

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LIENS ENTRE LA RELATION DE COUPLE, LA RELATION D'AMITIÉ ET LE BIEN-ÊTRE
PSYCHOLOGIQUE À L'ÂGE ADULTE ÉTABLI

THÈSE DE SPÉCIALISATION
PRÉSENTÉ COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU BACCALURÉAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
JESSY G. BROWN

SOUS LA SUPERVISION DE
FRANÇOIS POULIN

25 avril 2025

Remerciements

Je tiens d'abord à remercier mon superviseur, François Poulin, de m'avoir donné l'opportunité de travailler sur ce projet. Son support, sa patience et ses conseils m'ont grandement aidée et m'ont permis de mener ce projet à terme.

Un grand merci à ma meilleure amie, Cathia, d'avoir été là pour m'écouter et me reconforter dans les moments plus difficiles. Je te suis infiniment reconnaissante d'avoir été à mes côtés à chaque étape de ce projet et de m'avoir encouragée sans relâche. Merci d'avoir été un véritable pilier dans cette aventure.

Un immense merci aussi à mon copain pour son soutien émotionnel constant tout au long de ce parcours. Ta compréhension, ta bienveillance et ton support m'ont été essentiels pour surmonter ce défi. Merci de toujours croire en moi.

Enfin, j'aimerais remercier mes parents de toujours avoir été là pour moi et de m'avoir constamment encouragée. Votre soutien tout au long de ce projet a été une source précieuse de motivation et de réconfort. C'est grâce à votre soutien, vos encouragements et votre écoute que j'ai pu arriver là où j'en suis aujourd'hui.

Table des matières

Résumé	3
Introduction	4
Problématique	4
Contexte théorique.....	4
<i>Bien-être psychologique à l'âge adulte établi</i>	4
<i>La relation de couple et l'amitié à l'âge adulte établi</i>	5
<i>Examiner simultanément la relation de couple et la relation avec le meilleur ami</i>	6
<i>Importance de prendre en compte le point de vue de chacun des membres de la dyade</i>	8
Objectifs et hypothèses	9
Méthode	10
Participants.....	10
Procédure	11
Instruments de mesure.....	11
Analyses statistiques	12
Résultats.....	13
Statistiques descriptives	13
Régressions basées sur la qualité des relations rapportée par le participant	13
Régressions basées sur la qualité des relations rapportée par l'autre membre des dyades	14
Discussion	15
<i>Effets indépendants</i>	15
<i>Aucun effet additif et compensatoire</i>	16
<i>Considérer le point de vue de l'autre membre de la dyade</i>	17
<i>Forces, limites et recherches futures</i>	18
Conclusion.....	19
Références	20
Annexe.....	26

Résumé

Des relations de qualité avec le.la meilleure amie et avec le.la conjoint.e favorisent le bien-être psychologique. Toutefois, la contribution respective de chacune de ces deux relations à l'âge adulte établi et surtout leurs possibles interactions (effets additifs et effets compensatoires) n'ont jamais été examinés. La présente étude vise à répondre à cette question. Les participants (n=257; 65% femmes; âge moyen = 33 ans) ont répondu à des énoncés évaluant l'intimité et le conflit avec leur meilleur.e ami.e et avec leur conjoint.e et ont complété des mesures de bien-être (satisfaction de vie et symptômes dépressifs). Les ami.e.s et conjoint.e.s (n = 161) ont complétés les mêmes mesures évaluant l'intimité et le conflit dans la relation. Les résultats montrent que chaque relation est associée au bien-être de façon indépendante seulement. En utilisant l'évaluation de la qualité par le participant, on observe que l'intimité dans le couple est associée à une meilleure satisfaction de vie, alors que le conflit dans cette relation y est négativement associé. De plus, le conflit dans la relation de couple et le conflit dans la relation avec le.la meilleur.e ami.e sont positivement associés aux symptômes dépressifs. En utilisant l'évaluation par le.la conjoint.e et par l'ami.e, on observe que le conflit dans le couple est positivement associé aux symptômes dépressifs du participant. En sommes, lorsqu'elles sont examinées simultanément, la relation de couple et la relation d'amitié contribuent indépendamment au bien-être à l'âge adulte établi, sans interagir entre elles.

Mots clés : couple, amitié, conflit, intimité, satisfaction de vie, symptômes dépressifs

Introduction

Problématique

Les relations interpersonnelles jouent un rôle important dans le bien-être psychologique tout au long de la vie (Caunt et al., 2013; Diener & Seligman, 2002). Bien qu'à l'âge adulte établi (entre 30 et 45 ans, selon Mehta et al., 2020) la relation de couple soit centrale pour une majorité de personnes, le meilleur ami peut également contribuer au bien-être (Anderson & Fowers, 2020; Bruine de Bruin et al., 2020). Les priorités et les responsabilités évoluent au cours de cette période, ce qui peut entraîner certains changements dans la qualité et les fonctions de la relation de couple et de l'amitié (Langheit & Poulin, 2022). Ces changements pourraient en retour affecter la contribution respective de ces deux relations au bien-être de la personne. Cette étude vise donc à examiner simultanément l'effet de la qualité de la relation de couple et de la qualité de l'amitié sur le bien-être psychologique à l'âge adulte établi. En outre, il est permis de croire que l'effet de chacune de ces deux relations puissent interagir l'un avec l'autre; ces effets pourraient être indépendants, additifs ou compensatoires. Enfin, un tel examen ne doit pas se limiter à recueillir le point de vue de la personne sur la qualité de ces deux relations, mais inclure également ceux du partenaire et de l'ami.e.

Contexte théorique

Bien-être psychologique à l'âge adulte établi

L'émergence de l'âge adulte (18-29 ans) est caractérisée par l'instabilité, l'exploration identitaire, la fin des études et l'entrée sur le marché du travail (Arnett, 2000). La période qui suit, l'âge adulte établi, est plutôt marquée par l'investissement dans la carrière, l'engagement à long terme dans une relation de couple et le début de la parentalité (Mehta et al., 2020; Reifman & Niehuis, 2023). Sur le plan professionnel, on constate généralement une stabilité dans l'emploi, une progression dans la hiérarchie, une augmentation des responsabilités, ainsi que le développement d'une expertise. Sur le plan relationnel, de nombreux couples accueillent leur premier enfant au début de la trentaine. Les obligations professionnelles et familiales occupent ainsi une place grandissante. Cette période présente donc des défis et des responsabilités très différents de la précédente; un changement dans les priorités et dans les sources de stress est d'ailleurs souvent observé (Mehta et al., 2020; Mehta & LaRiviere, 2023). Cela pourrait affecter le bien-être psychologique des adultes établi, une baisse notable étant souvent rapportée au cours de cette période (Blanchflower & Oswald, 2008; Stone et al., 2010).

Deci et Ryan (2008) définissent le bien-être comme un fonctionnement et une expérience psychologique optimale. L'approche hédonique du bien-être le caractérise par la présence d'affects positifs et d'un faible niveau d'affects négatifs. Dans cette étude, les affects positifs seront opérationnalisés par la satisfaction de vie, et les affects négatifs, par les symptômes dépressifs. La satisfaction de vie s'aligne directement avec le concept global de bien-être en renseignant sur le degré de contentement et de bonheur perçu par les individus. Les symptômes dépressifs reflètent la composante émotionnelle du bien-être en révélant la présence ou l'intensité des affects négatifs. L'intégration de ces dimensions, tant positives que négatives, permettra une évaluation plus complète et nuancée du bien-être psychologique.

La relation de couple et l'amitié à l'âge adulte établi

La qualité d'une relation interpersonnelle inclut à la fois une dimension positive, tel que l'intimité, et une dimension négative, comme les conflits (Furman & Buhrmester, 1985). L'intimité reflète la proximité émotionnelle, la profondeur du lien et la capacité à partager des expériences personnelles. Les conflits réfèrent à la présence de tensions et de désaccords dans la relation. Examiner simultanément ces deux dimensions permet d'obtenir une meilleure compréhension de la qualité d'une relation interpersonnelle.

La relation de couple à l'âge adulte établi est souvent caractérisée par un investissement et un engagement à long terme, qui conduit à la cohabitation, parfois au mariage, et éventuellement au projet familial (Mehta et al., 2020). Cet engagement est associée à une augmentation de l'intimité dans le couple (Gao, 2001). Lorsqu'ils deviennent parents, cette relation évolue afin que les partenaires forment une véritable équipe et se soutiennent mutuellement dans les tâches et responsabilités familiales. Cependant, ces nouvelles responsabilités peuvent aussi entraîner une diminution de l'intimité et une augmentation des conflits dans le couple, en raison des exigences liées aux soins des enfants et des demandes provenant du travail (Mehta et al., 2020). Ces réalités suggèrent que la qualité de la relation puisse varier considérablement d'un couple à l'autre durant cette période. En outre, la qualité de cette relation est positivement associée au bien-être tout au long de l'âge adulte (Proulx et al., 2007). Par exemple, un niveau élevé de satisfaction conjugale est lié à une diminution des symptômes dépressifs ainsi qu'à un déclin moins marqué de la satisfaction de vie au fil du temps (Kamp Dush et al., 2008).

L'amitié est une relation réciproque entre deux personnes partageant des similarités et des valeurs communes (Hartup & Stevens, 1997). Elle constitue une source d'intimité et de soutien mutuel. À l'âge adulte établi, les relations amicales évoluent face aux multiples exigences concurrentes de la vie familiale et professionnelle. L'amitié se distingue de la relation de couple par sa flexibilité et son caractère entièrement volontaire, puisqu'elle n'impose aucune obligation sociale ou légale. Elle repose sur un choix renouvelé et peut donc être mise de côté ou interrompue plus facilement face aux défis de la vie (Adams & Blieszner, 1994; Merz et al., 2009). De plus, la qualité, davantage que la quantité, des amitiés contribue au bien-être psychologique et ce, tout au long de la vie (Bruine de Bruin et al., 2020; Carstensen, 1992; Demir & Weitekamp, 2007). Ainsi, la relation avec le.la meilleur.e ami.e est souvent considérée comme particulièrement significative (Demir & Weitekamp, 2007). À l'âge adulte établi, cette relation tend à jouer un rôle moins prééminent et sa qualité tend à diminuer comparativement à ce qui était observé à l'émergence de l'âge adulte (Nicolaisen & Thorsen, 2017; Schmidt et al., 2023). Bien que la qualité de l'amitié soit moins étroitement associée au bien-être à l'âge adulte établi comparativement aux périodes antérieures, sa contribution demeure tout de même significative (Langheit & Poulin, 2024).

Examiner simultanément la relation de couple et la relation avec le meilleur ami

Les études qui examinent les liens entre la qualité de la relation de couple, de l'amitié et le bien-être se concentrent habituellement sur un seul de ces deux contextes relationnels. Pourtant, les examiner simultanément permettrait d'obtenir une vue d'ensemble sur les relations proximales d'une personne, de mieux comprendre leurs interactions et ainsi mieux cerner leur contribution à son bien-être. Il est permis de croire que la qualité de chacune de ces deux relations puisse interagir l'une avec l'autre pour influencer le bien-être d'une manière spécifique. L'examen de ces interactions permettrait de déterminer si les effets de ces relations sur le bien-être sont additifs, compensatoires ou indépendants.

Dans une perspective d'effets additifs, une qualité de relation élevée à la fois dans le couple et dans l'amitié se traduirait par un bien-être accru, tandis qu'une faible qualité dans ces deux contextes relationnels pourrait diminuer le bien-être. Cette vision s'aligne avec la théorie du convoi social de Kahn et Antonucci (1980), qui propose que les individus possèdent un réseau de relations sociales significatives qui les accompagnent tout au long de leur vie et que la qualité de ces relations varie en fonction des circonstances et des exigences de la période de vie. À l'âge adulte établi, le.la conjoint.e et le.la meilleur.e ami.e demeurent généralement des membres essentiels de ce convoi.

Les effets additifs résulteraient de la contribution de chaque relation au bien-être de l'individu, en se combinant pour procurer un niveau global de bien-être.

Dans une perspective d'effets compensatoires, une relation de haute qualité pourrait compenser pour un faible niveau de qualité dans l'autre et ainsi préserver le bien-être. Cette perspective est conforme au modèle hiérarchique compensatoire de Cantor (1979) qui classe les relations sociales en fonction du soutien qu'elles procurent. Selon ce modèle, le partenaire amoureux occuperait souvent une place centrale dans le réseau social, en particulier à l'âge adulte établi (Mehta et al., 2020), tandis que la relation avec le.la meilleur.e ami.e serait reléguée à une position moins prioritaire. Ainsi, une relation de couple de bonne qualité pourrait jouer un rôle protecteur pour le bien-être lorsque la relation d'amitié est peu intime ou très conflictuelle. Cela rejoint également la théorie du retrait dyadique, selon laquelle un engagement accru dans une relation, comme celle de couple, diminue l'investissement dans d'autres relations (Johnson & Leslie, 1982). En effet, l'investissement dans la relation de couple augmente souvent à l'âge adulte établi, mobilisant plus de temps et d'énergie, ce qui se traduit par un engagement réduit dans la relation d'amitié. Inversement, il est également possible que la relation d'amitié puisse jouer un rôle compensatoire. Dans un tel scénario, une relation avec le.la meilleur.e ami.e de qualité élevée pourrait contribuer à préserver le bien-être lorsque la relation de couple a un faible degré d'intimité ou un niveau élevé de conflits. Ainsi, l'amitié pourrait apporter un soutien émotionnel significatif qui contrebalancerait les effets d'une relation de couple de faible qualité.

Dans une perspective d'effets indépendants, chacune des deux relations contribuerait de manière distincte au bien-être sans interagir avec l'autre. Cette perspective s'accorde avec la théorie de la satisfaction des besoins de Weiss (1974). Selon cette théorie, chaque relation répond à des besoins sociaux spécifiques et apporte un type de soutien social unique. Dans ce contexte, chaque relation est fondamentale, car chacune comble des besoins distincts. Le.la meilleur.e ami.e satisfait certains besoins sociaux particuliers en fournissant un soutien qui diffère de celui offert par le partenaire amoureux, étant donné la nature unique de la relation. Ainsi, ces deux relations restent essentielles pour le bien-être, car chacune répond à des besoins spécifiques non comblés par l'autre, ce qui rendrait leurs effets sur le bien-être indépendants.

Camirand et Poulin (2022) ont examiné ces interactions entre la qualité de la relation de couple et de la relation d'amitié auprès d'adultes émergents âgés de 22 ans. Ces auteurs ont observé

que le couple et l'amitié présentaient des effets additifs, compensatoires et indépendants sur le bien-être. Spécifiquement, l'intimité dans l'amitié avait un effet compensatoire sur le bien-être quand l'intimité était basse ou que le conflit était élevé dans le couple, l'amitié jouant ainsi un rôle protecteur. De plus, un effet additif a été observé; un niveau élevé de conflit à la fois dans la relation de couple et dans la relation d'amitié est associé à un bien-être moindre. Enfin, des effets indépendants ont été constatés; l'intimité dans le couple et dans l'amitié contribuait également de façon distincte au bien-être. Cette étude menée auprès de jeunes adultes émergents met en lumière de quelles façons la qualité du couple et de l'amitié peuvent interagir l'une avec l'autre dans leur contribution au bien-être. Toutefois, considérant les changements discutés précédemment qui prennent place dans ces deux contextes relationnels à l'âge adulte, cette question gagnerait à être examinée de nouveau à cette période du développement. De plus, dans l'étude de Camirand et Poulin (2022), l'évaluation de la qualité des relations de couple et d'amitié n'était basée que sur la perception du participant. Or ces relations étant dyadique, prendre en compte la perspective du conjoint.e et de l'ami.e pourrait permettre d'avoir une meilleure vue d'ensemble sur leur contribution au bien-être de la personne.

Importance de prendre en compte le point de vue de chacun des membres de la dyade

La majorité des études portant sur les liens entre les relations de couple et d'amitié et le bien-être à l'âge adulte se sont concentrées uniquement sur la perspective de la personne en mesurant la qualité de ces relations et les indicateurs de bien-être à l'aide de questionnaires auto-rapportés. Par exemple, une étude utilisant cette approche a montré que la qualité de la relation de couple telle que rapportée par une personne est négativement associée à ses symptômes dépressifs (Segrin et al., 2003). Bien que les études axées sur les perceptions de la personne fournissent des informations importantes, elles présentent des limites quant à la compréhension des dynamiques relationnelles, comme l'influence des expériences partagées et du soutien mutuel.

Ainsi, prendre en compte la perspective de l'autre membre de chaque dyade (i.e., le/la conjoint.e et l'ami.e) pourrait enrichir nos connaissances sur la contribution de chacune de ces relations sur le bien-être d'une personne. En effet, une relation de couple ou d'amitié implique deux personnes; l'évaluation de sa qualité devrait donc tenir compte de la perception de chacun des membres de ces dyades. Utiliser uniquement le point de vue d'un seul membre pourrait ne donner qu'une vision partielle de la contribution de cette relation sur son bien-être. De plus, chaque membre d'une dyade peut percevoir la relation de façon différente (Bagwell et al., 2021). Par

exemple, l'un peut percevoir que les conflits sont minimales et peu présents, alors que l'autre les trouve persistants et dommageables. Ces écarts de perceptions peuvent être attribuables à divers facteurs psychologiques (Brendgen et al., 2000), ce qui souligne l'importance d'examiner les deux perspectives pour bien comprendre comment ces relations peuvent contribuer au bien-être de la personne.

Objectifs et hypothèses

La présente étude s'intéresse aux liens entre la qualité de la relation de couple et celle de la relation avec le/la meilleur.e ami.e et le bien-être psychologique à l'âge adulte établi. La qualité de chaque relation est opérationnalisée par ses dimensions positive (intimité) et négative (conflit). L'objectif de l'étude consiste à examiner si ces relations ont des effets additifs, compensatoires ou indépendants sur le bien-être psychologique ici opérationnalisé par la satisfaction de vie et les symptômes dépressifs. Une hypothèse sera formulée pour chaque type d'interaction.

Selon la perspective des effets additifs, (H1) il est attendu qu'un haut niveau d'intimité à la fois dans la relation de couple et dans la relation d'amitié soit associé à un plus haut niveau de bien-être (meilleure satisfaction de vie et moins de symptômes dépressifs). À l'opposé, un haut niveau de conflit dans les deux relations serait associé à un niveau de bien-être plus faible.

Selon la perspective des effets compensatoires, (H2) il est attendu que, dans une situation où il y a un haut niveau de conflit ou un faible niveau d'intimité avec le/la meilleur.e ami.e, un haut niveau d'intimité avec le/la conjoint.e ait un effet compensatoire. Dans une telle situation, plus le niveau d'intimité dans le couple serait élevé, plus le bien-être serait élevé. Cet effet compensatoire pourrait aussi être présent dans la relation d'amitié. Ainsi, même avec un haut niveau de conflit ou un faible niveau d'intimité avec le/la conjoint.e, un haut niveau d'intimité dans la relation avec le/la meilleur.e ami.e serait associé à un bien-être plus élevé.

Selon la perspective des effets indépendants, (H3) il est attendu que les niveaux d'intimité et de conflit dans la relation de couple et dans la relation d'amitié aient des effets distincts sur le bien-être. Ainsi, un haut niveau d'intimité dans chaque relation serait associé à un niveau de bien-être plus élevé. À l'opposé, un haut niveau de conflit dans chaque relation serait associé à un niveau de bien-être plus faible.

Dans cette étude, la qualité de la relation de couple est mesurée à l'aide de questionnaires complétés par le participant et son.sa conjoint.e et la qualité de l'amitié par le participant et son.sa meilleur.e ami.e. Ainsi, les hypothèses formulées précédemment seront d'abord testées en utilisant l'évaluation que la personne fait de la qualité de chacune de ces deux relations. Puis, elles seront de nouveaux testées en se basant sur l'évaluation fournie par l'autre membre de chaque dyade (i.e., conjoint.e et ami.e). Bien que cette seconde série d'analyses soit exploratoire, il est attendu que, de façon générale, les liens avec le bien-être de la personne soient plus prononcés lorsque l'évaluation de la qualité de ces relations repose sur sa propre perspective plutôt que sur celles du partenaire amoureux et de l'ami.e.

Enfin, considérant que les femmes rapportent davantage de symptômes dépressifs et une meilleure satisfaction de vie que les hommes (Joshani & Jovanović, 2020; Kessler et al., 1993) et que le soutien et les conflits dans une relation significative ont des impacts différents selon le genre (Lee & Goldstein, 2016; Simon & Barrett, 2010), le genre sera inclus comme variable contrôlée.

Méthode

Participants

Cette étude s'inscrit dans le cadre d'un projet longitudinal qui a débuté en 2001 auprès de 390 élèves de sixième année recrutés dans une grande région au nord de Montréal. La majorité des participants étaient d'origine caucasienne (90 %) et les autres d'origines noire (3 %), hispanique (3 %), arabe (3 %) ou asiatique (1 %). Plusieurs évaluations de suivis ont été réalisées par la suite. Les données utilisées dans la présente étude ont été recueillies en 2022 lorsque les participants étaient âgés de 33 ans. Parmi l'échantillon initial, 305 ont alors accepté de participer. Lors de cette collecte de données, 84,26 % d'entre eux étaient en couple et avaient un.e meilleur.e ami.e. Ils constituent l'échantillon ($n = 257$; 64,70% femmes) auprès de qui la première série d'analyse sera menée. Les partenaires amoureux et les meilleur.e.s ami.e.s des participants ont également été invités à compléter un questionnaire (voir procédure plus bas) et 194 conjoint.e.s et 185 ami.e.s l'ont fait. L'échantillon utilisé pour la seconde série d'analyse inclut les participants pour qui ces deux acteurs ont complété les questionnaires. Au total, 161 participants (63,98% femmes) rencontrent ce critère.

Procédure

Les participants ont été sollicités par téléphone par des assistantes de recherches. Lors de l'appel, ils devaient accorder leur autorisation à l'assistante pour qu'elle puisse contacter le.la meilleur.e ami.e et le.la conjoint.e (pour ceux en couple). L'ami.e et le.la conjoint.e étaient ensuite contactés afin de leur demander s'ils accepteraient de remplir un questionnaire en ligne. Les participants, ami.e.s et conjoint.e.s qui ont accepté ont été invités à compléter le questionnaire individuellement sur la plateforme LimeSurvey. Le questionnaire débutait par un formulaire de consentement qui devait être signé. Une compensation financière a été remises aux participants, ami.e.s et conjoint.e.s. Le projet a reçu l'approbation éthique du comité institutionnel d'éthique sur la recherche avec les êtres humains de l'Université du Québec à Montréal.

Instruments de mesure

Qualité de la relation de couple

L'intimité et le conflit dans la relation de couple ont été évalués à l'aide d'énoncés provenant du *Network of Relationships Inventory* (Furman & Buhrmester, 2011) complété individuellement par le participant et par son partenaire amoureux. Cet instrument évalue les dimensions positives et négatives des relations interpersonnelles. L'instrument présente de bons indices de fidélité et de validité (Furman & Buhrmester, 2011). Les participants et leur partenaire amoureux devaient évaluer dans quelle mesure chaque item reflétait leur relation en utilisant une échelle de Likert en cinq points, allant de 1 (peu ou pas du tout) à 5 (la plupart du temps). Trois items mesuraient le niveau d'intimité (p. ex. « Jusqu'à quel point parlez-vous de choses avec cette personne que vous ne voulez pas que d'autres sachent? »), et trois autres mesuraient le niveau de conflit (p. ex. « Jusqu'à quel point vous et cette personne êtes-vous en désaccord ou vous disputez-vous? »). La consistance interne de l'échelle d'intimité est de ,89 et celle de l'échelle de conflit est de ,92. La moyenne des réponses obtenues aux items était ensuite calculée pour obtenir les scores d'intimité et de conflit pour le participant et pour le partenaire amoureux.

Qualité de la relation d'amitié

Pour mesurer l'intimité et le conflit dans la relation d'amitié, les participants et leur meilleur.e ami.e ont répondu aux mêmes items du *NRI* que ceux utilisés pour la relation de couple. La consistance interne de l'échelle d'intimité est de ,84 et celle de l'échelle de conflit est de ,56.

La moyenne des réponses obtenues aux items était ensuite calculée pour donner un score d'intimité et un score de conflit pour le participant et pour le.la meilleur.e ami.e.

Satisfaction de vie

La satisfaction de vie des participants a été mesurée à l'aide du *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al., 1985). Ils devaient répondre à cinq items, tel que « En général, ma vie correspond de près à mes idéaux » en indiquant à quel point ils étaient en accord avec l'énoncé à l'aide d'une échelle de Likert de sept points, allant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement en accord). La consistance interne de l'instrument est excellente ($\alpha = ,91$). La moyenne des réponses obtenues aux items était ensuite calculée, un score élevé indiquant une satisfaction de vie élevée.

Symptômes dépressifs

Les symptômes dépressifs des participants ont été mesurés à l'aide de la version française du *Beck Depression Inventory* (Beck et al., 1961; Bourque & Beaudette, 1982). L'instrument contient 21 énoncés représentant chacun un symptôme lié à la dépression. Les participants devaient indiquer s'ils avaient ressenti le symptôme dans les deux dernières semaines et à quel degré d'intensité. Pour chaque symptôme, une échelle à quatre niveaux était utilisée, où chaque niveau présentait une affirmation allant, par exemple, de 0 « Je ne me sens pas triste » à 3 « Je suis si triste ou malheureux(se) que ce n'est pas supportable ». La consistance interne de l'instrument est excellente ($\alpha = ,85$). La moyenne des réponses obtenues aux énoncés était ensuite calculée, un score élevé indiquant un niveau élevé de symptômes dépressifs.

Analyses statistiques

Des analyses descriptives (moyennes et écarts-types) de même que les corrélations entre les variables de l'étude sont d'abord calculées. Les hypothèses de l'étude sont ensuite testées à l'aide de régressions multiples. Dans une première étape, quatre variables indépendantes sont incluses : intimité-couple, conflit-couple, intimité-amitié et conflit-amitié (rapportées par le participant). Dans une seconde étape, quatre termes d'interactions sont ajoutés: intimité-couple X intimité-amitié, intimité-couple X conflit-amitié, conflit-couple X intimité-amitié et conflit-couple X conflit-amitié. Ces interactions permettent de vérifier si des effets additifs ou compensatoires sont présents entre la qualité du couple et la qualité de l'amitié. Lorsque que des interactions significatives sont observées, les effets principaux simples sont d'abord analysés pour chaque sous-

groupe (niveau faible, modéré et élevé) des deux variables en interaction. Ce modèle de régression multiple est testé pour la satisfaction de vie et pour les symptômes dépressifs.

Par la suite, ces analyses de régression multiples sont reproduites, mais cette fois-ci en remplaçant les scores d'intimité et de conflit rapporté par le participant par ceux rapportés par le.la conjoint.e et par l'ami.e.

Le genre a été intégré comme variable de contrôle dans toutes les analyses de régression.

Résultats

Statistiques descriptives

Les niveaux d'asymétrie et les données extrêmes de chaque variable ont été vérifiés pour s'assurer qu'ils respectaient le postulat de normalité. Les scores de satisfaction de vie, de symptômes dépressifs et de conflit dans la relation de couple ont été normalisés à l'aide d'une transformation en logarithme. Une winsorisation a été effectuée pour le score de conflit dans la relation d'amitié qui présentait des valeurs extrêmes. Par la suite, toutes les variables à l'étude ont été standardisées (centrées sur la moyenne) afin de pouvoir tester les effets d'interaction. Les moyennes et les écarts-types des variables non-standardisées de même que les corrélations bivariées sont présentées dans le tableau 1. L'examen de ce tableau révèle que le conflit dans l'amitié et le conflit dans le couple rapportés par le participant sont corrélés négativement à sa satisfaction de vie et positivement à ses symptômes dépressifs. L'intimité dans le couple rapportés par le participant est corrélée positivement à sa satisfaction de vie et négativement à ses symptômes dépressifs. Le conflit dans le couple rapporté par le.la conjoint.e est corrélé négativement à la satisfaction de vie du participant et positivement à ses symptômes dépressifs, alors que l'intimité rapportée par le.la conjoint.e est corrélée positivement à la satisfaction de vie du participant. Le conflit et l'intimité rapportés par l'ami.e ne sont pas corrélés aux indicateurs de bien-être.

Régressions basées sur la qualité des relations rapportée par le participant

Satisfaction de vie

Les résultats sont présentés dans le tableau 2. L'intimité dans le couple est associée positivement à la satisfaction de vie, alors que le conflit dans le couple y est associé négativement.

L'intimité et le conflit avec l'ami ne contribuent pas à la satisfaction de vie. Enfin, aucune interaction significative n'a été observée. L'intimité et le conflit dans le couple semblent donc exercer des effets indépendants sur la satisfaction de vie. Le modèle explique 11,50% de la variance de la satisfaction de vie du participant, $F(9, 247) = 4,71, p < 0,001$.

Symptômes dépressifs

Les résultats sont rapportés dans le tableau 2. Le conflit avec le.la meilleur.e ami.e de même que le conflit dans le couple sont associés positivement aux symptômes dépressifs. L'intimité dans la relation d'amitié et l'intimité dans la relation de couple ne contribuent pas aux symptômes dépressifs. Enfin, aucune interaction significative n'a été observée. Le conflit dans le couple et le conflit dans l'amitié semblent donc exercer des effets indépendants sur la satisfaction de vie. Le modèle explique 18,50% de la variance des symptômes dépressifs du participant, $F(9, 247) = 7,44, p < 0,001$.

Régressions basées sur la qualité des relations rapportée par l'autre membre des dyades

Satisfaction de vie

Les résultats sont présentés dans le tableau 3. L'intimité et le conflit tel que rapportés par le.la conjoint.e et par l'ami.e ne contribuent pas à la satisfaction de vie du participant. La proportion de la variance pour la satisfaction de vie du participant expliquée par le modèle n'est pas significative.

Symptômes dépressifs

Les résultats sont présentés dans le tableau 3. Le conflit dans le couple rapporté par le.la conjoint.e est associé positivement aux symptômes dépressifs. L'intimité dans le couple de même que l'intimité et le conflit dans l'amitié ne contribuent pas aux symptômes dépressifs. Enfin, aucune interaction significative n'a été observée. Le conflit dans le couple semble donc exercer un effet indépendant sur les symptômes dépressifs. Le modèle explique 11,40% de la variance des symptômes dépressifs du participant, $F(8, 152) = 2,81, p < 0,01$.

Discussion

La relation de couple et la relation avec le meilleur ami sont susceptibles de contribuer au bien-être psychologique à l'âge adulte établi. Toutefois, la plupart des études ne se concentrent que sur un de ces deux contextes relationnels négligeant ainsi l'examen de leur possible contribution indépendante et de leurs interactions. Cette étude visait donc à examiner simultanément la qualité de ces deux relations et investiguer leurs possibles effets additifs, compensatoires ou indépendants sur le bien-être. En plus d'analyser la perception que la personne entretient sur la qualité de ses relations de couple et d'amitié, le point de vue de l'autre membre de chacune de ces dyades, i.e., le conjoint et l'ami, sur la qualité de ces relations a également été pris en compte. Les hypothèses n'ont été que partiellement confirmées. Des effets indépendants concernant l'intimité et le conflit dans le couple et le conflit dans l'amitié ont été observés. Aucun effet additif ou compensatoire n'a été détecté. Enfin, ces résultats sont observés lorsque l'évaluation de la qualité de relation est basée sur la perception du participant. Lorsque les perceptions du conjoint et de l'ami sont utilisées, peu de lien avec le bien-être psychologique du participant sont observés.

Effets indépendants

Des effets indépendants de la qualité de la relation de couple et d'amitié ont été observés pour chacun des indicateurs du bien-être psychologique. Pour la satisfaction de vie, l'intimité dans le couple y contribuait positivement, alors que le conflit dans le couple y était associé négativement. Cependant, l'intimité et le conflit dans l'amitié n'y contribuent pas. Ainsi, il semble que le couple joue un rôle plus important sur la satisfaction de vie que l'amitié à l'âge adulte établi. Ces résultats s'alignent avec la théorie de l'âge adulte établi (Mehta, 2020) selon laquelle la relation amoureuse devient plus centrale dans la vie d'un individu. Ces résultats s'accordent également avec la théorie du retrait dyadique, qui postule qu'à mesure que l'engagement amoureux augmente, l'investissement dans les amitiés tend à diminuer (Johnson & Leslie, 1982). Enfin, ces résultats s'accordent avec la théorie de la satisfaction des besoins de Weiss (1974). Selon cette théorie, chaque relation répond à des besoins sociaux spécifiques et offre un type de soutien unique, rendant chaque relation fondamentale en raison de la manière dont elle comble des besoins distincts. Ainsi, le meilleur ami satisfait certains besoins sociaux particuliers en fournissant un soutien qui diffère de celui offert par le partenaire amoureux, étant donné la nature unique de la relation. Cependant, le conjoint occupe une place plus centrale que l'ami, car il est souvent celui avec qui l'on partage le quotidien, renforçant ainsi la proximité émotionnelle et la dépendance mutuelle. En raison de ce

rôle plus intime et constant, le couple joue un rôle plus significatif dans le bien-être psychologique. Le conjoint devient alors la principale source de soutien à l'âge adulte établi (Demir, 2010; Petrova et al., 2024), expliquant pourquoi la qualité de la relation de couple contribue davantage à la satisfaction de vie. De plus, à l'âge adulte établi, la majorité des conjoints vivent ensemble et sont parents, renforçant la proximité et l'impact de cette relation sur leur bien-être. L'absence de lien pour l'amitié suggère que ce contexte relationnel ne jouerait pas un rôle aussi considérable sur les affects positifs. Ainsi, l'importance de l'amitié pour le bien-être semble diminuer comparativement à ce qui était observé à l'émergence de l'âge adulte (Camirand & Poulin, 2022).

Pour les symptômes dépressifs, le conflit dans le couple et le conflit dans l'amitié y sont tous les deux associés positivement et indépendamment. Ainsi, la présence de conflit les relations proximales d'une personne s'accompagne d'affect négatifs. De tels conflits peuvent engendrer des répercussions psychologiques importantes, telles que de l'anxiété, un sentiment d'isolement, une baisse de l'estime de soi et des ruminations, qui sont des facteurs pouvant contribuer à l'apparition de symptômes dépressifs (Provencher & Chartier, 2021). L'association entre la présence de conflit dans le couple et les symptômes dépressifs est cohérent avec les recherches antérieures qui démontrent les effets néfastes des dynamiques conflictuelles au sein du couple sur la santé mentale (Choi & Marks, 2008; Du Rocher Schudlich et al., 2011). Les résultats concernant le conflit dans l'amitié est également en accord avec les études antérieures qui montrent que les aspects négatifs des relations amicales, incluant le conflit, favorisent l'émergence de symptômes cliniques (Bagwell et al., 2005; Sherman et al., 2006). Ainsi, bien que l'amitié semble exercer une influence moins marquée sur le bien-être à l'âge adulte établi, les conflits au sein de cette relation demeurent significativement associés à une augmentation des affects négatifs. Cela suggère que la qualité de l'amitié demeure un facteur de risque important lorsque des tensions sont présentes, puisque les conflits peuvent nuire au sentiment de soutien et renforcer l'isolement et, par conséquent, affecter négativement le bien-être (Bagwell et al., 2005; Sherman et al., 2006).

Aucun effet additif et compensatoire

Aucun effet additif ou compensatoire entre la qualité de la relation de couple et celle de la relation d'amitié sur le bien-être psychologique n'a été observé, contrairement aux hypothèses proposées. Cette absence d'effet additif ou compensatoire suggère que la relation de couple et la relation d'amitié jouent des rôles distincts et contribuent de manière indépendante au bien-être à l'âge adulte établi. L'absence d'interaction entre les deux relations pourrait s'expliquer par le fait

qu'elles répondent à des besoins psychologiques différents : la relation de couple est souvent liée à des besoins d'intimité, d'attachement et de soutien émotionnel, alors que l'amitié répond plutôt à des besoins d'écoute, d'affiliation et de validation sociale (Hartup & Stevens, 1997). Ainsi, étant donné que les types de soutien offerts par le conjoint et par l'ami diffèrent, il est possible que le soutien offert dans une de ces relations ne puisse pas compenser un manque de soutien dans l'autre, ni s'additionner de manière cumulative pour améliorer le bien-être. Ces résultats soulignent ainsi l'importance de considérer la contribution spécifique de chaque type de relation.

Dans leur étude menée auprès de jeunes adultes émergents, Camirand et Poulin (2022) avaient pourtant observé des effets additifs et compensatoires dans la contribution des relations de couple et d'amitié au bien-être de la personne. Cette divergence dans les résultats pourrait s'expliquer par les caractéristiques distinctes entre les périodes développementales de l'émergence de l'âge adulte et de l'âge adulte établi, notamment en ce qui concerne le rôle de chaque relation. En effet, durant l'émergence de l'âge adulte — une période marquée par l'exploration identitaire et la transition vers la vie professionnelle — l'amitié joue un rôle central, ce qui pourrait expliquer son rôle protecteur observé à cette étape. En revanche, à l'âge adulte établi, caractérisé par une stabilisation dans la carrière et un engagement accru dans la vie conjugale, la relation de couple devient plus centrale, comme en témoignent les résultats de la présente étude.

Considérer le point de vue de l'autre membre de la dyade

Les résultats montrent que lorsque la qualité de la relation est évaluée par l'autre membre de chaque dyade (i.e., le/la conjoint.e et l'ami.e), peu de lien avec le bien-être de la personne sont observés. Le seul lien significatif concerne le conflit dans le couple et les symptômes dépressifs; plus le conjoint rapporte un niveau élevé de conflit, plus le participant ressent des symptômes dépressifs. Le même résultat avait été trouvé lorsque le conflit dans le couple était rapporté par le participant, ce qui vient en quelque sorte confirmer les impacts dommageables des conflits conjugaux sur la santé mentale à l'âge adulte établi (Choi & Marks, 2008). L'absence de lien entre l'intimité rapportée par le conjoint et le bien-être de la personne (satisfaction de vie et symptômes dépressifs) pourrait refléter le fait qu'il s'agit là d'une dimension plus personnelle et subjective, qui dépend de la perception individuelle de la relation, plutôt que de celle du partenaire (Van Den Broucke et al., 1995). Ainsi, les perceptions et expériences personnelles de l'intimité peuvent avoir un impact plus direct sur le bien-être, indépendamment de l'interprétation ou de l'évaluation de l'autre membre de la dyade. Comparativement à l'intimité, la présence de conflit dans une relation

est probablement plus facilement admissible par les deux membres. La corrélation entre les perceptions des deux conjoints était d'ailleurs plus élevée pour les conflits que pour l'intimité (,59 vs ,27), ce qui reflèterait une réalité objective davantage partagée par les deux conjoints.

En ce qui concerne l'amitié, l'évaluation de sa qualité fournie par l'ami n'était pas associée au bien-être du participant. Ces résultats suggèrent que c'est principalement la perception subjective d'un individu concernant la qualité de sa relation qui exerce une influence sur le bien-être psychologique. En effet, c'est la personne elle-même qui interprète ses expériences relationnelles et qui vit les impacts émotionnels direct. Il est donc cohérent que les évaluations auto-rapportées de la qualité relationnelle soient plus significatives que celles provenant de l'autre membre de la dyade. Cette observation pourrait aussi souligner la moins grande proximité dans l'amitié par rapport au couple à cet âge, ce qui signifie que ce que vit l'ami dans l'amitié, en termes de conflit et d'intimité, est moins susceptible d'affecter le bien-être de la personne. Ce phénomène est également reflété par les corrélations plus faibles observées entre les deux amis (0,31 et 0,26). De plus, Demir (2010) a observé dans son étude sur l'émergence de l'âge adulte que l'amitié a un rôle moins significatif sur le bien-être lorsque l'individu est en couple. Ainsi, bien que la prise en compte des perceptions du conjoint et de l'ami puisse enrichir la compréhension des dynamiques relationnelles, c'est néanmoins la perception personnelle de l'individu qui semble avoir la relation la plus étroite avec son bien-être, l'amitié étant moins influente dans ce contexte.

Forces, limites et recherches futures

Les forces de cette étude résident d'abord dans l'utilisation de questionnaires rapportés par le participant, le/la conjoint.e et le/la meilleur.e ami.e pour évaluer la qualité des relations. La participation active de cette « triade » dans l'évaluation de la qualité permet d'examiner l'impact des perceptions des autres membres des dyades sur le bien-être du participant. De plus, un examen simultané de la qualité de la relation de couple et de la relation d'amitié en lien avec le bien-être n'avait jamais été mené à l'âge adulte établi.

Toutefois, certaines limites doivent être soulignées. Premièrement, le recours à un devis transversal ne permet pas de déterminer la direction des liens. Par exemple, il est possible que la présence de symptômes dépressifs chez une personne puisse en venir à affecter la qualité d'une relation de couple ou d'amitié en la rendant plus conflictuelle (Coyne, 1976). Le recours à un devis longitudinal dans lequel toutes les variables à l'étude seraient mesurées à au moins deux reprises

permettrait de clarifier la direction des liens observés. Deuxièmement, l'échantillon utilisé est plutôt homogène; la majorité des participants sont d'origine caucasienne, proviennent de la même région et ont un niveau socio-économique similaire. Cette homogénéité limite la généralisation des résultats à d'autres populations.

Les résultats de cette étude amènent à formuler certaines recommandations pour les recherches futures. Il aurait pu être pertinent d'évaluer le sentiment de validation, ainsi que la résolution de conflits en tant que dimensions de la qualité des relations, puisque ces aspects jouent un rôle central dans la satisfaction relationnelle (Du Rocher Schudlich et al., 2011). Ces dimensions auraient peut-être permis de mettre en évidence des interactions entre la relation de couple et la relation d'amitié. Il serait également pertinent d'examiner d'autres indicateurs du bien-être et de l'adaptation, tels que l'estime de soi ou la solitude, afin de mieux cerner les différentes contributions relationnelles au bien-être psychologique. De plus, certaines variables modératrices mériteraient d'être prises en compte, notamment la durée des relations ou encore le contexte de vie des individus. Par exemple, la présence d'enfants pourrait limiter davantage la disponibilité d'une personne pour ses relations amicales, alors qu'un contexte de célibat pourrait, à l'inverse, accentuer la contribution de l'amitié au bien-être.

Conclusion

Les résultats de cette étude mettent en évidence que la relation de couple et la relation d'amitié influencent le bien-être psychologique de manière indépendante à l'âge adulte établi, sans effets additifs ni compensatoires. Cela suggère que ces relations répondent à des besoins distincts et procurent des formes de soutien différentes qui n'interagissent pas entre elles. De plus, la relation de couple semble jouer un rôle particulièrement important, possiblement en raison de l'attachement et du soutien émotionnel qu'elle apporte. L'étude montre également que la perception personnelle de la qualité des relations a un poids plus significatif sur le bien-être que celle des autres membres de la dyade, soulignant ainsi le rôle de la subjectivité dans l'expérience relationnelle.

Références

- Adams, R. G., & Blieszner, R. (1994). An integrative conceptual framework for friendship research. *Journal of Social and Personal Relationships, 11*(2), 163-184.
<https://doi.org/10.1177/0265407594112001>
- Anderson, A. R., & Fowers, B. J. (2020). An exploratory study of friendship characteristics and their relations with hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(1), 260-280. <https://doi.org/10.1177/0265407519861152>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A., & Muller, J. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/0265407505050945>
- Bagwell, C. L., Bowker, J. C., & Asher, S. R. (2021). Back to the Dyad : Future Directions for Friendship Research. *Merrill-Palmer Quarterly, 67*(4), 457-484.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry, 4*(6), 561-571.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, 66*(8), 1733-1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- Bourque, P., & Beaudette, D. (1982). Étude psychométrique du questionnaire de dépression de Beck auprès d'un échantillon d'étudiants universitaires francophones. [Psychometric study of the Beck Depression Inventory on a sample of French-speaking university

- students.]. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 14(3), 211-218. <https://doi.org/10.1037/h0081254>
- Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Strough, J. (2020). Age differences in reported social networks and well-being. *Psychology and Aging*, 35(2), 159-168. <https://doi.org/10.1037/pag0000415>
- Camirand, E., & Poulin, F. (2022). Links between Best Friendship, Romantic Relationship, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(4), 328-344. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2078684>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood : Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective Well-Being : A Content Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 475-499. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9339-1>
- Choi, H., & Marks, N. F. (2008). Marital Conflict, Depressive Symptoms, and Functional Impairment. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 377-390. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00488.x>
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 186-193. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.85.2.186>
- Craig, L., & Kuykendall, L. (2019). Examining the role of friendship for employee well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103313. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.06.001>
- Demir, M. (2010). Close Relationships and Happiness Among Emerging Adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 293-313. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>

- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so Happy 'Cause Today I Found My Friend : Friendship and Personality as Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9012-7>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Du Rocher Schudlich, T. D., Papp, L. M., & Cummings, E. M. (2011). Relations between spouses' depressive symptoms and marital conflict : A longitudinal investigation of the role of conflict resolution styles. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 531-540. <https://doi.org/10.1037/a0024216>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's Perceptions of the Qualities of Sibling Relationships. *Child Development*, 56(2), 448-461. <https://doi.org/10.2307/1129733>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (2011). *Network of Relationships Inventory* [Jeu de données]. <https://doi.org/10.1037/t06336-000>
- Gao, G. (2001). Intimacy, passion, and commitment in Chinese and US American romantic relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(3), 329-342. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(01\)00007-4](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(01)00007-4)
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355-370. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>
- Johnson, M. P., & Leslie, L. (1982). Couple Involvement and Network Structure : A Test of the Dyadic Withdrawal Hypothesis. *Social Psychology Quarterly*, 45(1), 34-43. <https://doi.org/10.2307/3033672>

- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction : Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 331-338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x>
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G., & Nelson, C. B. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I : Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal of Affective Disorders*, 29(2), 85-96. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(93\)90026-G](https://doi.org/10.1016/0165-0327(93)90026-G)
- Langheit, S., & Poulin, F. (2022). *Developmental changes in best friendship quality during emerging adulthood*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(11), 3373-3393. <https://doi.org/10.1177/02654075221097993>
- Langheit, S., & Poulin, F. (2024). Links Between Best-Friendship Quality and Well-Being From Early Emerging Adulthood to Early Established Adulthood. *Emerging Adulthood*, 12(4), 539-552. <https://doi.org/10.1177/21676968241248877>
- Lee, C.-Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood : Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood : A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 75(4), 431-444. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>

- Mehta, C. M., & LaRiviere, K. (2023). “You Have Those Adult Responsibilities, But You’re Still Getting Your Feet on the Ground” : The Lived Experience of Established Adulthood. *Journal of Adult Development*, 30(1), 36-52. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09410-x>
- Merz, E.-M., Consedine, N. S., Schulze, H.-J., & Schuengel, C. (2009). Wellbeing of adult children and ageing parents : Associations with intergenerational support and relationship quality. *Ageing & Society*, 29(5), 783-802. <https://doi.org/10.1017/S0144686X09008514>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What Are Friends for? Friendships and Loneliness Over the Lifespan—From 18 to 79 Years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126-158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>
- Petrova, K., Nevarez, M. D., Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2024). Emotional support across adulthood : A 60-year study of men’s social networks. *Psychology and Aging*, 39(8), 933-945. <https://doi.org/10.1037/pag0000843>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being : A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Provencher, M. D., & Chartier, I. S. (2021). *La dépression et les troubles de l’humeur : Mieux les comprendre pour mieux les traiter.*
- Reifman, A., & Niehuis, S. (2023). Extending the Five Psychological Features of Emerging Adulthood into Established Adulthood. *Journal of Adult Development*, 30(1), 6-20. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09412-9>
- Schmidt, M. E., Pellicciotti, H., & Long, R. M. (2023). An Exploration of Friendship and Well-Being in Established Adulthood and Midlife. *Journal of Adult Development*, 30(1), 53-63. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09421-8>

- Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M., & Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships, 10*(1), 25-36.
<https://doi.org/10.1111/1475-6811.00034>
- Sherman, A. M., Lansford, J. E., & Volling, B. L. (2006). Sibling relationships and best friendships in young adulthood : Warmth, conflict, and well-being. *Personal Relationships, 13*(2), 151-165. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00110.x>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood : Does the Association Differ for Women and Men? *Journal of Health and Social Behavior, 51*(2), 168-182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Sprecher, S., Brooks, J. E., & Avogo, W. (2013). Self-Esteem Among Young Adults : Differences and Similarities Based on Gender, Race, and Cohort (1990–2012). *Sex Roles, 69*(5), 264-275. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0295-y>
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(22), 9985-9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Van Den Broucke, S., Vandereycken, W., & Vertommen, H. (1995). Marital intimacy : Conceptualization and assessment. *Clinical Psychology Review, 15*(3), 217-233.
[https://doi.org/10.1016/0272-7358\(95\)00007-C](https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00007-C)

Annexe

Tableau 1

Moyennes et écarts-types pour les variables à l'étude et corrélations bivariées

	N	M	É-T	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Genre	258												
2.Satisfaction de vie	257	5,55	1,25	-0,09									
3.Symptômes dépressifs	257	8,14	7,58	-0,20*	-0,47*								
4.Intimité amitié (Participant)	258	3,83	0,98	-0,15	-0,10	0,05							
5.Conflit amitié (Participant)	258	1,22	0,38	0,13	-0,18*	0,27**	0,15						
6.Intimité couple (Participant)	258	4,21	0,86	0,04	0,27**	-0,26*	0,16*	-0,03					
7.Conflit couple (Participant)	258	1,59	0,69	0,06	-0,34*	0,44**	0,07	0,22**	-0,37*				
8.Intimité amitié (Ami)	189	3,75	0,82	-0,19*	0,09	0,04	0,31**	0,06	0,16*	-0,14			
9.Conflit amitié (Ami)	189	1,27	0,41	0,22**	0,12	0,01	0,09	0,26**	0,09	0,02	0,07		
10.Intimité couple (conjoint)	196	3,74	0,90	0,12	0,18*	-0,12	-0,02	-0,04	0,27**	-0,07	0,04	0,11	
11.Conflit couple (conjoint)	196	1,60	0,67	0,03	-0,19*	0,32**	0,04	0,25**	-0,24*	0,59**	-0,16*	-0,01	-0,21*

Note : *p < 0,05; **p < 0,01.

Tableau 2*Régressions multiples pour l'évaluation de la qualité basée sur le participant*

	Satisfaction de vie			Symptômes dépressifs		
	B	ES	R²	B	ES	R²
			.115***			.185***
1.Sexe	-0,09	0,06		-0,16**	0,11	
4.Intimité amitié	-0,04	0,03		-0,04	0,05	
5.Conflit amitié	-0,10	0,12		0,19**	0,21	
6.Intimité couple	0,20**	0,04		-0,11	0,06	
7.Conflit couple	-0,20**	0,08		0,31***	0,14	
8.Int ami * int couple	0,07	0,04		-0,07	0,06	
9.Int ami * conflit couple	-0,02	0,08		-0,02	0,14	
10.Conflit ami * conflit couple	-0,03	0,30		-0,11	0,51	
11.Conflit ami * int couple	0,03	0,13		-0,03	0,23	

Note : * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

B = Bêta

ES = Erreur standard

Tableau 3*Régressions multiples pour l'évaluation de la qualité basée sur l'autre membre de la dyade*

	Satisfaction de vie			Symptômes dépressifs		
	B	ES	R²	B	ES	R²
			0,04			0,11**
1.Sexe ^a	-0,08	0,08		-0,21**	0,15	
4.Intimité amitié	0,06	0,05		0,01	0,08	
5.Conflit amitié	-0,14	0,16		0,07	0,28	
6.Intimité couple	0,16	0,04		-0,04	0,08	
7.Conflit couple	-0,15	0,11		0,33***	0,19	
8.Int ami * int couple	-0,09	0,05		0,10	0,09	
9.Int ami * conflit couple	-0,03	0,14		0,01	0,25	
10.Conflit ami * conflit couple	0,07	0,51		-0,04	0,90	
11.Conflit ami * int couple	0,07	0,21		-0,06	0,36	

Note : * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

B = Bêta

ES = Erreur standard

Questionnaires

Les prochaines questions portent sur votre relation avec votre partenaire amoureux(se) actuel(le).

Peu ou pas du tout	Un peu	Beaucoup(5)	Vraiment Beaucoup(3)	La plupart Du temps(4)
1	2	3	4	5

Jusqu'à quel point...

1. Vous et cette personne êtes-vous en colère l'un(e) contre l'autre?	1	2	3	4	5
2. Êtes-vous satisfait(e) de votre relation avec cette personne?	1	2	3	4	5
3. Parlez-vous de n'importe quoi cette personne?	1	2	3	4	5
4. Vous et cette personne êtes-vous en désaccord ou vous disputez-vous?	1	2	3	4	5
5. Êtes-vous heureux(se) de la façon dont les choses se déroulent entre vous et cette personne?	1	2	3	4	5
6. Partagez-vous vos secrets et vos sentiments personnels avec cette personne?	1	2	3	4	5
7. Vous et cette personne vous disputez-vous l'un(e) avec l'autre?	1	2	3	4	5
8. La relation que vous avez avec cette personne est-elle bonne?	1	2	3	4	5
9. Parlez-vous de choses avec cette personne que vous ne voulez pas que d'autres sachent?	1	2	3	4	5

Peu ou pas du tout	Un peu	Beaucoup	Vraiment beaucoup	La plupart du temps
1	2	3	4	5

Pour les prochaines questions, pensez à votre relation d'amitié avec cette personne.

Jusqu'à quel point...

1. Parlez-vous de n'importe quoi à votre ami(e)?	1	2	3	4	5
2. Vous et votre ami(e) êtes-vous en colère l'un(e) contre l'autre?	1	2	3	4	5
3. Êtes-vous certain(e) que votre relation avec votre ami(e) va durer ?	1	2	3	4	5
<hr/>					
4. Lorsque ça va très mal, vous parlez de vos problèmes à votre ami(e) parce que vous savez qu'il ou elle pourra vous aider à trouver des solutions?	1	2	3	4	5
5. Avez-vous du plaisir avec votre ami(e) ?	1	2	3	4	5
6. Partagez-vous vos secrets et vos sentiments personnels avec votre ami(e)?	1	2	3	4	5
<hr/>					
7. Vous et votre ami(e) êtes-vous en désaccord ou vous querellez-vous ?	1	2	3	4	5
8. Êtes-vous certain(e) que votre relation avec votre ami(e) va durer, qu'elle soit harmonieuse ou conflictuelle ?	1	2	3	4	5
9. Lorsque je vis de grandes difficultés, mon ami(e) est toujours disponible pour m'écouter et m'encourage à en parler.	1	2	3	4	5
<hr/>					
10. Allez-vous à des endroits agréables ou faites-vous des activités agréables avec votre ami(e)?	1	2	3	4	5
11. Parlez-vous de choses avec votre ami(e) que vous ne voulez pas que d'autres sachent?	1	2	3	4	5
12. Vous et votre ami(e) argumentez-vous l'un(e) avec l'autre?	1	2	3	4	5
<hr/>					
13. Êtes-vous certain(e) que votre relation avec votre ami(e) va se poursuivre dans les années à venir?	1	2	3	4	5
14. Lorsque vous êtes affecté(e) par quelque chose, vous pouvez compter sur votre ami(e) pour vous fournir du réconfort?	1	2	3	4	5
15. Combien de temps libre passez-vous avec votre ami(e)?	1	2	3	4	5

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Pour chacun des énoncés suivants, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre degré d'accord ou de désaccord.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. En général, ma vie correspond de près à mes idéaux | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Mes conditions de vie sont excellentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Je suis satisfait(e) de ma vie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Si je pouvais recommencer ma vie, je n' y changerais presque rien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

SECTION 13: VOS SENTIMENTS ET VOS IDÉES

*Ce questionnaire comporte 21 groupes d'énoncés. Veuillez lire avec soin chacun de ces groupes puis, dans chaque groupe, choisir l'énoncé qui décrit le mieux comment vous vous êtes senti(e) au cours des **deux dernières semaines, incluant aujourd'hui**. Encerclez alors le chiffre placé devant l'énoncé que vous avez choisi. Si, dans un groupe d'énoncés, vous en trouvez plusieurs qui semblent décrire également bien ce que vous ressentez, choisissez celui qui a le chiffre le plus élevé et encerclez ce chiffre. Assurez-vous bien de ne choisir qu'un seul énoncé dans chaque groupe.*

1. Tristesse

0 Je ne me sens pas triste

1 Je me sens très souvent triste

2 Je suis tout le temps triste

3 Je suis si triste ou si malheureux(se) que ce n'est pas supportable

2. **Pessimisme**

0 Je ne suis pas découragé(e) face à mon avenir

1 Je me sens plus découragé(e) qu'avant face à mon avenir

2 Je ne m'attends pas à ce que les choses s'arrangent pour moi

3 J'ai le sentiment que mon avenir est sans espoir et qu'il ne peut qu'empirer

3. **Échecs dans le passé**

0 Je n'ai pas le sentiment d'avoir échoué dans la vie, d'être un(e) raté(e)

1 J'ai échoué plus souvent que je n'aurais dû

2 Quand je pense à mon passé, je constate un grand nombre d'échecs

3 J'ai le sentiment d'avoir complètement raté ma vie

4. **Perte de plaisir**

0 J'éprouve toujours autant de plaisir qu'avant aux choses qui me plaisent

1 Je n'éprouve pas autant de plaisir aux choses qu'avant

2 J'éprouve très peu de plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement

3 Je n'éprouve aucun plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement

5. **Sentiments de culpabilité**

0 Je ne me sens pas particulièrement coupable

1 Je me sens coupable pour bien des choses que j'ai faites ou que j'aurais dû faire

2 Je me sens coupable la plupart du temps

3 Je me sens tout le temps coupable

6. Sentiments d'être puni(e)

0 Je n'ai pas le sentiment d'être puni(e)

1 Je sens que je pourrais être puni(e)

2 Je m'attends à être puni(e)

3 J'ai le sentiment d'être puni(e)

7. Sentiments négatifs envers soi-même

0 Mes sentiments envers moi-même n'ont pas changé

1 J'ai perdu confiance en moi

2 Je suis déçu(e) par moi-même

3 Je ne m'aime pas du tout

8. Attitude critique envers soi

0 Je ne me blâme pas ou ne me critique pas plus que d'habitude

1 Je suis plus critique envers moi-même que je ne l'étais

2 Je me reproche tous mes défauts

3 Je me reproche tous les malheurs qui arrivent

9. Pensées ou désirs de suicide

0 Je ne pense pas du tout à me suicider

1 Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferai pas

- 2 J'aimerais me suicider
- 3 Je me suiciderais si l'occasion se présentait

10. Pleurs

- 0 Je ne pleure pas plus qu'avant
- 1 Je pleure plus qu'avant
- 2 Je pleure pour la moindre petite chose
- 3 Je voudrais pleurer, mais je ne suis pas capable

11. Agitation

- 0 Je ne suis pas plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude
- 1 Je me sens plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude
- 2 Je suis si agité(e) ou tendu(e) que j'ai du mal à rester tranquille
- 3 Je suis si agité(e) ou tendu(e) que je dois continuellement bouger ou faire quelque chose

12. Perte d'intérêt

- 0 Je n'ai pas perdu d'intérêt pour les gens ou pour les activités
- 1 Je m'intéresse moins qu'avant aux gens et aux choses
- 2 Je ne m'intéresse presque plus aux gens et aux choses
- 3 J'ai du mal à m'intéresser à quoi que ce soit

13. Indécision

- 0 Je prends des décisions toujours aussi bien qu'avant
- 1 Il m'est plus difficile que d'habitude de prendre des décisions
- 2 J'ai beaucoup plus de mal qu'avant à prendre des décisions
- 3 J'ai du mal à prendre n'importe quelle décision

14. Dévalorisation

- 0 Je pense être quelqu'un de valable
- 1 Je ne crois pas avoir autant de valeur ni être aussi utile qu'avant
- 2 Je me sens moins valable que les autres
- 3 Je sens que je ne vauds absolument rien

15. Perte d'énergie

- 0 J'ai toujours autant d'énergie qu'avant
- 1 J'ai moins d'énergie qu'avant
- 2 Je n'ai pas assez d'énergie pour pouvoir faire grand-chose
- 3 J'ai trop peu d'énergie pour faire quoi que ce soit

16. Modifications dans les habitudes de sommeil

- 0 Mes habitudes de sommeil n'ont pas changé
- 1 Je dors un peu plus que d'habitude
- 2 Je dors un peu moins que d'habitude
- 3 Je dors beaucoup plus que d'habitude
- 4 Je dors beaucoup moins que d'habitude

5 Je dors presque toute la journée

6 Je me réveille une ou deux heures plus tôt que d'habitude et je suis incapable de me rendormir

17. Irritabilité

0 Je ne suis pas plus irritable que d'habitude

1 Je suis plus irritable que d'habitude

2 Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude

3 Je suis constamment irritable

18. Modifications de l'appétit

0 Mon appétit n'a pas changé

1 J'ai un peu moins d'appétit que d'habitude

2 J'ai un peu plus d'appétit que d'habitude

3 J'ai beaucoup moins d'appétit que d'habitude

4 J'ai beaucoup plus d'appétit que d'habitude

5 Je n'ai pas d'appétit du tout

6 J'ai constamment envie de manger

19. Difficultés à se concentrer

0 Je parviens à me concentrer toujours aussi bien qu'avant

- 1 Je ne parviens pas à me concentrer aussi bien que d'habitude
- 2 J'ai du mal à me concentrer longtemps sur quoi que ce soit
- 3 Je me trouve incapable de me concentrer sur quoi que ce soit

20. **Fatigue**

- 0 Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude
- 1 Je me fatigue plus facilement que d'habitude
- 2 Je suis trop fatigué(e) pour faire un grand nombre de choses que je faisais avant
- 3 Je suis trop fatigué(e) pour faire la plupart des choses que je faisais avant

21. **Perte d'intérêt pour le sexe**

- 0 Je n'ai pas noté de changement récent dans mon intérêt pour le sexe
- 1 Le sexe m'intéresse moins qu'avant
- 2 Le sexe m'intéresse beaucoup moins maintenant
- 3 J'ai perdu tout intérêt pour le sexe

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE RENOUVELLEMENT

No. de certificat : 2022-4748

Date : 21 mars 2024

Le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains (CIEREH) a examiné le rapport annuel pour le projet mentionné ci-dessous et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains (janvier 2020) de l'UQAM.

Protocole de recherche

Chercheur principal : François Poulin

Unité de rattachement : Département de psychologie

Titre du protocole de recherche : Vie de couple et amitié à l'établissement de l'âge adulte : antécédents développementaux, évolution et contributions au bien-être.

Source de financement (le cas échéant) : CRSH

Date d'approbation initiale du projet : 08 mai 2022

Équipe de recherche

Étudiants et auxiliaires de recherche: Charles-Étienne White-Gosselin; Roxane L'Écuyer; Stéphanie Langheit; Maude Raymond; Chloée Charet-St-Onge; Joelle Lanctôt; Stéphanie Langheit; Cloé Desmarais; Roxane L'Écuyer; Jessy G Brown

Modalités d'application

Le présent certificat est valide pour le projet tel qu'approuvé par le CIEREH. Les modifications importantes pouvant être apportées au protocole de recherche en cours de réalisation doivent être communiqués rapidement au comité. Tout évènement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité ou l'éthicité de la recherche doit être communiqué au comité. Toute suspension ou cessation du protocole (temporaire ou définitive) doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide jusqu'au 08 mai 2025. Selon les normes de l'Université en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique. Le rapport d'avancement de projet (renouvellement annuel ou fin de projet) est requis dans les trois mois qui précèdent la date d'échéance du certificat.

Gabrielle Lebeau
Coordonnatrice du CIEREH

Pour Yanick Farmer, Ph.D.

Président

Signé le 2024-03-21 à 15:05

