations à distance, l'attachement et l'idéalisation interagissent sur la satisfaction dans le couple. Ces nouvelles connaissances pourront possiblement être utiles aux professionnels œuvrant auprès d'étudiants postsecondaires ou de couples plus vieux en RàD.

Implications cliniques

Considérant la fréquence croissante des RàD et les fortes probabilités qu'un clinicien ait à travailler avec des clients dans cette situation au cours de sa carrière, ces résultats sont intéressants d'un point de vue clinique, car ils permettent notamment d'identifier certaines pistes d'intervention. Nos résultats suggèrent que, avant tout, la qualité du lien d'attachement serait à favoriser. Spécifiquement, les couples qui ressentent la disponibilité émotionnelle de leur partenaire, malgré la distance, sont plus satisfaits de leur relation. Il est frappant que l'attachement a expliqué le lien entre la distance et la satisfaction en tant que variable médiatrice.

Et l'attachement influence le fonctionnement relationnel de façon plus large encore. Il est démontré qu'un attachement insécurisant est associé non seulement à l'insatisfaction au sein du couple, mais aussi à des niveaux plus faibles d'engagement (Mikulincer & Shaver, 2007) et de confiance envers le partenaire (Keelan et al., 1994; Simpson, 1990), ainsi qu'une fréquence plus élevée d'émotions négatives (Simpson, 1990), entre autres. Nous croyons donc que des interventions visant la favorisation d'un lien d'attachement sécurisant au sein de la relation ne peuvent avoir que des bénéfices, pour l'individu autant que le couple. Des interventions individuelles demeurent intéressantes, mais étant donné l'effet interactif du lien d'attachement sur la dynamique relationnelle et sur la satisfaction des partenaires (Mikulincer & Shaver, 2007), nous considérons qu'une thérapie de couple pourrait être à privilégier. La thérapie de couple centrée sur les émotions (TCÉ; Johnson, 2004) est d'ailleurs une approche validée empiriquement qui est largement basée sur la théorie de l'attachement, et qui vise entre autres à favoriser de nouvelles interactions qui permettent de redéfinir la relation comme un endroit sécuritaire et source de réconfort pour chaque partenaire (Greenman & Johnson, 2013; Johnson, 2004). Le développement d'un attachement plus sécurisant permet donc aux clients de dépendre

de leur partenaire de façon efficace, ce qui entraîne une meilleure gestion d'émotions et une plus grande autonomie (Johnson, 2004), pouvant donc faciliter la séparation géographique, comme le suggèrent Dargie et al. (2015). Bien qu'à ce jour la TCÉ n'ait pas été testée pour traiter la détresse des couples en RàD, nous jugeons qu'elle pourrait avoir un impact considérable sur la qualité de leur relation, particulièrement si le lien d'attachement d'au moins un des partenaires est caractérisé par l'insécurité.

Malheureusement, le fait d'être dans une RàD limite grandement l'accès à une thérapie de couple, puisque les partenaires peuvent difficilement assister conjointement à des rencontres sur une base régulière (McCoy et al., 2013). Avec l'utilisation de plus en plus répandue de la télé-médecine pour rendre les services plus accessibles notamment aux gens à mobilité réduite ou en régions éloignées, McCoy et ses collègues (2013) ont récemment soulevé l'intérêt que cette modalité de traitement présente pour faciliter l'accès à la psychothérapie de couple aux gens en relation à distance. En effet, malgré certaines préoccupations sur le plan technique (i.e. difficultés de connexion, décalage, vue limitée du langage corporel) ou en lien avec la confidentialité (McCoy et al., 2013), il semble que la thérapie par téléconférence soit une intervention tout aussi légitime que la thérapie face à face (Barak, Hen, Boniel-Nissim, & Shapira, 2008). Son application dans le cadre d'un traitement pour les couples à distance n'en est qu'à ses tout débuts et nécessite davantage de recherche, mais il s'agit d'une avenue intéressante à explorer pour faciliter l'accès aux services thérapeutiques pour cette clientèle aux défis particuliers.

Limites du projet

La présente étude n'est évidemment pas sans limites. Malgré notre désir de maximiser la diversité de l'échantillon, nous constatons que la majorité des participants sont caucasiens,

jeunes, non mariés, et aux études (ou en début de carrière). Ainsi, il diffère peu des échantillons obtenus dans les écrits recensés à ce jour, qui sont souvent constitués d'étudiants universitaires hétérosexuels. Il est possible que l'homogénéité des échantillons étudiés à ce jour (incluant le nôtre) soit simplement représentatif de la population ciblée, c'est-à-dire les personnes en RàD, et que cela ne constitue pas une limite en soi. Cependant, cela permet peu de généraliser les résultats à des gens présentant des caractéristiques différentes. Le lecteur se doit donc d'être prudent lors de l'interprétation de ces données. Cette limite a d'ailleurs été soulevée par certains auteurs comme étant un élément contributif au fait que le domaine des relations amoureuses à distance demeure sous étudié, car nous en connaissons toujours très peu sur les RàD plus « difficiles », par exemple, lorsque la séparation n'est pas volontaire (incarcération, devoir militaire), les relations transnationales (Sahlstein, 2010) ou lorsque les partenaires sont plus âgés et ont des enfants (Magnuson & Norem, 1999; Rhodes, 2002).

Nous croyons que l'utilisation de l'Internet comme principale méthode de recrutement et pour l'administration des questionnaires a pu entraîner un biais de sélection. En effet, les jeunes adultes étant souvent plus familiers et à l'aise avec la technologie, il est possible qu'ils aient été davantage tentés de participer à l'étude et qu'à l'inverse, l'utilisation d'Internet ait pu décourager certaines personnes plus âgées et moins à l'aise devant un écran. Ceci aurait d'ailleurs pu contribuer à l'obtention d'un échantillon moins diversifié qu'attendu.

Malgré les faibles corrélations observés entre la désirabilité sociale et l'idéalisation, l'attachement anxieux et le type de relation, nous n'avons pas contrôlé pour son effet lors de nos analyses, ce qui représente une limite. Il serait donc important de répliquer l'étude en tenant davantage compte de cette variable dans le futur.

Enfin, une autre limite de cette étude est la nature transversale et corrélacionnelle de son devis de recherche. Comme les données ont été recueillies à un seul point dans le temps et que des analyses corrélacionnelles à elles seules ne permettent pas de supposer des relations de cause à effet entre les variables, une certaine prudence est de mise lors de l'interprétation des résultats. Pour démontrer des relations causales, un devis longitudinal est nécessaire afin d'établir la séquence temporelle entre les variables (i.e. la variable x précède bel et bien la variable y). Ainsi, il serait nécessaire de réexaminer le modèle proposé dans cette étude dans le cadre d'une étude longitudinale afin de vraiment pouvoir établir des liens de causalité entre les relations à distance, l'idéalisation, l'attachement et la satisfaction.

Recherches futures

Comme les études sur les relations amoureuses à distance se font toujours rares aujourd'hui, beaucoup reste encore à explorer afin d'avoir une bonne connaissance de l'impact de ce mode de vie sur les fonctionnements individuel et relationnel. Ceci dit, différentes avenues ont été identifiées comme pistes d'intérêt pour de futures études suite aux lacunes soulevées dans la documentation ainsi que dans le cadre de la présente étude. L'étude d'un modèle qui tiendrait compte d'un plus grand nombre de variables, comme la durée de la relation ou de la séparation entre les partenaires, la fréquence des contacts et visites, les attitudes des partenaires face aux RàD en général, ou si la relation a débuté ou non à distance, pourrait donner lieu à des résultats beaucoup plus nuancés et permettrait sans doute de saisir un portrait plus complexe et plus réaliste du vécu des couples en RàD. Comme la majorité des études à ce jour sont basées sur des analyses individuelles et qu'il a été démontré que des variables relationnelles comme le lien d'attachement et la satisfaction ont un effet interactif entre les partenaires, des études reposant sur des analyses dyadiques seraient d'un grand intérêt. En effet, les analyses dyadiques, grâce au

modèle d'interdépendance acteur-partenaire, par exemple, tiennent compte de la dyade (i.e. du couple) comme unité d'analyse plutôt que l'individu, ce qui permet une meilleure compréhension de l'influence que chacun exerce sur son partenaire (Kenny et al., 2006). Ce type de méthode et d'analyses permettrait donc une meilleure compréhension de la dynamique relationnelle des RàD.

Une autre avenue d'intérêt serait l'approfondissement du lien entre l'idéalisation et l'attachement, puisque la façon dont ces deux variables interagissent entre elles semble très peu claire à ce jour. En effet, nos résultats suggèrent que l'attachement serait modérateur au lien idéalisation-satisfaction, mais certains suggèrent que l'attachement influencerait plutôt l'idéalisation (Lee & Pistole, 2012). Des études longitudinales seraient donc de mise pour mieux comprendre le lien causal entre les deux variables, si tel est le cas.

Enfin, des études portant sur l'application, auprès d'une clientèle en RàD, d'une thérapie de couple en général, et de la thérapie de couple centrée sur les émotions en particulier, seraient à développer. En effet, considérant les enjeux d'attachement auxquels ces personnes font face, en plus d'une séparation géographique avec la figure d'attachement, il est possible que certains couples vivent beaucoup de détresse associée à ce type de relation et qu'en revanche, ils aient peu accès à des services. En ce sens, l'application d'interventions psychothérapeutiques par vidéoconférence auprès de cette clientèle serait également à explorer.

Conclusion

Il y a de cela vingt ans que Wood et Duck (1995) identifiaient les relations à distance comme un des phénomènes relationnels qui étaient largement sous étudiés. Les deux dernières décennies ont donné lieu à un nombre croissant d'études scientifiques sur le sujet, mais beaucoup reste encore à faire afin d'avoir une bonne compréhension de ce phénomène de plus en plus

présent. Les études à ce jour continuent de soulever de nouveaux questionnements, particulièrement avec la constante évolution de la technologie, qui influence de manière significative les interactions que nous avons les uns avec les autres. La présente étude, dont l'objectif principal était de permettre une meilleure compréhension du lien entre les relations amoureuses à distance, la satisfaction et l'attachement, contribue à ajouter aux connaissances actuelles dans ce domaine de recherche. Les résultats soulignent notamment l'importance de la qualité du lien d'attachement et son implication dans la satisfaction relationnelle des personnes séparées géographiquement de leur partenaire. Il est à espérer que ces nouvelles connaissances puissent aussi servir aux intervenants œuvrant auprès d'une telle clientèle.

Références

- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle
Attachment across the life cycle (pp. 33-51). New York, NY, US: Tavistock/Routledge.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Allison, C. J., Bartholomew, K., Mayseless, O., & Dutton, D. G. (2008). Love as a battlefield: Attachment and relationship dynamics in couples identified for male partner violence.
Journal of Family Issues, 29(1), 125-150. doi: 10.1177/0192513x07306980
- Anderson, E. A. (1992). Decision-making style: Impact on satisfaction of the commuter couples' lifestyle. *Journal of Family and Economic Issues*, 13(1), 5-21. doi: 10.1007/bf01013643
- Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. In D. J. C. M. Dainton (Ed.),
Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations (pp. 127-139). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle d'ajustement dyadique.. [French translation of the Dyadic Adjustment Scale.]. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 18(1), 25-34. doi: 10.1037/h0079949
- Baker, A. (2002). What makes an online relationship successful? Clues from couples who met in cyberspace. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*, 5(4), 363-375.
- Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2(3), 247-261. doi: 10.1111/j.1475-6811.1995.tb00090.x

- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(1), 94-109. doi: 10.1037/0022-3514.71.1.94
- Ballard, R. (1992). Short forms of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Psychological Reports, 71*(3, Pt 2), 1155-1160. doi: 10.2466/pr0.71.8.1155-1160
- Ballard, R., Crino, M. D., & Rubinfeld, S. (1988). Social desirability response bias and the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Psychological Reports, 63*(1), 227-237. doi: 10.2466/pr0.1988.63.1.227
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of Internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services, 26*(2-4), 109-160. doi: 10.1080/15228830802094429
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147-178. doi: 10.1177/0265407590072001
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bergen, K. M., Kirby, E., & McBride, M. C. (2007). "How Do You Get Two Houses Cleaned?": Accomplishing Family Caregiving in Commuter Marriages. *Journal of Family Communication, 7*(4), 287-307. doi: 10.1080/15267430701392131

- Berthelot, N., Godbout, N., Hébert, M., Goulet, M., & Bergeron, S. (2014). Prevalence and correlates of childhood sexual abuse in adults consulting for sexual problems [Press release]
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*: New York, NY, US: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*: Basic Books.
- Carlozo, L. (2012). As U.S. commuter marriages soar, so do costs. Retrieved 4 septembre, 2015, from <http://www.reuters.com/article/2012/05/14/us-jobs-commutermarriage-idUSBRE84D13I20120514>
- Caron, A., Lafontaine, M.-F., Bureau, J.-F., Levesque, C., & Johnson, S. M. (2012). Comparisons of close relationships: An evaluation of relationship quality and patterns of attachment to parents, friends, and romantic partners in young adults. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(4), 245-256. doi: 10.1037/a0028013
- Castellano, R., Velotti, P., & Zavattini, G. C. (2014). *What makes us stay together? Attachment and the outcomes of couple relationships*. London: Kernac Books.
- Cobb, R. J., Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1131-1143.
- Cozzarelli, C., Hoekstra, S. J., & Bylsma, W. H. (2000). General versus specific mental models of attachment: Are they associated with different outcomes? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(5), 605-618. doi: 10.1177/0146167200267008

- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology, 24*(4), 349-354. doi: 10.1037/h0047358
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports, 19*(2), 118-129.
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. F. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy, 41*(2), 181-202. doi: 10.1080/0092623x.2013.864367
- Daspe, M.-È., Sabourin, S., Péloquin, K., Lussier, Y., & Wright, J. (2013). Curvilinear associations between neuroticism and dyadic adjustment in treatment-seeking couples. *Journal of Family Psychology, 27*(2), 232-241. doi: 10.1037/a0032107
- Dellmann-Jenkins, M., Bernard-Paolucci, T. S., & Rushing, B. (1994). Does distance make the heart grow fonder? A comparison of college students in long-distance and geographically close dating relationships. *College Student Journal, 28*(2), 212-219.
- Diamond, L. M., Hicks, A. M., & Otter-Henderson, K. D. (2008). Every time you go away: Changes in affect, behavior, and physiology associated with travel-related separations from romantic partners. *95*, 385-403. doi: 10.1037/0022-3514.95.2.385
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships, 1*(4), 333-348. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x
- Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships, 3*(4), 401-416. doi: 10.1111/j.1475-6811.1996.tb00124.x

- Feeney, J. A. (2004). Transfer of Attachment from Parents to Romantic Partners: Effects of Individual and Relationship Variables. *Journal of Family Studies, 10*(2), 220-238. doi: 10.5172/jfs.327.10.2.220
- Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. C. P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed.)* (pp. 456-481). New York, NY, US: Guilford Press.
- Firmin, M. W., Firmin, R. L., & Lorenzen, K. (2014). A qualitative analysis of loneliness dynamics involved with college long-distance relationships. *College Student Journal, 48*(1), 57-71.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships, 4*(2), 131-144. doi: 10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615-625. doi: 10.1037/a0022898
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(2), 354-368. doi: 10.1037/pspp0000027
- Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from

- infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(5), 817-838. doi: 10.1037/a0031435
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 350-365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350
- Freitas, G. J. (2004). *Romantic attachment styles and coping behaviors in long-distance romantic relationships*. (65), US: ProQuest Information & Learning.
- Fuller, T. L., & Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, *2*(1), 17-34. doi: 10.1111/j.1475-6811.1995.tb00075.x
- Gardner, K. A. (2006). *Cognitive dissonance as an explanation for relationship satisfaction in long distance relationships*. (67), US: ProQuest Information & Learning.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(8), 1096-1120.
- Govaerts, K., & Dixon, D. N. (1988). ... until careers do us part: Vocational and marital satisfaction in the dual-career commuter marriage. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *11*(4), 265-281. doi: 10.1007/bf00117685
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2013). Process research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for couples: Linking theory to practice. *Family Process*, *52*(1), 46-61. doi: 10.1111/famp.12015
- Groves, M. M., & Horm-Wingerd, D. M. (1991). Commuter Marriages: Personal, Family and Career Issues. *Sociology and Social Research*, *75*(4), 212-217.

- Guldner, G. T. (1996). Long-distance romantic relationships: Prevalence and separation-related symptoms in college students. *Journal of College Student Development, 37*(3), 289-296.
- Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: Long-distance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(2), 313-320. doi: 10.1177/0265407595122010
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review, 18*(1), 42-58. doi: 10.1177/1088868313501885
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. *Attachment processes in adulthood*. (pp. 151-178): London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- IBM Corp. (2011). IBM SPSS Statistics for Windows (Version 20.0). Armonk, NY: IBM Corp.
- Jackson, A. P., Brown, R. P., & Patterson-Stewart, K. E. (2000). African Americans in dual-career commuter marriages: An investigation of their experiences. *The Family Journal, 8*(1), 22-36. doi: 10.1177/1066480700081005
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication, 63*(3), 556-577. doi: 10.1111/jcom.12029

- Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy : Creating Connection* (2nd ed. ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Keelan, J. P. R., Dion, K. L., & Dion, K. K. (1994). Attachment style and heterosexual relationships among young adults: A short-term panel study. *Journal of Social and Personal Relationships, 11*(2), 201-214. doi: 10.1177/0265407594112003
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic Data Analysis*. New York: Guilford Press.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 861-869. doi: 10.1037/0022-3514.60.6.861
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 367-384. doi: 10.1037/0022-3514.79.3.367
- Lee, J.-y., & Pistole, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 303-313. doi: 10.1037/a0027563
- Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*(4), 439-471. doi: 10.1177/0265407588054004
- Loo, R., & Loewen, P. (2004). Confirmatory Factor Analyses of Scores From Full and Short Versions of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(11), 2343-2352. doi: 10.1111/j.1559-1816.2004.tb01980.x

- Magnuson, S., & Norem, K. (1999). Challenges for higher education couples in commuter marriages: Insights for couples and counselors who work with them. *The Family Journal*, 7(2), 125-134. doi: 10.1177/1066480799072005
- Maguire, K. C., & Kinney, T. A. (2010). When distance is problematic: Communication, coping, and relational satisfaction in female college students' long-distance dating relationships. *Journal of Applied Communication Research*, 38(1), 27-46. doi: 10.1080/00909880903483573
- McBride, M. C., & Bergen, K. M. (2014). Voices of women in commuter marriages: A site of discursive struggle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 554-572. doi: 10.1177/0265407514522890
- McCoy, M., Hjelmstad, L. R., & Stinson, M. (2013). The role of tele-mental health in therapy for couples in long-distance relationships. 4. 12
- Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance and noncopresence reconsidered: Conceptualizing geographic separation in close relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169-193. doi: 10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes *Advances in experimental social psychology*, Vol. 35 (pp. 53-152). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*: New York, NY, US: Guilford Press.
- Murray, S. L., Griffin, D. W., Derrick, J. L., Harris, B., Aloni, M., & Leder, S. (2011). Tempting fate or inviting happiness?: Unrealistic idealization prevents the decline of marital satisfaction. *Psychological Science*, 22(5), 619-626. doi: 10.1177/0956797611403155

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996a). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79-98. doi: 10.1037/0022-3514.70.1.79
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996b). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180. doi: 10.1037/0022-3514.71.6.1155
- O'Rourke, N., & Cappeliez, P. (2002). Development and validation of a couples measure of biased responding: The marital aggrandizement scale. *Journal of Personality Assessment*, 78(2), 301-320. doi: 10.1207/s15327752jpa7802_06
- O'Rourke, N., & Cappeliez, P. (2003). Validation d'une mesure de réponses biaisées à propos de la relation conjugale: l'Échelle d'embellissement conjugal. [Validation of a measurement of response bias in connection with marital relation: The scale of marital aggrandizement.]. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 35(1), 45-49. doi: 10.1037/h0087185
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505-512. doi: 10.1177/0265407589064008
- Pistole, M. C. (2010). Long-distance romantic couples: an attachment theoretical perspective. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 36(2), 115-125.
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring Long-Distance Romantic Relationships: A Validity Study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63-76. doi: 10.1177/0748175611400288

- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(4), 535-552. doi: 10.1177/0265407510363427
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research, 69*(4), 419-432. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.08.006
- Rhodes, A. R. (2002). Long-distance relationships in dual-career commuter couples: A review of counseling issues. *The Family Journal, 10*(4), 398-404. doi: 10.1177/106648002236758
- Rindfuss, R. R., & Stephen, E. H. (1990). Marital cohabitation: Separation does not make the heart grow fonder. *Journal of Marriage and the Family, 52*(1), 259-270. doi: 10.2307/352856
- Roberts, A., & Pistole, M. C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling, 12*(1), 5-17. doi: 10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x
- Rotter, J. C., Barnett, D. E., & Fawcett, M. L. (1998). On the Road Again: Dual-Career Commuter Relationships. *The Family Journal, 6*(1), 46-48. doi: 10.1177/1066480798061009
- Rusbult, C. E., Van Lange, P. A. M., Wildschut, T., Yovetich, N. A., & Verette, J. (2000). Perceived superiority in close relationships: Why it exists and persists. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 521-545. doi: 10.1037/0022-3514.79.4.521
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and Validation of a Brief Version of the Dyadic Adjustment Scale With a Nonparametric Item Analysis Model. *Psychological Assessment, 17*(1), 15-27. doi: 10.1037/1040-3590.17.1.15

- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(5), 689-710. doi: 10.1177/0265407504046115
- Sahlstein, E. M. (2010). Communication and Distance: The Present and Future Interpreted through the Past. *Journal of Applied Communication Research, 38*(1), 106-114. doi: 10.1080/00909880903483615
- Schulman, M. L. (1974). Idealization in engaged couples. *Journal of Marriage and Family, 36*(1), 139-147.
- Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the "Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*(5), 536-545. doi: 10.1177/0146167292185003
- Shrivastava, A., & Burianova, A. (2014). Attachment styles, physical proximity, and relational satisfaction: A study of working professionals. *Aviation Psychology and Applied Human Factors, 4*(2), 106-112. doi: 10.1027/2192-0923/a000062
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 971-980. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.971
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15-28. doi: 10.2307/350547
- Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*: Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research, 37*(2), 275-297. doi: 10.1177/0093650209356390

- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships; Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37-54. doi: 10.1177/0265407507072578
- Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 901-919. doi: 10.1177/0265407506070472
- Stafford, L., & Reske, J. R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 39(3), 274-279. doi: 10.2307/584871
- Statistique Canada. (2013). Étude : Vivre en couple chacun chez soi. *Le Quotidien*,. produit no 75-006-X au catalogue de Statistique Canada. Retrieved 13 septembre 2015, from <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/130305/dq130305a-fra.htm>
- Strahan, R., & Gerbasi, K. C. (1972). Short, homogeneous versions of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 28(2), 191-193. doi: 10.1002/1097-4679(197204)28:2<191::aid-jclp2270280220>3.0.co;2-g
- Towler, A. J., & Stuhlmacher, A. F. (2013). Attachment Styles, Relationship Satisfaction, and Well-Being in Working Women. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298. doi: 10.1080/00224545.2012.735282
- Trinke, S. J., & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 603-625. doi: 10.1177/0265407597145002
- Van Horn, K. R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desilets, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic

relationships. *Personal Relationships*, 4(1), 25-34. doi: 10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x

Vormbrock, J. K. (1993). Attachment theory as applied to wartime and job-related marital separation. *Psychological Bulletin*, 114(1), 122-144. doi: 10.1037/0033-2909.114.1.122

Waldinger, R. J., Cohen, S., Schulz, M. S., & Crowell, J. A. (2015). Security of Attachment to Spouses in Late Life: Concurrent and Prospective Links With Cognitive and Emotional Well-Being. *Clinical Psychological Science*, 3(4), 516-529. doi: 10.1177/2167702614541261

Wood, J. T., & Duck, S. (1995). *Under-studied relationships: Off the beaten track*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Zeifman, D., & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In J. C. P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed.)* (pp. 436-455). New York, NY, US: Guilford Press.

Annexe A

Questionnaire démographique

Informations générales

Les questions ci-dessous visent à amasser des informations générales concernant divers aspects de votre vie. En plus d'être utiles au projet de recherche, les réponses à ces questions nous permettront de mieux vous connaître. Les réponses seront confidentielles; seuls les deux chercheurs impliqués dans le projet de recherche y auront accès. Sachez que vous pouvez refuser de répondre à une ou plusieurs de ces questions, sans que cela ait un impact sur votre participation à l'étude.

Veillez, s'il vous plaît, encerclez votre réponse.

Sexe : Homme Femme

Âge : _____ ans

Nationalité : _____

Origine ethnique :

1. *Blanc*
2. *Noir*
3. *Asiatique*
4. *Premières Nations*
5. *Hispanique*

Veillez, s'il vous plaît, encerclez votre réponse.

Êtes-vous en relation de couple : Oui Non

Durée de votre relation de couple actuelle : _____ ans _____ mois

Sexe de votre partenaire? Homme Femme

Cohabitez-vous avec votre partenaire? Oui Non

Si oui, depuis combien de temps? _____ ans _____ mois

Si non , Considérez-vous votre relation être à distance? Oui Non

Si oui, depuis combien de temps? _____ ans _____ mois

Raison de la distance?

1. *Études*
2. *Emploi*
3. *Militaire*
4. *Incarcération*
5. *Autre (expliquez).*

Est-ce que vous et votre partenaire êtes mariés? Oui Non

Si oui, durée du mariage? _____ ans _____ mois

Veillez, s'il vous plaît, encerclez votre réponse.

Niveau de scolarité : 1- Primaire 2- Secondaire
 3- Collégial 4- Universitaire 1^{er} cycle
 5- Universitaire 2^e cycle 6- Universitaire 3^e cycle

Veillez, s'il vous plaît, encerclez votre réponse.

Revenu annuel : 1- Moins de 20 000\$ 2- Entre 20 000\$ et 39 000\$
 3- Entre 40 000\$ et 59 000\$ 4- Entre 60 000\$ et 79 000\$
 5- Entre 80 000 et 99 000\$ 6- 100 000\$ et plus

Annexe B*Experiences in Close Relationships – Relationship Structures*

(Sous-échelle Partenaire amoureux)

Veillez répondre aux 9 questions suivantes à propos de votre partenaire amoureux ou conjugal.

Items	Fortement en désaccord 1	2	3	4	5	6	Fortement en accord 7
Je discute habituellement de mes problèmes et préoccupations avec cette personne.							
Je peux discuter des choses avec cette personne.							
Ça m'aide de me tourner vers cette personne lors de moments de besoins.							
Je trouve qu'il m'est facile de dépendre de cette personne.							
Je préfère ne pas montrer à cette personne comment je me sens au fond.							
Je ne me sens pas à l'aise de m'ouvrir à cette personne.							
Je crains que cette personne ne m'abandonne.							
Je m'inquiète que cette personne ne se soucie pas autant de moi que							

moi je me soucie de lui ou d'elle.							
Je m'inquiète souvent que cette personne ne se soucie pas vraiment de moi.							

Il y a certaines choses au sujet desquelles les couples sont parfois en accord, parfois en désaccord. Indiquez si l'un ou l'autre des items suivants ont été causes de divergences d'opinions ou ont été sources de problèmes dans votre relation au cours des dernières semaines : (cochez oui ou non)

Oui Non

29. _____ Être trop fatigué pour les relations sexuelles.

30. _____ Ne démontrer aucun signe d'amour.

31. Les points (.) suivants représentent différents degrés de bonheur dans votre relation. Le point du milieu "heureux", représente le degré de bonheur chez la plupart des couples. En considérant tous les aspects de votre relation, veuillez encercler le point qui décrit le mieux votre degré de bonheur.

• • • • • • •

Extrêmement Malheureux	Passablement Malheureux	Un peu Malheureux	Heureux	Très Heureux	Extrêmement Heureux	Parfaitement Heureux
---------------------------	----------------------------	----------------------	---------	-----------------	------------------------	-------------------------

32. Quel énoncé décrit le mieux la manière dont vous entrevoyez l'avenir de votre relation?

_____ Plus que toute autre chose, je désire que ma relation réussisse et je ferais presque n'importe quoi pour en assurer le succès.

_____ Je désire beaucoup que ma relation réussisse et je ferais tout ce que je peux pour en assurer le succès.

_____ Je désire beaucoup que ma relation réussisse et je ferai ma juste part pour en assurer le succès.

_____ Il serait agréable que ma relation réussisse, mais je ne peux pas faire beaucoup plus que j'en fais présentement pour en assurer le succès.

_____ Il serait agréable que ça réussisse, mais je refuse de faire plus que j'en fais présentement pour en assurer la continuité.

_____ Ma relation ne pourra jamais réussir et il n'y a plus rien que je puisse y faire pour qu'elle continue.

S.V.P. VOUS ASSURER D'AVOIR RÉPONDU À TOUTES LES QUESTIONS. MERCI!

Annexe D

Échelle d'embellissement conjugal

Pour chaque énoncé, inscrivez le chiffre qui indique à quel point vous adhérez à cet item. Écrivez le chiffre dans l'espace prévu à cet effet en utilisant l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7
Fortement en désaccord						Fortement en accord

1. Je ne peux pas imaginer être en relation à une autre personne que mon(ma) partenaire.
2. Ma relation n'a pas été un parfait succès.
3. Il n'y a jamais de moments où je ne me sens pas complètement en amour avec mon(ma) partenaire.
4. J'ai été complètement honnête en tout temps avec mon(ma) partenaire au cours de notre relation.
5. La plupart du temps, je sais ce que mon(ma) partenaire pense avant qu'il(elle) ne dise un mot.
6. Mon(ma) partenaire ne m'a jamais mis(e) en colère.
7. Si mon(ma) partenaire a des défauts, je n'en suis pas conscient(e).
8. Je ne me souviens d'aucune dispute avec mon(ma) partenaire.
9. Mon(ma) partenaire et moi nous comprenons parfaitement.
10. Je n'ai jamais connu un moment de frustration sexuelle au cours de ma relation.
11. Mon(ma) partenaire et moi nous contrarions quelques fois.
12. Mon(ma) partenaire ne m'a jamais rendu(e) malheureux(se).
13. Certains de mes rapports avec mon(ma) partenaire sont motivés par des raisons égoïstes.
14. Je n'ai jamais regretté ma relation, même pas pour un moment.
15. J'ai toujours mis les besoins et les désirs de mon(ma) partenaire avant les miens.
16. Je n'ai jamais imaginé être intime avec une autre personne que mon(ma) partenaire.
17. Ma relation pourrait être plus heureuse.
18. Si toutes les personnes sur la Terre avaient été libres et prêtes à être en relation avec moi, je n'aurais pas pu faire un meilleur choix

Annexe E

Comportements généraux en société

Ce questionnaire comporte 13 énoncés concernant vos comportements généraux en société. Répondez spontanément et honnêtement à chacun des énoncés en **identifiant si l'affirmation s'applique (vrai) ou ne s'applique pas (faux) à vous personnellement.**

1. J'éprouve parfois du ressentiment lorsque je n'arrive pas à mes fins.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
2. Il m'est parfois arrivé d'abandonner quelque chose parce que je n'avais pas confiance en mes capacités.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
3. Il y a déjà eu des moments où j'avais envie de me rebeller contre des personnes en position d'autorité, même si je savais qu'ils avaient raison.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
4. Peu importe avec qui je parle, je suis toujours d'une bonne écoute.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
5. J'ai déjà fait semblant d'être malade pour éviter quelque chose.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
6. Il m'est déjà arrivé de profiter de quelqu'un.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
7. Je suis toujours prêt à admettre lorsque je fais une erreur.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
8. Je cherche parfois à me venger plutôt que de pardonner et d'oublier.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
9. Je suis toujours courtois, même quand les gens sont désagréables.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
10. Je n'ai jamais été irrité lorsque les gens expriment des opinions très différentes des miennes	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
11. Il y a eu des moments où j'étais plutôt jaloux de la bonne fortune des autres.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
12. Je deviens parfois irrité lorsque les gens me demandent des faveurs.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
13. Je n'ai jamais délibérément dit quelque chose pour blesser autrui.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux