Une bonne dispute conjugale peut se révéler bénéfique pour la santé

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 24-01-2008 21:08:57

Se disputer avec son conjoint peut se révéler bénéfique pour la santé, affirme une étude américaine à paraître dans l'édition de janvier du Journal of Family Communication.

Les ménages qui ne parviennent pas à exprimer leur colère ont un taux de mortalité deux fois plus important que ceux où au moins un partenaire extériorise, selon l'étude, qui a porté sur 192 couples américains pendant 17 ans. Et, après 17 ans, les couples où aucun conjoint n'avait exprimé son courroux avaient environ cinq fois plus de risques d'être tous deux décédés que ceux adeptes de la dispute, selon l'étude.

"Quand les couples s'unissent, l'une de leurs principales tâches est de savoir se réconcilier quand un conflit survient", a expliqué l'auteur principal de l'étude, Ernest Harburg, professeur à l'Université du Michigan (nord). "Si vous enfouissez votre colère, que vous la ressassez et que vous éprouvez du ressentiment pour l'autre (...), et que vous n'essayez pas de résoudre le conflit, alors vous avez un problème".

De précédentes études avaient montré que le fait de réprimer sa colère augmentait les maladies liées au stress comme les problèmes cardiaques ou ceux liés à la tension artérielle. Cette enquête a porté sur l'impact de la colère enfouie et du ressentiment sur la mortalité au sein des couples.

Sur les 192 couples étudiés, 26 évitaient tout conflit, alors que chez les 166 autres, au moins un des conjoints exprimait sa colère. L'étude a été réalisée de 1971 à 1988 parmi la classe moyenne d'une petite ville du Michigan, et la plupart des femmes étaient mères au foyer. Une analyse des taux de survie de cette même population 30 ans après devrait prochainement fournir des résultats complémentaires, selon M. Harburg.

AFP