

Université de Montréal

Présence attentive et satisfaction conjugale en contexte de transition à la parentalité

Par

Laurence Morin

Département de psychologie, Faculté des arts et des sciences

Thèse présentée en vue de l'obtention du grade de Philosophiæ Doctor (Ph. D.)

en psychologie, Recherche et Intervention, option psychologie clinique

Octobre 2022

© Laurence Morin, 2022

Université de Montréal

Département de psychologie, Faculté des arts et des sciences

Cette thèse intitulée

Présence attentive et satisfaction conjugale en contexte de transition à la parentalité

Présentée par

Laurence Morin

A été évaluée par un jury composé des personnes suivantes

Dre Mireille Joussemet

Président-rapporteur

Dre Julie C. Laurin

Directeur de recherche

Dr Simon Grégoire

Codirecteur

Dre Katherine Péloquin

Membre du jury

Dre Fabienne Lagueux

Évaluatrice externe

Résumé

La transition à la parentalité est exigeante en raison des nombreux changements et demandes croissantes survenant durant cette période. Lorsque les ressources des parents sont limitées ou que leurs vulnérabilités sont trop grandes pour pouvoir s'adapter au stress, leur détresse psychologique peut se répercuter sur leur relation, ce qui peut à son tour diminuer leur satisfaction conjugale. Une majorité de nouveaux parents rapporte une diminution de leur satisfaction conjugale à l'arrivée de leur premier enfant. Afin d'examiner cette problématique, plusieurs auteurs se questionnent sur les variables pouvant influencer la satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité. Des chercheurs suggèrent d'ailleurs que la présence attentive constitue une ressource individuelle pouvant être associée à plus de satisfaction conjugale durant la transition à la parentalité.

L'objectif général de cette thèse par articles est d'évaluer le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents. Dans le premier article, ce lien est évalué à un niveau global. L'objectif étant d'évaluer les liens dyadiques entre la présence attentive dispositionnelle et la satisfaction conjugale, ainsi que le rôle du stress comme processus médiateur de cette relation. Soixante-dix-huit couples de nouveaux parents ($N = 156$ participants ; $M = 6$ mois post-partum) ont participé à l'étude. Les analyses de médiation ont été réalisées avec un modèle de médiation de l'interdépendance acteur partenaire (APIMeM). Au niveau acteur, les résultats révèlent que la présence attentive dispositionnelle des individus est négativement liée à leur stress, qui à son tour est négativement lié à leur satisfaction relationnelle. En outre, bien que toutes les effets partenaires étaient dans les directions attendues, aucun effet significatif n'a été décelé. Les résultats de cette première étude élargissent les connaissances actuelles sur l'association dyadique indirecte entre la présence attentive dispositionnelle et la satisfaction

conjugale durant la transition à la parentalité en mettant en évidence le fait que cette relation est médiée par le stress.

Le deuxième article porte lui aussi sur l'évaluation du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale. Ce lien y est exploré en mesurant deux types de présence attentive, soit la présence attentive générale et la présence attentive relationnelle. Plus encore, la présence attentive y est mesurée au quotidien et les variations intrapersonnelles sont incluses dans les analyses statistiques. Ici aussi, soixante-dix-huit couples ($N = 156$ participants et 1506 observations) ont pris part à cette deuxième étude. Pendant 14 jours consécutifs, les couples ont rempli des journaux quotidiens mesurant leur niveau de présence attentive générale et relationnelle ainsi que leur satisfaction relationnelle. Les données ont été analysées à l'aide d'un modèle multiniveau avec partenaires distinguables (c-à-d., mère ayant porté le bébé versus partenaire). Les résultats montrent que les jours où les participants rapportent une présence attentive générale et relationnelle supérieure à leur niveau habituel, ils rapportent aussi avoir une plus grande satisfaction conjugale. Des effets partenaires positifs ont également été décelés pour les deux membres de la dyade. Plus précisément, les jours où les parents rapportent plus de présence attentive relationnelle qu'à l'habitude, leur partenaire rapporte plus de satisfaction conjugale. Les résultats issus de cette étude mettent en lumière le rôle central des variations intrapersonnelles de présence attentive dans les liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents. Plus encore, cette recherche démontre comment la présence attentive relationnelle joue un rôle central dans ce lien dyadique.

Mots-clés : présence attentive, satisfaction conjugale, stress, étude dyadique, évaluation écologique instantanée, transition à la parentalité, présence attentive relationnelle

Abstract

The transition to parenthood is particularly demanding because of the accumulating changes and increasing demands during this period. When new parents' resources are limited, or their vulnerabilities are too significant to adapt to the increasing stressors, their distress can spill over into their relationship, negatively influencing their relationship satisfaction. Most new parents report a decrease in relationship satisfaction with the arrival of their first child. To address this issue, several authors have investigated the variables influencing relationship satisfaction during the transition to parenthood. Some point to mindfulness as a potential individual resource associated with greater relationship satisfaction during the transition to parenthood.

This dissertation assessed the dyadic relationship between mindfulness and relationship satisfaction among new parents. The first study examined this relationship at a macro level. Specifically, its purpose was to assess the dyadic links between dispositional mindfulness and relationship satisfaction, and the role of stress as an indirect process in this dyadic relationship. A total of 78 new parent couples ($N = 156$ participants; $M = 6$ months postpartum) participated in the study. A mediation analysis was conducted with an actor-partner interdependence mediation model (APIMeM). At the actor level, results revealed that individuals' dispositional mindfulness was negatively related to their stress, which in turn was positively linked to their relational satisfaction. Furthermore, although all associations between the individuals and their partner's variables were in the expected directions, no significant partner effects were found. The results of this initial study expand current knowledge about the indirect dyadic association between dispositional mindfulness and relationship satisfaction during the transition to parenthood by highlighting stress as an indirect process underlying this association.

The second study also assessed the dyadic relationship between mindfulness and relationship satisfaction. Yet, it explored this dyadic link using two measures of mindfulness, namely general mindfulness and relational mindfulness. Furthermore, mindfulness was measured daily, and within-person variations in this construct were included in the statistical analyses. A total of 78 couples ($N = 156$ participants and 1506 observations) participated in this second study. For 14 consecutive days, couples completed daily diaries measuring their general and relational mindfulness and relationship satisfaction. Data were analyzed using a multilevel model with distinguishable partners (i.e., childbearing mother versus partner). Overall, on days when participants reported general and relational mindfulness above their usual level, they also reported greater satisfaction within their romantic relationship. Positive partner effects were also found for both dyad members. Specifically, on days when parents reported having more relational mindfulness than usual, their partners also reported greater satisfaction in their relationship. Our results expand current scientific knowledge by highlighting the central role of within-person variations and relational mindfulness in the positive dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction among new parents.

Keywords: Mindfulness, Relationship Satisfaction, Stress, Dyadic study, Ecological Momentary Assessment, Transition to Parenthood, Relational Mindfulness

Table des matières

Résumé	5
Abstract	7
Table des matières	9
Liste des tableaux	11
Liste des figures	13
Liste des abréviations	15
Remerciements	18
Introduction générale.....	21
Article 1	56
Article 2.....	96
Discussion générale.....	140
Conclusion.....	158
Références bibliographiques citées dans l'introduction et la discussion générales	159

Liste des tableaux

Article 1.

Table 1. <i>Descriptive Statistics for Control Variables for Childbearing Mothers (n = 78) and their Partners (n = 78)</i>	94
Table 2. <i>Mean Scores, Standard Deviations, and Correlations Between Main Variables</i>	95
Table 3. <i>APIMeM Model Total, Direct, and Indirect Effects</i>	95
Table 1. <i>Mean scores, standard deviations, and correlations between main variables.</i>	138
Table 2. <i>Multilevel Regression Model Predicting Daily Relationship Satisfaction.</i>	139

Liste des figures

Article 1.

Figure 1. Display of the smartphone diary93

Figure 2. APIMeM model presenting standardized betas for indistinguishable dyad members. ...93

Article 2.

Figure 1. Display of the daily diary138

Liste des abréviations

EMA	Ecological Momentary Assessment
APIM	Actor-Partner Interdependence Model
APIMeM	Actor-Partner Interdependence Mediation Model
CFI	Comparative fit index
CSI	Couple Satisfaction Index
FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire
IBQ	Infant Behavior Questionnaire
MPFI	Multidimensional Psychological Flexibility Inventory
PSS	Perceived Stress Scale
RMM	Relationship Mindfulness Measure
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
SRMR	Standardized Root Mean Square Residual
TTP	Transition to parenthood

*À tous les êtres qui osent ralentir,
Se déposer sur le bord de cet arbre,
Pour y observer les mouvements du vivant.*

Remerciements

Merci aux participants, qui par leur vécu et leur générosité ont permis à cette thèse d'exister.

Merci à ma directrice, Julie. Pour ton humanité et ta résilience qui m'ont profondément marquée. Merci de m'avoir fait confiance et d'avoir soutenu avec discernement mon autonomie tout au long de ce processus. À mon codirecteur, Simon. Merci de m'avoir initiée à la présence attentive. Celle-ci m'a sans contredit offert une nouvelle liberté. Merci pour ta présence bienveillante, ton écoute et ta sérénité enveloppante. Merci à Marina, pour la créativité, l'authenticité et l'intelligence consciente avec lesquelles tu m'as accompagnée dans mes deux articles. Merci aux membres du GRIPA et du laboratoire MOTIF, qui chacun à leur façon, m'ont soutenus dans les multiples étapes de mon doctorat. Un merci tout spécial à Laurence et Brent, deux êtres d'une présence, d'une bienveillance et d'un accueil naturel. Vous avez été des guides silencieux de mon cheminement. Je pense souvent à vous lorsque je marche dans le vivant.

À mes amies. Pascale, Marie, Lysa-Marie et Virginie. Merci pour les nombreux rituels, pour votre amour et vos mouvements de vie inspirants tout autant qu'émouvants. Merci à Gaëlle et Frédérique, deux femmes desquelles émanent des conseils et réflexions d'une grande sagesse. Vos mots ont su me guider dans de nombreux moments.

À mon papa, qui m'a répété encore et encore comment il était fier. Ton regard et tes câlins emplis d'émotions furent des carburants de ma réussite. À ma maman. Merci pour ta patience, ta générosité, ton amour et la constance de ta présence. À ma grand-mère Lise, qui aurait lu cette thèse avec grand intérêt. Merci d'avoir été ce modèle de femme bienveillante et accueillante devant la vulnérabilité et la différence.

À ma sœur de cœur, Élizabeth. Merci pour ton soutien durant cette période, pour tes multiples relectures, réflexions et ta présence rassurante. Ton écoute me rappelle souvent que je m'en fais trop. Que l'essentiel, je l'ai déjà.

À Julien, mon Amour. Merci de créer avec moi depuis bientôt 10 ans cet amour singulier et profond qui nous unit. Tu as cette capacité de me voir avec une véracité qui m'est troublante, apaisante et qui m'apprend ce qu'il y a de plus important, aimer. Les félicitations que je reçois pour ces travaux te reviennent également. Tu m'as aidée, soutenue et aimée à chaque instant.

À Lysane, merci pour tant de choses. Pour ta présence, ta douceur et ton amour. Pour ton intérêt et ton respect profond envers ce qui m'était important. Pour la complicité de ton regard dans ces soirées à discuter.

À tous mes amis et ma famille que je n'ai pas nommés, mais qui se savent importants, je vous remercie infiniment.

Introduction générale

La majorité des Canadiens vivront un jour une *transition à la parentalité*, soit cette période développementale caractérisée par l'arrivée d'un premier enfant au sein du couple (Provencher et al., 2018; Stobert et Kemeny, 2003). Durant cette période, les nouveaux parents doivent s'adapter à divers changements individuels et interpersonnels, autant attendus qu'inattendus. La majorité de leur temps étant désormais dédié au soin de leur nourrisson, les nouveaux parents voient leur quotidien transformer. Ils doivent réorganiser les tâches du quotidien, leur routine professionnelle tout autant que personnelle. En effet, les temps de loisirs ou de complicité seuls avec le partenaire sont grandement diminués (Biehle et Mickelson, 2012; Claxton et Perry-Jenkins, 2008; Flykt et al., 2014). Lorsque les ressources des parents sont limitées ou que leurs vulnérabilités sont trop grandes (p. ex., faibles habiletés de régulation des émotions) pour pouvoir s'adapter au stress, leur détresse psychologique peut se répercuter sur leur relation, ce qui peut à son tour diminuer leur *satisfaction conjugale* (Neff et Karney, 2004; Randall et Bodenmann, 2009). La diminution de la satisfaction conjugale observée chez de nombreux parents à l'arrivée de leur premier enfant (Doss et al., 2009; Mitnick et al., 2009) est préoccupante puisque l'on sait désormais qu'elle est associée à des difficultés au niveau des individus (Holt-Lunstad et al., 2008), du couple (Salmela-Aro et al., 2006) et de la famille (Christopher et al., 2015). Face à un tel constat, plusieurs chercheurs insistent sur l'importance de mieux comprendre les variables qui peuvent améliorer la satisfaction conjugale des nouveaux parents et mieux outiller ceux-ci à traverser cette transition (Keizer et Schenk, 2012; Mitnick et al., 2009).

À cet effet, des chercheurs suggèrent que la *présence attentive* (*mindfulness* en anglais), soit la capacité d'être présent et attentif à ses expériences internes et externes avec ouverture et

sans jugement à chaque instant (Kabat-Zinn, 2003), pourrait être bénéfique pour les relations de couples (Karremans et al., 2017; Quinn-Nilas, 2020). Plus précisément, ils mentionnent que la présence attentive d'un individu serait positivement liée à sa satisfaction conjugale (McGill et al., 2016; Quinn-Nilas, 2020). Motivés par ces premières données concernant l'influence de la présence attentive sur le bien-être du couple, des chercheurs ont poursuivi l'exploration, cette fois en étudiant le *lien dyadique* entre ces variables. Dans ces études qui explorent le lien entre la présence attentive d'une personne et la satisfaction conjugale de son partenaire, des résultats incohérents émergent de la littérature scientifique. Environ un tiers des chercheurs note un lien dyadique *direct* entre la présence attentive et la satisfaction conjugale (Harvey et al., 2018; Karremans et al., 2020; Khaddouma et al., 2017; Zhou et al., 2020), alors qu'un autre tiers détecte un lien dyadique *indirect* via une troisième variable (Adair et al., 2018; Eyring et al., 2021; Harvey et al., 2018; Kappen et al., 2018; Maher et Cordova, 2019), tandis que le dernier tiers ne note aucun lien dyadique (Iida et Shapiro, 2017; Lenger et al., 2017; Pakenham et Samios, 2013; Roberts et al., 2021; Williams et Cano, 2014).

Afin d'expliquer ces résultats incohérents, des chercheurs proposent en premier lieu de poursuivre l'exploration des *processus indirects*, encore très peu connus, qui lient la présence attentive à la satisfaction conjugale (Karremans et al., 2017). Un processus indirect mis de l'avant dans la littérature est un faible niveau de *stress* perçu, soit le sentiment physiologique et psychologique plus ou moins grand qu'à un individu lorsqu'il se sent dans une situation menaçante ou surpassant les ressources qu'il a de disponible (Cohen, 1983; Lazarus et Folkman, 1984). Certains suggèrent que la présence attentive serait associée à un niveau de stress perçu plus faible, ce qui par ricochet serait associé à plus de satisfaction conjugale pour les partenaires (Karremans et al., 2017; Kozlowski, 2013). Ce processus serait particulièrement important pour les couples vivant des situations de vie potentiellement stressantes (Karremans et al., 2017) et est

ainsi un processus de choix pour les nouveaux parents. Une seconde avenue de recherche proposée pour mieux comprendre le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale est d'étudier la *présence attentive relationnelle*, c.-à-d., la présence attentive d'un individu lorsqu'il est avec son partenaire (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017). Plus sensible au contexte et distincte de la présence attentive générale (c.-à-d., présence attentive d'un individu en général dans sa vie, peu importe le contexte), la présence attentive relationnelle pourrait offrir un aperçu plus valide et nuancé de l'association dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale (Kimmes et al., 2017). Ajoutons que certains chercheurs recommandent également de mesurer au *quotidien* les liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale et en intégrant dans les analyses les *processus intrapersonnels* des participants (c.-à-d., la variabilité de présence attentive des personnes d'une journée à l'autre par rapport à leur niveau moyen; Bamberger, 2016; Enkema et al., 2020; Wenzel et Miller, 2010).

Pour tenir compte de ces constats, la présente thèse a pour objectif général de mieux comprendre la nature du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale chez les nouveaux parents. Il s'agit d'une thèse par articles comprenant deux manuscrits. Le premier a une visée macro et explore le rôle médiateur du stress perçu dans le lien dyadique entre la *présence attentive dispositionnelle* et la satisfaction conjugale des couples durant la transition à la parentalité. Le second a une visée micro et explore les liens dyadiques entre la présence attentive générale et relationnelle et la satisfaction conjugale mesurées au quotidien durant la transition à la parentalité. Ce second article intègre les processus intrapersonnels dans les analyses statistiques.

La transition à la parentalité

Qu'est-ce que la transition à la parentalité? Le mot transition réfère à un processus de changement dans les stades développementaux d'un individu. Une transition débute lorsqu'il y a

transformation de la vie « normale » d'un individu et elle se termine lorsque les nouvelles circonstances et les nouveaux rôles s'accordent et s'incorporent à la vie psychique et matérielle des individus (Kralik et al., 2006). Le terme parentalité est pour sa part défini comme « le processus, psychique et social, qui amène un adulte à occuper certaines des fonctions nécessaires à la croissance d'un enfant » (p.1; Hatchuel, 2019). La transition à la parentalité peut ainsi être définie comme la période développementale caractérisée par des changements et transformations survenant dans le quotidien et le monde interne d'un adulte à l'arrivée d'un premier enfant.

La transition à la parentalité était originalement été explorés dans la recherche en n'étudiant qu'un membre du couple, soit les mères (De Master, 1957). On faisait alors référence à la notion de parentalité et de maternité de façon interchangeable. Ce n'est que récemment que la notion de transition à la parentalité a été étudiée avec les deux partenaires (Biehle et Mickelson, 2011). La transition à la parentalité peut prendre plusieurs formes, soit par naissance naturelle ou par adoption. Au Canada, c'est plus de 90 % des adultes qui vivront un jour cette étape développementale (Stobert et Kemeny, 2003). La transition à la parentalité peut survenir chez des couples hétérosexuels, homosexuels ou chez un adulte monoparental. Au regard des variables d'intérêt de la thèse qui sont de nature conjugale et qui peuvent être influencé par le niveau d'hormones durant la grossesse, la présente thèse se concentrera sur la transition à la parentalité vécue chez les couples hétérosexuels ou homosexuels dont un des deux partenaires auront porté un enfant.

La transition à la parentalité débiterait dès les premiers stades de la grossesse. En effet, dès ce moment, des changements comme un sentiment de perte de contrôle, une transformation de l'image corporelle, l'acquisition d'une nouvelle facette dans leur identité, soit celle de mère et une redirection de l'attention vers le bébé seraient rapportés par de nombreuses femmes (Darvill et al., 2010). Dans les premières semaines de grossesse, la majorité des partenaires rapportent

pour leur part un sentiment de sentir la grossesse comme moins tangible en comparaison à leurs partenaires portant le bébé et un sentiment d'avoir peu de contrôle sur la grossesse. Dans le premier trimestre, il ferait l'expérience d'inquiétudes concernant la santé de leur partenaire et de leur enfant à naître. À la naissance de leur enfant, les partenaires ressentiraient un grand sentiment de fierté et ce, surtout s'ils ont eu un rôle participatif durant l'accouchement (Finnbogadóttir et al., 2003; Kowlessar et al., 2015; Wojnar et Katzenmeyer, 2014).

Définir la durée de la transition à la parentalité n'est pas une tâche facile alors que les changements au niveau de l'identité et du quotidien encourus par le fait d'être parents sont en constante évolution durant la vie d'un adulte (Cast, 2004; Duvall et Miler, 1985). Lorsqu'ils étudient la période de transition à la parentalité, la majorité des chercheurs suivent toutefois les parents de la naissance de leur premier bébé jusqu'à environ 12 mois post-partum (Mitnick et al., 2009).

Changements affectifs survenant durant la transition à la parentalité

Devenir parent peut être source de joie et de bonheur, mais également de grands stress et défis au quotidien (Nelson et al., 2014). En effet, les chercheurs exposent que devenir parents est une source importante de bonheur et de satisfaction au quotidien (Kohler et al., 2005). Lorsqu'on compare les parents aux adultes n'ayant pas d'enfant, les personnes ayant des enfants rapportent plus de bonheur (Herbst et Ifcher, 2012) et de sens à leur vie (Nelson et al., 2013). Ces effets positifs semblent toutefois être influencés par des variables sociodémographiques (p. ex., revenu financier). Ainsi, pour certains parents ayant moins de ressources (p. ex., ressources financières ou de régulation des émotions), la transition à la parentalité peut être associée à un plus faible bien-être et à moins de bonheur (Evenson et Simon, 2005; Herbst et Ifcher, 2012; Nelson et al., 2014).

Être parent peut également être associé à une augmentation du stress perçu, d'émotions désagréables et de détresse psychologique. En effet, tant les femmes que les hommes rapportent une augmentation de leur perception de stress durant la transition à la parentalité (Miller et Sollie, 1980). Les parents perçoivent, entre autres, les soins et la santé du nourrisson, la conciliation travail-famille, le couple et les finances comme des éléments stressants dans leur quotidien de nouveaux parents (Avison et al., 2007; Miller et Sollie, 1980; Stickler et al., 1991). Les mères ayant un enfant avec un tempérament difficile (c.-à-d., enfant qui présente fréquemment de la tristesse, de la peur ou encore de la détresse lorsqu'il est placé sous certaines contraintes telle qu'être attaché dans un banc de bébé) rapportent vivre plus de stress en comparaison aux mères qui décrivent leur enfant comme n'ayant pas un tempérament difficile (Gelfand et al., 1992). Plus encore, avoir un bon soutien social et des revenus suffisants pour subvenir à ses besoins sont des facteurs associés à moins de stress perçu chez les mères (Holmes et al., 2012). L'implication dans les soins du nourrisson ainsi que les attentes qui y sont liées semblent également influencer le niveau de stress perçu par les parents. Une plus faible implication des partenaires dans les soins du nourrisson est associée à un stress plus grand vécu par les parents (Milkie et al., 2002).

Les recherches montrent que la parentalité est aussi associée à une augmentation des symptômes dépressifs (Conner, 2005). Avoir moins de ressources interpersonnelles (p. ex., soutien d'un partenaire) et économiques (Evenson et Simon, 2005), travailler plus d'heures par semaine, et avoir un enfant avec un tempérament difficile (Cutrona et Troutman, 1986; Keeton et al., 2008) seraient par ailleurs associés à plus de symptômes dépressifs chez les parents. Un sentiment plus grand de contrôle (Keeton et al., 2008) et un âge plus avancé lors de la naissance de son enfant (Mirowsky et Ross, 2002) seraient au contraire associés à moins de symptômes dépressifs. En somme, la détresse des nouveaux parents varie d'un individu à l'autre et en fonction de leurs vulnérabilités et ressources (Nelson et al., 2014; Saxbe et al., 2018). Par

exemple, un père qui travaille beaucoup, mais qui est soutenu par son entourage pourra se sentir moins de stressé au quotidien. Toutefois, lorsque les ressources des parents sont insuffisantes ou que leurs vulnérabilités sont trop élevées, ils peuvent vivre des changements négatifs dans leurs émotions, leurs pensées et leurs comportements (p. ex. plus de stress perçu), ce qui peut en retour affecter leur bien-être conjugal.

Débordement du stress durant la transition à la parentalité

Les modèles stress-divorce de Bodenmann (1995, 1997) et vulnérabilités-stress-adaptation (VSA) de Karney et Bradbury (1995) permettent de mieux comprendre l'impact des événements stressants sur le bien-être conjugal. Dans le modèle stress-divorce, on peut tout d'abord comprendre que les événements stressants provenant de l'extérieur de la relation s'étendent au couple ce qui crée du stress au sein de la relation et une dégradation du bien-être conjugal (Bodenmann, 1995; 1997). Dans leur modèle vulnérabilité-stress-adaptation, Karney et Bradbury exposent les changements dans le couple survenant durant un événement de vie stressant dépend de trois facteurs soit; 1) les vulnérabilités des individus ou du couple (p.ex., difficulté de régulation des émotions, faible revenu), 2) la nature de l'événement de vie stressant (p.ex., grossesse désirée ou non, enfant avec un tempérament plus ou moins facile) et 3) les ressources d'adaptation qu'utiliseront les individus ou le couple (p.ex., soutien sociale, bonne communication entre partenaire).

Les auteurs utilisent le terme débordement du stress (*stress spillover* en anglais) pour parler des répercussions d'un ou de plusieurs événements stressants externe à la relation sur le couple (Neff et Broady, 2011; Neff et Karney, 2004; Randall et Bodenmann, 2017). Des exemples d'événements externes à la relation pouvant être à la source du débordement du stress sont : stress lié au travail, lié à l'environnement social dans lequel vit l'individu ou encore des

stress qui sont liés à des membres de la famille, tel que la maladie d'une mère ou encore la naissance d'un enfant (Cooper et al., 2019; Randall et Bodenmann, 2009). Les auteurs qui se sont penchés sur le phénomène du débordement du stress expliquent ces mécanismes sous-jacents en spécifiant tout d'abord que l'événement de vie stressant externe à la relation surcharge les ressources de régulation et de contrôle de l'individu (Neff et Broady, 2011). Ils précisent que les comportements qui favorisent un bien-être relationnel ne sont pas automatiques (p. ex., écoute, calme, flexibilité, patience) et qu'une diminution de ressources de contrôle d'un individu peut miner la qualité de la communication entre partenaires (Doss et al., 2009; Zemp et al., 2017) et réduire la fréquence d'expressions positives dans la relation telles que l'affection (Belsky et al., 1985; 1983; Buck et Neff, 2012). Plus encore, une baisse des ressources de régulation et de contrôle des individus augmente la probabilité que des traits de caractère moins désirables (p. ex., rigidité, dominance) et des émotions difficiles soient exprimés en contexte relationnel (p. ex., tristesse, colère; Randall et Bodenmann, 2017). Également, une augmentation des émotions difficiles vécues par les individus lorsqu'ils ont moins de ressources de régulation des émotions peut affecter négativement la perception qu'ils ont de leur partenaire ou de leur couple (Schulz et al., 2004; Stefanucci et al., 2011; Zadra et Clore, 2011). Finalement, l'augmentation des tâches et des demandes encourues par le stress externe à la relation réduit le temps passé entre partenaires, ce qui diminuerait le sentiment de mutualité des membres du couple (Randall et Bodenmann, 2017). En effet, durant la transition à la parentalité, le couple prend moins de place, alors que la coparentalité (notion d'équipe entre les deux parents pour subvenir aux soins et besoins de l'enfant) devient plus importante (Biehle et Mickelson, 2012; Claxton et Perry-Jenkins, 2008; Flykt et al., 2014; (McHale et al., 2000). La diminution des comportements bénéfiques au bien-être relationnel, l'augmentation de l'expression de traits non désirables et d'émotions difficiles pourraient à leur tour contribuer à accroître les conflits dans la relation et réduire la fréquence des

moments de qualité entre partenaires, ce qui affecterait le bien-être conjugal (Neff et Broady, 2011; Randall et Bodenmann, 2017).

De nombreuses études ont porté sur les effets délétères du débordement du stress sur le bien-être conjugal (Bodenmann, 2007; Cooper et al., 2019; Neff et Broady, 2011; Randall et Bodenmann, 2017). Parmi ces effets, on retrouve une diminution de la satisfaction sexuelle des partenaires (Ahlborg et al., 2005; Bodenmann et al., 2006; Condon et al., 2004) et de la qualité de la relation (Debrot et al., 2017; Ledermann et al., 2010) ainsi qu'une augmentation des risques de divorce (Bodenmann et Cina, 2006) chez les couples traversant des périodes de vie stressantes. Les études exposent, entre autres, que le stress lié à l'arrivée d'un premier enfant est associé à une intimité diminuée (Claxton et Perry-Jenkins, 2008; O'Brien et Peyton, 2002), une gestion des conflits et de la communication détériorée (Doss et al., 2009) et une qualité de la relation diminuée (Bouchard et al., 2008). Parmi tous les changements survenant au sein du couple en lien avec le débordement du stress, un des plus étudié est la diminution soudaine de la satisfaction conjugale observée chez les adultes après l'arrivée du premier enfant (p. ex., Doss et al., 2009; Mitnick et al., 2009).

Satisfaction conjugale

La satisfaction conjugale est fréquemment définie par des auteurs comme l'évaluation subjective ou encore l'opinion qu'a une personne de son sentiment d'être satisfaite et heureuse dans sa relation (Keizer, 2014). La satisfaction conjugale est sans contredit l'une des variables dépendantes les plus étudiées dans la littérature lorsqu'il est question de bien-être conjugal. Elle est une composante clé du bien-être individuel et de la famille (Bradbury et al., 2000) et a fait l'objet de nombreuses méta-analyses (p. ex., Cahill et al., 2020; Falconier et al., 2015; Malouff et al., 2010; Sened et al., 2017). La satisfaction conjugale constitue un prédicteur de santé

psychologique important en étant par exemple positivement associée à la satisfaction de vie et au bien-être des individus (Holt-Lunstad et al., 2008; Proulx et al., 2007). Les chercheurs soutiennent également que l'insatisfaction conjugale ainsi que l'instabilité de la satisfaction d'une personne dans son couple à travers le temps sont associées à plus de symptômes dépressifs en période post-partum (Bielawska-Batorowicz et Kossakowska-Petrycka, 2006; Duan et al., 2020; Odinka et al., 2018; Røsand et al., 2011). Au niveau de la santé physique, une plus faible satisfaction conjugale est associée à des risques accrus de problèmes cardiovasculaires (p. ex., rythme cardiaque et pression artérielle plus élevés lors de conflit) et une auto-évaluation moins favorable de sa santé physique (Ganong et Coleman, 1991). Au niveau du couple, les recherches montrent que la satisfaction conjugale est indispensable à la durée de la relation. En effet, des niveaux plus élevés de satisfaction conjugale sont associés à moins d'instabilité au sein du couple et moins de séparations dans le temps (Gottman et Levenson, 1992, 2000). La satisfaction conjugale est aussi associée à des communications positives entre partenaires et à plus de satisfaction sexuelle (Funk et Rogge, 2007).

Au niveau de la famille, un déclin plus élevé de la satisfaction conjugale de la grossesse à 24 mois post-partum prédit la qualité de la relation de coparentalité, soit le niveau de soutien et de coordination entre parents dans les tâches dédiées au nourrisson (Christopher et al., 2015), ainsi que la satisfaction qu'ont les adultes dans leur rôle de parent lorsque l'enfant à 2 ans (Rogers et White, 1998). Plus important encore, la satisfaction conjugale durant la première année de vie de l'enfant est importante pour le développement de ce dernier. Elle est associée à la qualité du lien émotionnel qui unit le bébé à ses parents (Fearon et Belsky, 2016; Howes et Markman, 1989; Isabella et Belsky, 1985; Lundy, 2002) et prédit les problèmes de comportements à l'âge de 3 ans (Linville et al., 2010). De plus, les couples qui ont une satisfaction conjugale plus élevée ont des enfants en meilleure santé mentale en comparaison aux

couples qui ont une satisfaction conjugale plus faible (Nagaraja et al., 2012). Tous ces écrits montrent bien le rôle crucial de la satisfaction conjugale au niveau individuel, conjugal et familial. Comme nous le verrons dans la section qui suit, l'étude de cette variable est particulièrement importante chez les nouveaux parents qui bien souvent voient leur satisfaction conjugale diminuer à l'arrivée de leur premier enfant.

Satisfaction conjugale des nouveaux parents

Après la naissance d'un premier enfant, les recherches montrent que la satisfaction conjugale de nombreux parents diminue de manière significative (Cowan et Cowan, 1995; Doss et al., 2009; Mitnick et al., 2009). Cette diminution est soudaine, perdue durant plusieurs années (Doss et al., 2009; Kluwer, 2010; Twenge et al., 2003) et n'est pas observée chez les couples sans enfant (Doss et al., 2009; Keizer et Schenk, 2012; Lawrence et al., 2008). L'amplitude de la trajectoire descendante moyenne de satisfaction conjugale des nouveaux parents est légère (c.-à-d., taille d'effet moyenne de $g = -0.23$ pour les hommes et $g = -0.27$ pour les femmes; Cowan & Cowan, 2000; Doss et al., 2009; Kluwer, 2010; Mitnick et al., 2009) et s'observe chez des échantillons d'Amérique du Nord (Bouchard et al., 2006; Doss et al., 2009; Lawrence et al., 2008), d'Europe (Kluwer, 2010) et d'Asie (Luo, 2006). Bien que la quasi-majorité des auteurs brossent un portrait négatif de l'évolution de la satisfaction conjugale des nouveaux parents lorsqu'ils utilisent des moyennes de leur échantillon (Cowan et Cowan, 1995), ce ne sont pas tous les parents qui voient leur satisfaction conjugale négativement affectée lors de cette transition. En effet, des études montrent que certains individus n'éprouvent aucun changement dans leur satisfaction conjugale alors que d'autres voient leur satisfaction augmenter suite à la naissance de leur premier enfant. En effet, Cowan et Cowan (1995) rapportent une augmentation de la satisfaction conjugale chez 18 % des couples durant la transition à la parentalité. Shapiro et al.

(2000) ont pour leur part montré que 33 % des femmes ne vivaient aucun changement ou une augmentation dans leur satisfaction durant cette même période. Doss et ses collègues (2009; 2017) ont, quant à eux, observé une augmentation de la satisfaction conjugale chez 10 % des couples. En somme, ces études suggèrent qu'environ un tiers des individus ne vit aucun changement ou encore une augmentation de leur satisfaction conjugale après l'arrivée de leur premier enfant, et qu'environ 70 % des parents rapportent une diminution de leur satisfaction conjugale.

Déterminants de l'évolution de la satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité. Des auteurs soutiennent que les différences observées dans l'évolution de la satisfaction conjugale durant la transition à la parentalité seraient en partie attribuables à certaines vulnérabilités présentes chez les individus, le couple ou la famille (Don et Mickelson, 2014; Doss et Rhoades, 2017; Doss et al., 2009; Nelson et al., 2014). Au niveau individuel, les recherches suggèrent que plus les nouveaux parents ont de symptômes anxieux et dépressifs durant la grossesse, plus ils rapportent une diminution de leur satisfaction conjugale de la grossesse jusqu'à 30 mois post-partum (Trillingsgaard et al., 2014). L'attachement amoureux, soit des modèles cognitifs et affectifs internes qui se sont développés en grandissant avec les figures d'attachement primaires et qui se manifeste dans les relations intimes des individus (Bowlby, 1969; Mikulincer, 2006), semble également être un facteur de vulnérabilité dans certaines conditions. En effet, des niveaux plus élevés d'anxiété d'abandon dans l'attachement d'un individu (c.-à-d., préoccupations d'abandon ou de rejet en relation) prédiraient une plus forte baisse de satisfaction conjugale lorsque le parent perçoit un faible soutien ou des comportements négatifs de la part de son partenaire (p. ex., perdre son calme, être ennuyé). Avoir un attachement caractérisé par des niveaux plus élevés d'évitement de l'intimité (c.-à-d., préoccupations et inconforts vis-à-vis de l'intimité et d'interdépendance) serait pour sa part un

facteur de risque lorsque les individus ont des conflits au niveau de la conciliation travail/famille (Kohn et al., 2012). Les recherches passées soutiennent aussi comment le revenu familial est une variable importante à considérer lorsque l'on évalue la satisfaction conjugale des nouveaux parents alors qu'un faible revenu familial prédirait des différences importantes dans le déclin de la satisfaction entre partenaires de la grossesse jusqu'à neuf mois post-partum (Don et Mickelson, 2014). Similairement, avoir un revenu plus élevé l'année de la grossesse permettait de prédire une plus grande satisfaction conjugale (Doss et al., 2009) et moins de conflits conjugaux dans les premières années de vie de l'enfant (Belsky et Rovine, 1990; Doss et al., 2009). Les recherches montrent comment l'association entre les événements stressants du quotidien ainsi que les difficultés en santé mentale et la satisfaction conjugale sont modérées par le revenu des individus. Ainsi, les individus qui ont des revenus plus faibles vivraient également plus de conséquences négatives sur la relation lorsqu'ils vivent des événements stressants comme la transition à la parentalité (Don et Mickelson, 2014; Maisel et Karney, 2012).

Au niveau du couple, une mauvaise communication entre les partenaires (Trillingsgaard et al., 2014) et un faible niveau de satisfaction conjugale durant la grossesse seraient associés à une diminution de la satisfaction conjugale à l'arrivée de l'enfant (Doss et al., 2009; Schulz et al., 2006; Wallace et Gotlib, 1990). Avoir des enfants plus tôt dans la relation et ne pas avoir eu suffisamment de temps pour se préparer à la grossesse seraient également associés à une plus grande diminution de la satisfaction conjugale durant la transition à la parentalité (Bouchard et al., 2006; Doss et al., 2009; Lawrence et al., 2008; Trillingsgaard et al., 2014). Les couples en union de fait ont également été identifiés comme plus à risque d'avoir une faible satisfaction conjugale après la naissance de leur enfant en comparaison aux couples mariés (Bouchard et al., 2008; Doss et Rhoades, 2017; Doss et al., 2009). Certaines variables liées à l'enfant peuvent être

identifiées comme des facteurs de vulnérabilité pour le bien-être conjugal des parents. En effet, il est désormais démontré qu'un tempérament plus difficile observé chez l'enfant est associé à une plus faible satisfaction conjugale en période postpartum (Holmes et al., 2013; Mehall et al., 2009). Ainsi, devenir parent est associé pour la majorité des individus à une diminution significative de leur satisfaction conjugale. La satisfaction conjugale varie selon diverses variables comme le revenu financier ou encore le tempérament de l'enfant.

À la lumière de la diminution de la satisfaction conjugale observée chez une proportion significative des nouveaux parents, les couples et les familles, les chercheurs soutiennent qu'il est important d'étudier les variables pouvant préserver la satisfaction conjugale à l'arrivée d'un premier enfant. À cet effet, des études récentes suggèrent que la présence attentive des individus pourrait être une ressource personnelle importante pour les couples durant la transition à la parentalité (Gambrel & Piercy, 2015b, 2015a; Karremans et al., 2017).

La présence attentive

Dans les écrits scientifiques, on dit qu'une personne est présente de manière attentive lorsqu'elle dirige son attention d'instant en instant sur son expérience interne et externe, telle qu'elle se déploie dans l'instant présent, avec acceptation, curiosité et ouverture (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003). Une telle définition comporte deux dimensions, soit l'attention et l'acceptation (Bishop et al., 2004). L'attention réfère au fait de délibérément porter son attention vers ce qui émerge dans le moment présent à l'intérieur (p. ex., sensations corporelles) et à l'extérieur de soi, d'un moment à l'autre (p. ex., bruits, expression faciale du partenaire; Bishop et al., 2004). L'acceptation renvoie pour sa part au fait d'observer l'expérience telles qu'elle émerge dans l'instant présent avec une attitude empreinte d'acceptation, de curiosité et de bienveillance. Ainsi, une personne présente de manière attentive observera par exemple de la

tension dans son corps sans tenter de la contrôler, de l'éviter ou de la libeller comme bonne ou mauvaise et sera même curieuse de voir comment elle se manifeste. La présence attentive peut être conceptualisée et mesurée comme un trait ou un état (Bishop et al., 2004; Grégoire et De Mondehare, 2016). Le trait de présence attentive, aussi appelé présence attentive dispositionnelle, est défini comme une caractéristique stable de l'individu à travers le temps et les contextes, qui se manifeste par divers comportements au quotidien (Brown et Ryan, 2003; Brown et al., 2007). On dira par exemple d'un individu qu'il a une présence attentive dispositionnelle élevée s'il arrive à porter attention à ses expériences sensorielles du moment présent sans jugement. La présence attentive dispositionnelle est mesurée à l'aide de questionnaires rétrospectifs auto rapportés dans lesquels on demande aux participants d'identifier à quelle fréquence ils émettent des comportements que les auteurs associent à un fort ou à un faible niveau de présence attentive dispositionnelle (Heeren et al., 2011). La présence attentive peut également être décrite comme un état (ou un mode) qui est présent lorsqu'un individu porte délibérément son attention vers son expérience du moment présent avec ouverture et curiosité (Brown et Ryan, 2003; Brown et al., 2007). L'état de présence attentive d'un individu est mesuré en posant aux participants des questions rétrospectives sur ses comportements durant une période donnée (p. ex., « Aujourd'hui, j'ai porté une attention particulière à ce que j'ai pensé et ressenti. » ou « Durant ma méditation, j'ai remarqué des pensées agréables et désagréables»; items traduits et adaptés des échelles *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory* et *State Mindfulness Scale*; Rolffs et al., 2018; Tanay et Bernstein, 2013).

Bien qu'elle soit la plupart du temps définie et mesurée comme ayant deux dimensions (attention et acceptation), plusieurs chercheurs mesurent la présence attentive en utilisant seulement la facette attention (Brown et Ryan, 2003) ou encore plus largement à l'aide de cinq facettes; l'observation des expériences internes et externes, leur description, l'action

vigilante (ne pas agir sur le pilote automatique), le non-jugement et la non-réactivité (Baer et al., 2006; Heeren et al., 2011). Les auteurs rapportent que la présence attentive est une habileté universelle bien qu'elle varie en intensité d'un individu à l'autre (Kabat-Zinn, 2003). Plus encore, elle est malléable, ce qui signifie qu'elle peut être développée grâce à des pratiques formelles (p. ex., méditation assise) ou informelles (p. ex., observer ses sensations lorsqu'on est en présence de notre partenaire; Baer, 2011; Goldstein, 2013; Kabat-Zinn, 2003; Lacaille et al., 2018). De nombreux programmes d'intervention ont été développés et sont continuellement perfectionnés dans le but d'aider les individus à développer leur présence attentive (p. ex., *Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Acceptance and Commitment Therapy*; Ménard et Beresford, 2016).

À ce jour, les recherches sur la présence attentive ont surtout porté sur ses impacts à un niveau individuel (Karremans et al., 2017). Les recherches corrélationnelles, longitudinales ou randomisées ont permis de montrer que la présence attentive (ou son développement dans le cadre d'interventions) est associée à une meilleure santé psychologique (p. ex., moins de stress, d'anxiété et de dépression, plus de bonheur et de bien-être; Brown et Ryan, 2003; Campos et al., 2016; Hofmann et al., 2010; Khoury et al., 2015; Raudenbush et Bryk, 2001; Sommers-Spijkerman et al., 2021; Tomlinson et al., 2018; Wielgosz et al., 2019) et physique (p. ex., réduction des douleurs, meilleure santé cardiovasculaire; Conversano et al., 2021; Goldberg et al., 2021; Greeson et Chin, 2016).

D'autres chercheurs se sont penchés sur les habiletés interpersonnelles pouvant être associées à la présence attentive. Ces études ont entre autres montré que la présence attentive est associée à moins de perception négative automatique d'autrui (Edwards et al., 2017), à une meilleure capacité à comprendre et percevoir le point de vue d'autrui et à le pardonner (Karremans et al., 2020), à un sentiment plus grand de connexion à l'autre (Trautwein et al.,

2014) et à plus d'empathie et de compassion envers les autres (Block-Lerner et al., 2007; Leppma et Young, 2016; Martin-Allan et al., 2021; Nila et al., 2016; Pommier et al., 2020).

Encouragés par de tels résultats sur le plan interpersonnel, des chercheurs se sont récemment intéressés au rôle de la présence attentive dans le bien-être des couples et la satisfaction conjugale (p. ex., Daks et Rogge, 2020 ; Karremans et al., 2017 ; Kozlowski, 2013 ; McGill et al., 2016).

Lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale

Carson et ses collègues (2004) furent parmi les premiers à explorer la relation entre la présence attentive d'un individu et sa satisfaction conjugale dans le cadre d'un essai contrôlé randomisé avec groupe contrôle. Les résultats de leur étude montrent que participer à leur intervention basée sur la présence attentive (*Mindfulness-Based Relationship Enhancement*) est associé à une augmentation de la satisfaction conjugale des individus, ainsi que de l'intimité et de l'acceptation entre partenaires. Une pratique plus grande de méditation lors d'une journée donnée était aussi associée à plus de joie en relation la même journée et le jour suivant. Le lien entre la présence attentive et la satisfaction conjugale d'un individu a ensuite été exploré dans plusieurs études corrélationnelles et quelques études longitudinales (voir McGill et al., 2016 et Quinn-Nilas, 2020 pour des méta-analyses). Pris dans leur ensemble, les résultats de ces études, pour la majorité transversale et utilisant des questionnaires rétrospectifs au long-court de présence attentive et de satisfaction conjugale, indiquent une corrélation positive significative faible, mais stable ($r = 0,24$) entre la présence attentive d'une personne et sa propre satisfaction conjugale (Quinn-Nilas, 2020). Plus encore, la présence attentive à un moment donné prédit positivement dans le temps l'évaluation que fait un individu de sa relation comme étant bonne et le rendant heureux (Cox et al., 2020). Parmi ces études, une seule a évalué l'influence de la présence

attentive sur la satisfaction conjugale des individus durant la transition à la parentalité (Gambrel et Piercy, 2015b). Il s'agit d'un essai contrôlé randomisé avec groupe contrôle menée auprès de 33 couples de nouveaux parents. Afin d'évaluer l'efficacité de leur intervention basée sur la présence attentive, le *Mindful Transition to Parenthood Program*, les auteurs mesurent l'évolution de la présence attentive et de la satisfaction conjugale des participants à l'aide de deux points de mesures (pré et post-intervention) et de questionnaires rétrospectifs aux long-terme, soit des questionnaires demandant aux participants de refléter sur leur expérience des dernières semaines, voire du dernier mois (c.-à-d., Le *Five Facet Mindfulness Questionnaire* pour la présence attentive et la *Couple Satisfaction Index* pour la satisfaction conjugale; Bohlmeijer et al., 2011; Funk et Rogge, 2007). Les résultats issus de cette recherche montrent que les hommes qui participent à une intervention basée sur la présence attentive spécialement conçue pour les nouveaux parents voient leur présence attentive et leur satisfaction conjugale augmenter significativement au terme de l'intervention en comparaison aux individus du groupe contrôle. Aucun effet significatif n'est toutefois observé chez les femmes nouvellement mères (Gambrel et Piercy, 2015b). Bien qu'elles soient importantes, la grande majorité des études menées dans le but d'explorer le lien entre la présence attentive et la satisfaction conjugale ne permettent pas de répondre à la question suivante : est-ce que la présence attentive d'une personne est positivement associée à la satisfaction conjugale de son partenaire ? Répondre à cette question nous permettrait d'évaluer si la présence attentive a des associations à un niveau interpersonnel, ce qui est encore très peu démontré dans la littérature (Karremans et al., 2017). L'utilisation d'échantillon et d'analyses statistiques dyadiques requis pour répondre à cette question offrent un aperçu plus valide du couple et de son fonctionnement en incluant le point de vue de chaque membre de la dyade et l'interdépendance statistique entre leurs réponses (Karremans et al., 2017; Kenny et al., 2006). Ces études nous permettent par ailleurs d'obtenir davantage d'informations sur les

particularités des dynamiques de couple et des associations entre les variables de chacun des partenaires. Comprendre mieux ces associations, dites dyadiques, sert ensuite d'appuis théoriques au développement de programmes d'intervention auprès des couples ou encore d'intervention en thérapie conjugale. Au moment d'écrire ces lignes, une quinzaine d'études ont été menées dans l'objectif d'évaluer le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale. Ces études corroborent les résultats des études passées concernant le lien positif entre la présence attentive d'une personne et sa propre satisfaction conjugale, mais présentent des résultats contradictoires lorsqu'il est question d'évaluer l'effet partenaire entre ces variables, soit le lien entre la présence attentive des individus et la satisfaction conjugale de leur partenaire.

Voici un aperçu des résultats obtenus dans ces études. D'abord, certaines d'entre-elles suggèrent un lien direct entre la présence attentive des personnes et la satisfaction conjugale de leur partenaire pour un seul ou les deux membres de la dyade. Dans une étude transversale menée auprès de 169 couples hétérosexuels de la population générale, Harvey et ses collègues (2018) ont montré que la présence attentive des hommes était positivement et directement associée à la satisfaction conjugale de leurs partenaires femmes. Cependant, le lien entre la présence attentive des femmes et la satisfaction conjugale des hommes n'était qu'indirect, par le biais d'une réactivité plus faible des hommes lors de conflits conjugaux. À l'inverse, Zhou et ses collègues (2020) ont trouvé un lien dyadique entre la présence attentive des femmes et la satisfaction conjugale de leur partenaire masculin, mais pas l'inverse dans une étude transversale réalisée auprès de 196 couples d'étudiants. Les deux autres études ayant trouvé un lien direct entre ces variables ont été menées auprès d'individus participant à un programme d'intervention basée sur la présence attentive. Dans le cadre d'une intervention de huit semaines basée sur la présence attentive (c.-à-d., programme de réduction du stress basé sur la présence attentive ou *Mindfulness-Based Stress Reduction* en anglais), Khaddouma et collègues (2017) ont trouvé un

lien dyadique positif entre l'augmentation de la présence attentive rapportée par les participants durant le programme et la satisfaction conjugale de leurs partenaires ne prenant pas part à l'intervention. L'évolution de ces variables était mesurée à l'aide de deux points de mesure, soit avant et après l'intervention. L'échantillon était de 20 couples issus de la population générale. Pour leur part, Karremans et ses collègues (2020) ont montré que l'écoute de méditations guidées d'une durée de 10 minutes par des participants sur une période de deux semaines était associée à une augmentation de la satisfaction conjugale de leur partenaire ne participant pas à l'intervention. Sur le plan psychométrique, l'ensemble de ces études utilisaient des mesures rétrospectives au long-terme de présence attentive et de satisfaction conjugale. Le questionnaire de présence attentive le plus fréquemment utilisé était le *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Bohlmeijer et al., 2011). Plusieurs études mesuraient également ce construit avec le *Mindful Attention and Awareness Scale*, une échelle mesurant la présence attentive à l'aide d'items formulés négativement (p.ex., « Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire » ; Brown et Ryan, 2003).

D'autres études ont montré un lien indirect entre la présence attentive d'une personne et la satisfaction conjugale de son partenaire. Kappen et ses collègues (2018), par exemple, ont mené une étude transversale auprès 53 couples issus de la population générale ayant suivi le programme *Mindfulness-Based Stress Reduction*. Ils notent que les individus qui ont un niveau de présence attentive plus élevé acceptent davantage leurs partenaires, ce qui en retour entraîne une plus grande satisfaction conjugale chez ceux-ci. Dans le cadre d'une étude expérimentale en laboratoire dans laquelle 127 couples issus de la population générale étaient invités à parler de préoccupations dans leur vie, Adair et ses collègues (2018) ont montré que plus une personne est présente et attentive durant un échange, mieux elle arrive à s'accorder aux besoins de son partenaire et que, par ricochet, plus celui-ci ou celle-ci rapporte un niveau de satisfaction

conjugale élevé. Maher et Cordova (2019) ont, pour leur part, trouvé un lien dyadique indirect entre la présence attentive d'un individu et la satisfaction conjugale de son partenaire via le confort dans l'intimité du partenaire (p. ex., se sentir confortable de partager ses émotions avec son partenaire) dans une étude transversale menée auprès de 29 couples ayant une pratique de méditation au moment de participer à l'étude. Également, Eyring et collègues (2021) ont montré dans le cadre d'une étude transversale réalisée avec la collaboration de 1360 couples de la population générale récemment mariés que la présence attentive des individus était positivement liée à la satisfaction conjugale de leur partenaire via la tendance qu'ont les individus à pardonner leur partenaire.

Il faut préciser que d'autres études n'ont trouvé aucun lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale. Par exemple, dans une étude transversale menée auprès de 164 couples de la population générale en relation depuis plusieurs années, Lenger et ses collègues (2017) n'ont trouvé aucun lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale chez les couples dont la durée moyenne de la relation avoisinait trois décennies. De même, Roberts et ses collègues (2021) n'ont trouvé aucun lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale de 219 couples recrutés en ligne dans le cadre d'une étude transversale. En somme, l'aperçu général de ces études dyadiques est qu'environ un tiers montre un lien dyadique direct, un autre tiers a uniquement mis en évidence des liens dyadiques indirects, et le dernier tiers n'a montré aucun lien dyadique entre la présence attentive des individus et la satisfaction conjugale de leur partenaire. Similairement aux études non dyadiques évaluant le lien entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, l'ensemble de ces recherches utilisaient des mesures rétrospectives au long terme de présence attentive et de satisfaction conjugale. Les mesures de présence attentive les plus souvent utilisées étaient le Five Facets Mindfulness

Questionnaire (Bohlmeijer et al., 2011) et le Mindfulness Attention and Awareness Scale (Brown et Ryan, 2003).

Dans le but de mieux comprendre la nature du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale et éclairer les divergences entre les résultats des études actuelles, des chercheurs avancent qu'il est essentiel d'en arriver à mieux comprendre les processus indirects qui lient ces variables. Afin de soutenir leur argumentaire, ils citent le nombre important d'études ayant trouvé un lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale via un processus indirect (Adair et al., 2018; Eyring et al., 2021; Harvey et al., 2018; Kappen et al., 2018; Maher et Cordova, 2019) ainsi que la faible variance de la satisfaction conjugale qui serait directement expliquée par la présence attentive (c.-à-d., six pour cent; Karremans et al., 2017; Quinn-Nilas, 2020). C'est dans cette optique que Karremans et ses collègues (2017) ont récemment développé un modèle théorique dans le but de mettre en lumière les processus dyadiques indirects par lesquels la présence attentive serait liée à la satisfaction conjugale.

Les auteurs mettent en lumière quatre processus indirects globaux qui expliqueraient le lien dyadique entre présence attentive à la satisfaction conjugale, soit 1) la conscience des schémas automatiques et implicites, 2) le contrôle exécutif, 3) le lien être soi et autrui et 4) la régulation des émotions et le niveau de stress. Karremans et al. (2017) proposent tout d'abord que la capacité d'observer les expériences internes, que l'on retrouve chez les individus ayant de hauts niveaux de présence attentive, permettrait de rendre conscient et de mieux comprendre certains processus qui étaient auparavant implicites ou automatiques. La mise en conscience de ces processus intra et interpersonnels permettrait de diminuer certains désirs délétères à la relation (p.ex., réduire certains désirs délétères à la relation comme l'attraction sexuelle extra-conjugale; Papiés et al., 2015).

Les auteurs proposent ensuite que la présence attentive serait positivement associée à la satisfaction conjugale via un plus grand contrôle exécutif, soit une fonction cognitive qui aide les individus à inhiber des réponses ou impulsions conditionnées et aide à rediriger son attention vers des buts positifs pour la relation. À titre d'exemple, un individu qui aurait un plus haut niveau de présence attentive pourrait observer son envie de vouloir quitter une dispute lorsqu'il se sent contrarié et grâce à son contrôle exécutif, décider de ne pas faire ce comportement et plutôt faire le choix de rester auprès de son partenaire pour résoudre le conflit. Ce comportement prorelationnel serait pour sa part associé à une plus grande satisfaction conjugale.

Comme troisième processus, les auteurs proposent que la présence attentive serait positivement liée à la satisfaction conjugale via une plus grande connexion et compréhension envers les autres. À titre d'exemple, un individu plus présent à ce qui se passe en lui et autour de lui pourrait plus facilement voir lorsque son partenaire est triste et lui offrir du soutien, ce qui en retour serait associé à une plus grande satisfaction conjugale.

Comme quatrième processus, Karremans et ses collègues (2017) proposent que la présence attentive serait positivement associée à la satisfaction conjugale via une plus grande régulation des émotions ainsi qu'une diminution du stress perçu. Pour la régulation des émotions, les auteurs proposent que les individus qui sont plus présents et attentifs seraient à même d'observer les émotions qu'ils ressentent avec plus de neutralité et sans chercher à les modifier, ce qui serait associé à une meilleure régulation des émotions. Une meilleure régulation des émotions serait à son tour associé à une expression diminuée d'émotions négatives lors de contacts relationnels, ce qui serait associé à une plus grande satisfaction conjugale. À titre d'exemple, un individu pourrait observer qu'il est irrité avec neutralité, sans qualifier cette émotion de bonne ou de mauvaise, ce qui lui permettrait de ne pas être frustré d'être irrité. En retour, cette irritabilité régulée serait associée à moins d'expression d'émotions négatives en

présence du partenaire et serait donc associée à une plus grande satisfaction conjugale.

Karremans et ses collègues (2017) soutiennent également que la présence attentive serait positivement associée à la satisfaction conjugale via un stress perçu plus faible. Les auteurs soutiennent que ce stress perçu plus faible serait un processus indirect important chez les couples vivant une situation de vie potentiellement stressante comme la transition à la parentalité (Karremans et al., 2017; Kozlowski, 2013). En raison de l'importance potentielle de ce processus chez les nouveaux parents, le stress plus faible perçu est le processus qui a été ciblé et qui sera exploré dans la présente thèse.

Le stress perçu plus faible: un processus indirect durant la transition à la parentalité (étude 1)

Dans les écrits scientifiques, le stress est défini comme un processus d'interaction complexe entre une personne et une situation perçue comme menaçante ou encore comme un défi en égard aux ressources disponibles (Cohen, 1983; Lazarus et Folkman, 1984). Une situation peut donc être ou ne pas être source de stress selon l'évaluation faite par l'individu. La réponse physiologique du stress, caractérisée par une augmentation de l'activité du système sympathique et de l'axe hypothalamique pituitaire surrénal, ainsi que par des symptômes physiques et psychologiques (p. ex., augmentation du rythme cardiaque, des pensées négatives sur les dangers potentiels), a comme fonction d'aider à préparer l'organisme à la gestion de l'événement évalué comme stressant (Granger et Johnson, 2013).

Dans leur modèle, Karremans et ses collègues (2017) soutiennent que les individus étant plus présents et attentifs accueillent avec moins de jugement et plus d'équanimité leurs expériences internes et externes, ce qui serait associé à moins de stress perçu lors d'événements demandants au quotidien. En retour, ces plus faibles niveaux de stress perçus permettraient aux individus d'avoir davantage de ressources à dédier à leur couple, ce qui serait associé à une plus grande satisfaction conjugale pour eux-mêmes et leur partenaire. Les auteurs spécifient que ce

processus serait particulièrement important lors de situation de vie dans lesquelles il y a un risque de débordement du stress dans la relation, comme la transition à la parentalité (Karremans et al., 2017). Cette hypothèse proposée par Karremans et ses collègues (2017) jouit de plusieurs appuis empiriques dont il est question dans la section suivante.

Association entre la présence attentive et le stress

Tout d'abord, de nombreuses études corrélationnelles, longitudinales et randomisées ont montré l'association négative entre la présence attentive et le stress perçu chez des individus des populations cliniques et non cliniques (Baer, 2003; Brown et al., 2012; Chiesa et Serretti, 2009; Khoury et al., 2015; Tomlinson et al., 2018; Valikhani et al., 2020). Les programmes d'intervention visant à développer la présence attentive ont par ailleurs une taille d'effet petite à modérée sur le stress perçu (Goldberg et al., 2021; Khoury et al., 2015). Plus encore, la présence attentive, ou son développement dans la cadre d'intervention basée sur la présence attentive, ont été associés à moins de stress relationnel et parental auprès des couples de parents (Anand et al., 2021; Bögels et al., 2014; Bögels et al., 2010; Carson et al., 2004; Gouveia et al., 2016; Wang et al., 2022). En outre, les résultats des recherches exposent que la présence attentive prédirait négativement la sécrétion de cortisol d'un participant lors de stress relationnel induit en laboratoire (c.-à-d., lors d'un conflit conjugal ou d'une évaluation; Brown et al., 2012; Hertz et al., 2015). À notre connaissance, aucune étude n'a été menée afin d'évaluer la relation dyadique entre la présence attentive et le stress. Toutefois, des études évaluant l'association entre la présence attentive et la détresse psychologique ont montré que la présence attentive d'une personne est négativement associée aux symptômes dépressifs et anxieux de son partenaire (Pakenham et Samios, 2013). L'attitude de non-réactivité d'un individu présent et attentif au

moment présent avec équanimité a également été associée à moins de colère chez son partenaire (Zhang et al., 2020).

Association entre le stress et la satisfaction conjugale

Concernant le lien entre le stress et la satisfaction conjugale, les recherches montrent que toutes les différentes formes de stress perçus par les adultes durant la transition à la parentalité, comme le stress parental (Rollè et al., 2017), le stress lié à l'emploi (van Steenbergen et al., 2011), le stress financier (Falconier et Epstein, 2010) et le stress général quotidien (Falconier et al., 2015) ont été liés négativement à la satisfaction conjugale des couples (voir Randall et Bodenmann, 2017 pour revue de la littérature). Plus encore, le stress perçu par les parents a été identifié comme l'un des prédicteurs les plus importants de satisfaction conjugale (Wallace et Gotlib, 1990).

Les études sur les événements de vie stressants, comme la transition à la parentalité, soutiennent l'idée que le niveau de stress vécu durant ces événements affecte négativement le bien-être conjugal (Neff et Broady, 2011; Randall et Bodenmann, 2017). À titre d'exemple, ces études exposent que lorsque les femmes perçoivent qu'elles ont plus d'émotions désagréables, dont du stress, durant leur journée au travail, leurs partenaires les décrivent comme étant plus irritables et colériques le soir à la maison (Schulz et al., 2004). Être exposé à une situation de stress en laboratoire diminue également les interactions positives entre partenaires (p. ex., écoute active, empathie) et augmente les comportements conjugaux délétères (p. ex., critiques, retrait; Bodenmann et Shantinath, 2004). Des recherches soutiennent aussi que le stress perçu par les individus serait négativement associé aux comportements relationnels positifs, ce qui en retour prédirait la qualité de la relation et la satisfaction conjugale (Falconier et al., 2015; McGill et Adler-Baeder, 2019; Randall et Bodenmann, 2009). Les études ayant été menées auprès de

couples montrent que le lien entre le stress perçu et la satisfaction conjugale serait présent à un niveau individuel et dyadique (Breitenstein et al., 2018; McGill et al., 2020; Steiner et Krings, 2016; Zemp et al., 2017). À titre d'exemple, Zemp et ses collègues (2017) ont montré que le stress que percevait une personne concernant son rôle de parent était négativement associé à la satisfaction conjugale de son partenaire. Appuyant les résultats de ces recherches, la revue de la littérature réalisée par Randall et Bodenmann (2009) expose la nature dyadique des stressseurs communs aux partenaires (p. ex., naissance d'un enfant) ainsi que l'influence dyadique de ces stressseurs sur la satisfaction conjugale. À notre connaissance, le rôle du stress comme processus indirect dans le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale n'a jamais été étudié. Une telle exploration est recommandée par plusieurs auteurs (Erkan et al., 2021; Karremans et al., 2017; Kozlowski, 2013), et ce, spécialement chez les couples à risque de vivre du stress et une baisse de satisfaction conjugale, comme les nouveaux parents. Dans cette optique, le premier article de cette thèse vise à déterminer si la relation entre la présence attentive dispositionnelle et la satisfaction conjugale des parents venant d'avoir leur premier enfant est médiée par leur niveau de stress perçu.

En plus de l'exploration des processus indirects comme le stress pour éclairer le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, des chercheurs proposent de mesurer la présence attentive des individus en prenant en compte le contexte relationnel dans lequel ils se trouvent. Plus précisément, ils soutiennent que l'effet de la présence attentive d'une personne sur la satisfaction conjugale de son partenaire pourrait survenir durant les contacts relationnels. Ainsi, mesurer la présence attentive des individus lorsqu'ils sont en présence de leur partenaire, plutôt qu'en général dans leur vie, comme l'ont fait les études précédentes pourrait nous aider à mieux comprendre et éclairer le lien dyadique qui existe entre la présence attentive

et la satisfaction conjugale (Cox et al., 2020; Daks et al., 2021; Iida et Shapiro, 2017; Kimmes et al., 2017; Pratscher et al., 2019; Stanton et al., 2021).

La présence attentive relationnelle et quotidienne (étude 2)

La présence attentive relationnelle (*relational mindfulness* or *relationship mindfulness* en anglais) est définie comme la capacité qu'a un individu à être intentionnellement présent et attentif à ses expériences internes et externes *en contexte relationnel*, avec non-jugement et ouverture et ce, d'un moment à l'autre (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017). Un individu ayant un haut niveau de présence attentive relationnelle dans son couple sera conscient de ses pensées, émotions et comportements lorsqu'il est en interaction. Il sera également attentif à ce qui émerge chez son partenaire en étant présent et curieux à ses propos, son langage corporel et ses émotions. En étant à l'affût de ces expériences et de leurs variations d'un moment à l'autre, un individu ayant un haut niveau de présence attentive relationnelle sera aussi conscient et attentif à la relation et aux changements qui surviennent dans celle-ci (p. ex., plus grande concordance entre les expériences des deux partenaires, intimité; Pratscher et al., 2019). À l'opposé, un individu ayant un faible niveau de présence attentive relationnelle aura tendance à agir par automatisme et à être captif dans ses pensées lorsqu'il sera en présence de son partenaire (Kimmes et al., 2017). Son attention se portera par exemple sur ce qu'il aimerait que la relation soit plutôt que sur ce qui émerge au sein du couple dans l'instant présent. Lors de contact relationnel, la présence attentive permet aux individus de créer un espace attentionnel et non-jugent dans lequel un espace est créé entre le stimuli (p.ex., ce que dit ou fait le partenaire) et la réponse (p.ex., réaction de l'individu; Bishop et al., 2004). Les personnes plus présentes et attentives en relation auraient ainsi moins tendance à réagir de façon automatique selon des *pattern* relationnelle préétablis (p.ex., tendance à éviter l'intimité dans le cas d'un attachement évitant) et pourraient ainsi choisir d'émettre des comportements favorables à leur relation (p.ex.,

rester dans l'intimité même si l'individu ayant un attachement évitant ressent de la peur; Kramer, 2018). Bien que fondé sur les écrits bouddhistes anciens comme le *Satipatthana Sutta*, qui fait fréquemment mention de la pratique avec une *Sangha* (qui signifie communauté en français; Goldstein, 2013), ce n'est que récemment que le construit de présence attentive relationnelle ainsi que les pratiques de méditations relationnelles ont été formellement conceptualisés au départ par des spécialistes et enseignement de méditation (p.ex., Bodhi, 2016 et Kramer, 2018) et ensuite repris dans des études empiriques (p.ex., Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017; Pratscher et al., 2019).

Les quelques études ayant utilisé simultanément des mesures générales de présence attentive (mesure de présence attentive dans la vie générale de l'individu) avec des mesures de présence attentive relationnelle ont montré que la présence attentive relationnelle est associée à la présence attentive générale, tout en ayant une structure factorielle distincte de celle-ci (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017). Ainsi, un individu pourrait avoir un faible niveau de présence attentive lorsqu'il est au travail ou à l'épicerie, mais avoir un haut niveau de présence attentive lorsqu'il est en présence de son partenaire. La présence attentive relationnelle qu'a un individu est importante pour le bien-être conjugal, car elle semble prédire de 8 à 12 % de la variance de la qualité de la relation tel que perçue par cet individu, même en contrôlant la présence attentive générale et divers indicateurs de stress (Kimmes et al., 2017; Kimmes et al., 2019).

Les études menées jusqu'à présent montrent que la présence attentive relationnelle d'un individu au sein de son couple est positivement associée à sa propre satisfaction conjugale, et ce, de façon transversale et longitudinale (c.-à-d., Daks et al., 2021; Fincham, 2022). Plus précisément, Fincham (2022) a mené une étude longitudinale auprès de 104 étudiants en relation dans laquelle il a découvert que la présence attentive relationnelle d'un individu, mesurée à l'aide du *Relationship Mindfulness Measure* (Kimmes et al., 2017) était positivement associée à sa

satisfaction conjugale au même temps de mesure ainsi que six semaines plus tard. Similairement, Dask et ses collègues (2021) ont pour leur part trouvés que la présence attentive relationnelle d'une personne, mesurée avec le *Attentive Awareness in Relationship Scale*, prédisait positivement sa satisfaction conjugale six mois plus tard dans une population de 896 adultes issus de la population générale.

Bien qu'aucune étude n'ait encore évalué le lien dyadique entre la présence attentive relationnelle et la satisfaction conjugale au moment d'écrire cette thèse, les recherches réalisées soutiennent l'hypothèse selon laquelle il existerait un lien dyadique favorable entre ces variables. En effet, on sait désormais que la présence attentive relationnelle est associée à de meilleures habiletés de communication et de soutien entre partenaires, ainsi qu'à moins de conflits (Daks et al., 2021). Quelques chercheurs ont également évalué les effets dyadiques de la présence attentive relationnelle sur des variables importantes au couple (c.-à-d., Gazder et Stanton, 2020; Kimmes et al., 2019; Stanton et al., 2021). Parmi celles-ci, Kimmes et ses collègues (2019) ont trouvé un lien dyadique positif entre la présence attentive relationnelle d'un individu, mesurée avec le *Relationship Mindfulness Measure* (Kimme et al., 2017), et la qualité de la relation rapportée par son partenaire, dans le cadre d'une étude avec devis transversale menés auprès de 218 couples hétérosexuels de la population générale.

Afin d'explorer avec précision et nuance les liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, l'utilisation d'un devis quotidien et la prise en compte des variations intrapersonnelles de présence attentive dans les analyses sont recommandées (Bamberger, 2016; Enkema et al., 2020; Gazder et Stanton, 2020; Wenzel et Miller, 2010). Plus précisément, les études passées ont montré que la présence attentive fluctue à travers le temps (Bishop et al., 2004; Brown et Ryan, 2003; Gazder et Stanton, 2020; Lacaille et al., 2015). Un individu peut donc être grandement présent avec son partenaire lors d'une journée donnée, mais ne pas du tout

l'être le lendemain. Bien qu'importantes, ces variations de présence attentive chez les individus n'ont jamais été étudiées dans la relation entre la présence attentive et la satisfaction conjugale. En effet, la quasi-totalité des études menées pour évaluer le rôle de la présence attentive chez les couples ont, à ce jour, utilisé des questionnaires rétrospectifs au long-terme, qui ne permettent pas de mesurer ces variations journalières. Plus encore, ces études ont exclusivement utilisé des analyses statistiques interpersonnelles (Enkema et al., 2020; Grégoire et Doucerain, 2022) qui comparent les individus entre eux (p. ex., est-ce que les individus plus présents et attentifs ont des partenaires plus satisfaits) et ne prennent donc pas en compte les variations intrapersonnelles journalières de présence attentive chez un même individu (p. ex., est-ce qu'un individu plus présent et attentif que normalement durant une journée donnée a un partenaire plus satisfait cette même journée; Grégoire et Doucerain, 2022). À ce jour, une seule recherche menée par Gazder et Stanton (2020) a évalué le rôle de la présence attentive relationnelle au quotidien. Les auteurs ont montré que la présence attentive relationnelle d'un individu lors d'une journée donnée était négativement associée à des comportements relationnels délétères durant cette même journée (p. ex., dire ou faire quelque chose qui irrite son partenaire).

Dans l'ensemble, les études menées jusqu'à présent soutiennent un lien dyadique entre la présence attentive relationnelle et la satisfaction conjugale des individus. Ces études sont toutefois peu nombreuses et aucune d'entre elles n'a encore été spécifiquement menée dans le but d'évaluer le lien dyadique entre la présence attentive des individus et leur satisfaction conjugale. Lors de l'exploration dyadique de ces construits, l'utilisation de devis quotidiens et d'analyses intrapersonnelles est recommandée. Considérant cette littérature, le second article de la présente thèse se dédiera à l'exploration au quotidien des liens dyadiques entre la présence attentive relationnelle et la présence attentive générale sur la satisfaction conjugale des partenaires. Ce

deuxième article intégrera des analyses intrapersonnelles dans son exploration de ces liens dyadiques.

Résumé des limites de la littérature et apports centraux de la thèse

Tout abord, malgré le rôle prometteur de la présence attentive dans la satisfaction conjugale des couples (Quinn-Nilas, 2020), seule une étude a porté sur la relation entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents (Gambrel et Piercy, 2015). Cela est problématique vu l'importance de mieux comprendre les variables qui influencent la diminution de la satisfaction conjugale chez cette population à risque pour ensuite développer des programmes d'intervention auprès de cette population. Également, la majorité des recherches portant sur le rôle de la présence attentive dans la relation conjugale sont menées auprès d'un seul partenaire, souvent les femmes, ce que déplorent plusieurs auteurs (Karremans et al., 2017; Kenny et al., 2006). En effet, on sait désormais que les perceptions et les comportements des partenaires d'une même dyade s'influencent continuellement. Ainsi, interroger un seul membre de la dyade lorsqu'on mesure des variables au sein du couple offre un portrait partiel et biaisé de la famille (Karremans et al., 2017; Kenny et al., 2006). À l'opposé, évaluer les deux partenaires fournit un portrait plus complet en permettant de tenir compte de l'interdépendance des réponses des deux partenaires (Kenny et al., 2006). Ainsi, dans les études évaluant les liens entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, il est préférable de mesurer les deux partenaires et d'utiliser des méthodes d'analyses prenant en compte l'interdépendance des données entre ces derniers (p. ex., méthode d'interdépendance acteur partenaire; APIM; Kenny et al., 2006).

En ce qui a trait au lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, les chercheurs connaissent encore peu les processus indirects qui peuvent expliquer ce lien (Karremans et al., 2017). Cela est problématique puisque l'étude de ces processus est essentielle à une meilleure compréhension du lien dyadique entre ces variables (Karremans et al., 2017) et aux

développements futurs d'intervention (Hofmann et Hayes, 2018). Une autre limite des études actuelles est le manque de mesures de présence attentive spécifiques au contexte relationnel. En effet, les études ayant évalué le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale l'ont fait avec une mesure de présence attentive générale qui ne considère pas le contexte dans lequel se trouve l'individu. Comme il semble maintenant établi que la présence attentive relationnelle est différente de la présence attentive générale, et qu'elle a un pouvoir de prédiction unique sur le bien-être conjugal (Kimmes et al., 2017, 2019), son évaluation dans les études sur le couple est incontournable. Ajoutons en terminant que les études dont nous disposons à ce jour utilisent des questionnaires rétrospectifs au long terme (p. ex., présence attentive dans le dernier mois ou les dernières semaines). Bien qu'ils soient utiles pour une exploration globale de la présence attentive dispositionnelle, ces questionnaires sous-tendent d'importants biais de rappel et ne permettent pas de prendre en compte l'influence des variations dans la présence attentive des individus d'une journée à l'autre et de mener des analyses intrapersonnelles. Comme alternative au questionnaire rétrospectif au long-terme, des chercheurs conseillent d'utiliser l'évaluation écologique instantanée (Grégoire et Doucerain, 2022; Wenzel et Miller, 2010). Il s'agit d'une technique de collecte de données dans laquelle les participants sont invités à répondre fréquemment à des questionnaires sur leurs téléphones intelligents. L'application la plus courante de l'évaluation écologique instantanée est le journal quotidien envoyé en soirée à l'aide d'une notification reçue sur le téléphone des participants (Stone et al., 2007). Cette méthode limite les biais de rappels à quelques heures (< 24 heures) et augmente la validité externe des données en permettant aux participants de répondre aux questionnaires rapidement, durant leur routine quotidienne.

Objectifs et hypothèses de recherche

L'objectif général de la présente thèse est d'explorer la nature de la relation dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale au sein de la population des nouveaux parents.

Le premier article a pour objectif d'effectuer une exploration à un niveau *macro* du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale à l'aide d'une mesure de présence attentive dispositionnelle. Plus encore, est évaluée dans ce premier article l'hypothèse proposée par Karremans et ses collègues (2017) selon laquelle le stress perçu serait un processus indirect par lequel la présence attentive est liée à la satisfaction conjugale des couples qui vivent des situations de vie potentiellement stressantes. Afin d'augmenter la validité interne et écologique des données récoltées, cette première étude dyadique utilise des moyennes de stress perçu et de la satisfaction conjugale colligés au quotidien durant 14 jours avec l'évaluation écologique instantanée.

Le second article poursuit l'exploration du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, cette fois en intégrant une mesure de présence attentive relationnelle qui sera comparée à une mesure de présence attentive générale. Elle vise à explorer les liens entre ces variables et la satisfaction conjugale à un niveau *micro* à l'aide de mesures quotidiennes de présence attentive et d'analyses intrapersonnelles. Cette seconde étude dyadique utilise l'évaluation écologique instantanée pour investiguer la variabilité intrapersonnelle de la présence attentive générale, relationnelle et la satisfaction conjugale au quotidien durant 14 jours.

Contributions des auteurs

Les deux articles empiriques de cette thèse ont principalement été rédigés par moi-même, avec l'aide de ma directrice de recherche, Julie C. Laurin, Ph. D. et de mon codirecteur, Simon Grégoire, Ph. D. ainsi qu'avec la collaboration de Marina Doucerain, Ph. D. J'ai agi comme

chercheure principale des articles de cette thèse. J'ai conceptualisé l'intégralité du projet, orchestré l'ensemble de la collecte de données, mené les analyses statistiques et interprété les résultats, puis j'ai finalement rédigé les deux manuscrits et participé aux partages des résultats au sein de la communauté (p. ex., entrevue et publication dans la revue grand public Naître et grandir, destinée à la population de parents; <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/profiter-moment-present-avec-son-enfant/>). Julie C. Laurin, Ph. D. et Simon Grégoire, Ph. D. ont étroitement supervisé l'ensemble des étapes de cette recherche. Les analyses statistiques ont été réalisées sous l'expertise et la supervision de Marina Doucerain, Ph. D. et de Julie C. Laurin Ph. D. L'ensemble des co-coauteurs a donné son autorisation pour l'inclusion des articles scientifiques dans cette thèse.

Article 1

À noter que la version de l'article 1 présentée dans la thèse n'est pas identique à celle ayant été publiée en 2023. L'article 1 présenté dans la thèse incorpore non seulement les modifications générées par le processus de publications, mais intègre également les commentaires du jury. Ces derniers ne se retrouvent pas dans l'article qui a été publié précédemment.

Morin, L., Laurin, J. C., Doucerain, M., & Grégoire, S. (2023). Dyadic Association Between New Parents' Mindfulness and Relationship Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1448-1470. <https://doi.org/10.1177/02654075231156404>

Date de publication: Février 2023.

Dyadic Association Between New Parents' Mindfulness and Relationship Satisfaction: An Actor Indirect Link Through Perceived Stress

Laurence Morin¹, Julie C. Laurin¹, Marina Doucerain² & Simon Grégoire²

¹ Université de Montréal, Département de psychologie, C.P. 6128, Succursale Centre-ville, Montréal, Québec, H3C 3J7, Canada.

² Université du Québec à Montréal, Département de psychologie, C.P. 8888, Succursale Centre-ville, Montréal, Québec, H3C 3P8, Canada.

Acknowledgements Section

The authors received financial support from the Social Sciences and Humanities Research Council (SSHRC) and the Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC) to conduct this study. The first author of this article also received an innovative project grant from the Metricwire company allowing her to use their research application free of charge for the present study. As part of IARR's encouragement of open research practices, the authors have provided the following information: This research was not pre-registered. The data used in the research can be obtained by emailing: j.laurin@umontreal.ca. The materials used in the research are available. The materials can be obtained by emailing: j.laurin@umontreal.ca.

Abstract

The transition to parenthood is marked by increased stressors and relationship satisfaction declines among new parents. Recently, it has been suggested that people with a greater disposition to mindfulness perceived their environment as less stressful during difficult times in life, which in turn, is associated with greater relationship satisfaction. A total of 78 new parent couples ($N = 156$ participants; $M = 6$ months postpartum) provided ecologically valid perceived stress and relationship satisfaction data by responding to a questionnaire on their smartphones, between 7 p.m. and midnight, for 14 consecutive days. Data were analyzed using Actor-Partner Interdependence Mediation Model (APIMeM). Actor effect results revealed that each parent's greater dispositional mindfulness was negatively related to their perceived stress, which in turn was positively linked to their relationship satisfaction. In addition, although all associations between individuals' characteristics and their partner's variables were in the expected direction, the analysis revealed no significant partner effects. Our findings extend current knowledge on the indirect association between dispositional mindfulness and relationship satisfaction during the transition to parenthood by highlighting perceived stress as a key mechanism underlying this relationship.

Keywords: Mindfulness, Relationship Satisfaction, Stress, Transition to Parenthood, Dyadic Analysis

Dyadic Association Between New Parents' Mindfulness and Relationship

Satisfaction: An Actor Indirect Link Through Perceived Stress

The transition to parenthood (TTP), a developmental period instigated after the birth of a first child, is a joyful yet challenging period for many couples. New parents must simultaneously respond to several new demands (e.g., baby needs; Craig & Bittman, 2008), along with adapting to personal (e.g., identity changes; Cast, 2004) and interpersonal changes (e.g., fewer leisure activities shared with one's partner; Claxton & Perry-Jenkins, 2008). When coping resources are insufficient, or vulnerabilities are too high to manage increasing demands, new parents' distress can spill into their relationship, which in turn can decrease relationship satisfaction (Neff & Karney, 2004; Randall & Bodenmann, 2009). After the birth of a first child, research shows that many parents' relationship satisfaction decreases significantly (Cowan & Cowan, 1995; Doss et al., 2009; Mitnick et al., 2009). While the fall in relationship satisfaction in many new parents is sudden, research suggests it can often last several years and is not observed in similar childless couples (Doss et al., 2009; Lawrence et al., 2008). Although almost all authors paint a negative picture of the evolution of relationship satisfaction among new parents using averages from their sample (Cowan and Cowan, 1995), not all parents see their relationship satisfaction negatively affected during this transition. Studies suggest that approximately one-third of individuals experience no change or even an increase in relationship satisfaction after the arrival of their first child, and approximately 70% of parents report a decrease in relationship satisfaction (Cowan & Cowan, 1995; Doss et al., 2009; 2017, Shapiro et al., 2000). Not to be taken lightly, relationship satisfaction declines are associated with some significant individual (e.g., depression, Holt-Lunstad et al., 2008), conjugal (e.g., increased risk of divorce; Salmela-Aro et al., 2006), and family difficulties (e.g., less infant care collaboration; Christopher et al., 2015). In this paper, we evaluate whether higher dispositional mindfulness in new parents may be associated with greater

relationship satisfaction during the TTP. This article also inquires if an indirect link through perceived stress is present.

Dispositional Mindfulness and Relationship Satisfaction

Preliminary studies suggest that individuals' dispositional mindfulness could be a relevant personal resource for romantic partners during demanding periods, given its negative association with lower perceived stress. In the context of the TTP, individuals with higher levels of mindfulness may perceive their environment as less stressful, which in turn may be associated with greater relationship satisfaction (Karremans et al., 2017).

Mindfulness is the ability to direct attention from moment to moment on internal and external experiences, as they unfold, with acceptance, curiosity, and openness (Kabat-Zinn, 2003). It could be defined as a state (i.e., daily or momentary condition) or a disposition (i.e., general tendency to be mindful; Grégoire & De Mondehare, 2016). Dispositional mindfulness will be the focus of this study as we want to evaluate the association between partners' general, stable disposition of mindfulness and couple relationships. Dispositional mindfulness is a personal characteristic common to everyone, at varying levels. It expresses itself in a particular state of mind with behaviors exhibiting a general tendency to be aware of and connected to what is happening in the “here and now”, without trying to control, avoid or label it as good or bad. It is stable over time and across contexts, but can be improved through frequent meditative practice (Carmody & Baer, 2008; Grégoire & De Mondehare, 2016).

Several studies have assessed the link between dispositional mindfulness and relationship satisfaction (see McGill et al., 2016; Quinn-Nilas, 2020, for meta-analyses). Taken together, results indicate that the more mindful people are, the higher they report relationship satisfaction. While important, these results require further exploration. For instance, it remains unclear which

variable explains the link between dispositional mindfulness and relationship satisfaction (Karremans et al., 2017).

Concerned with this question, Karremans et al. (2017) have developed a theoretical model highlighting which variables may explain the association between mindfulness and relationship satisfaction. In their model, they propose that individuals with higher levels of mindfulness greet their internal experiences and external events with less judgment and more equanimity and calmness, resulting in lower levels of perceived stress during threatening or demanding events. Karremans et al. (2017) specify that lower perceived stress could then be associated with higher relationship satisfaction. They also highlight the importance of exploring this indirect effect between mindfulness and relationship satisfaction through stress at a dyadic level. Indeed, couple members' respective emotions, behaviors, and points of view constantly influence one another. As such, responses from a single partner provide an incomplete and biased portrait of relational functioning. In contrast, using both partners yield a more accurate and complete picture by considering each member's point of view and the interdependence of their responses (Kenny et al., 2006). Few studies have explored a dyadic, indirect effect between dispositional mindfulness and relationship satisfaction (i.e., Kappen et al., 2018; Adair et al., 2017; Maher & Cordova, 2019; Eyring et al., 2021). Partner acceptance (Kappen et al., 2018), attunement to partner needs (Adair et al., 2016), comfort with partner intimacy (e.g., feeling comfortable sharing emotions with one's partner; Maher & Cordova, 2019) and tendency to forgive their partner (Eyring et al., 2021) have been identified as mediating variables between one's own dispositional mindfulness to their partner's relationship satisfaction. Perceived stress is another possible mediating variable that may explain an indirect link between one's mindfulness and their partner's relationship satisfaction, which has never been explored.

Dispositional Mindfulness and Perceived Stress

In their model, Karremans et al. (2017) propose that when individuals are more attentive to their experience without judgment, they will perceive less stress when facing demands from their environment, and so will their partner. For example, a person may notice irritation when their baby is crying, without suppressing or judging it. This mindful attitude may be associated with less perceived stress for the person. In turn, this lower level of stress may help individuals to feel calmer, less preoccupied, or impatient and have more resources in the presence of their partner, which would be associated with greater relationship satisfaction. Indeed, Karremans et al. (2017) argue that individuals who perceive more daily stress will have fewer resources with which to interact positively with their partners (e.g., by listening actively, emphatically, and being more forgiving) and will be more inclined to engage in behaviours that are harmful to the relationship (e.g., more critical, and impulsive). These changes in the relationship would then be associated with a decrease in relationship satisfaction for both the individuals and their partners.

Studies on couples' stressful life events support those ideas. Indeed, previous studies expose that perceived stress is negatively associated with couples' relationship satisfaction (Neff & Broady, 2011; Randall & Bodenmann, 2017). Other studies show that various forms of stress perceived by new parents during this period, such as parental stress (Rollè et al., 2017) and job-related stress (van Steenbergen et al., 2011), financial stress (Falconier & Epstein, 2010) are all negatively linked to relationship satisfaction. This link between stress and relationship satisfaction seems to occur at both individual (i.e., my stress is associated with my relationship satisfaction) and dyadic levels (i.e., my stress is associated with my partner's relationship satisfaction) among romantic partners (Breitenstein et al., 2018; Steiner & Krings, 2016). Several correlational, longitudinal, and randomized controlled trial studies have shown that mindfulness is negatively linked to perceived stress (Tomlinson et al., 2018). Dyadic studies evaluating the association between dispositional mindfulness and perceived distress also show that one's

mindfulness is negatively associated with their partner's anxiety and depressive symptoms (Pakenham & Samios, 2013; Schellekens et al., 2017). To our knowledge, no research has assessed the dyadic link between dispositional mindfulness and stress. Despite the theoretical understanding of the dyadic associations between mindfulness and relationship satisfaction, the pathway by which these variables are linked needs to be validated empirically. When doing so, research must use robust methodological designs to validly capture parents' perceived stress and relationship satisfaction.

To date, most studies measure emotion and relationship variables using long-term self-report questionnaires (e.g., over a week or a month), which generates significant recall and social desirability bias (Schneider & Stone, 2015). The longer the time-lapse during which emotions and relationship perceptions are to be summarized and recalled, the less participants remember their experiences accurately and the more their responses are influenced by their personality, beliefs, and stereotypes (e.g., couples who just had a baby must be satisfied; Schneider & Stone, 2015). Research also suggests that negative experiences are often reported as more intense, frequent, and longer-lasting in long-term retrospective questionnaires compared to daily diaries. Participants also tend to favor salient experiences (e.g., one particularly stressed day) and more recent construals (i.e., perceptions of the day they completed the survey) in a long-term recall, while underestimating experiences at other times (Schneider & Stone, 2015). Studies increasingly use ecological momentary assessment (EMA) to ensure minimum bias in assessing emotion and relationship variables. It consists of sending questionnaires at a high frequency on participants' smartphones. Daily diaries collected in the evening, in which participants are asked to remember their experience during this same day, are currently the most common EMA application (Stone et al., 2007). It significantly limits memory bias by asking participants to report on how they felt and what they did in the last 24 hours, rather than collecting summarized reports of experiences

over several days or weeks. Moreover, it collects data while participants are in their natural environment on their smartphones, thus increasing ecological validity (Stone et al., 2007). Therefore, the current study uses daily diaries to ensure high data validity. As no study has previously been conducted to investigate the role of stress in the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction, global effects between these variables are necessary as an initial step to provide empirical support for Karremans et al. (2017)'s theoretical model. As such, diary reports will be averaged into a single, ecologically valid score for perceived stress and relationship satisfaction.

The Present Study

The present study investigated Karremans et al. (2017)'s proposed dyadic model in which dispositional mindfulness is indirectly linked to relationship satisfaction through perceived stress. As such, we evaluated the individual and dyadic relationship between new parents' dispositional mindfulness, perceived stress, and relationship satisfaction at six months postpartum.

Based on Karremans et al. (2017) 's theoretical model, we first anticipate that parents' dispositional mindfulness will be positively linked to their relationship satisfaction, through their own perception of lower stress (*indirect actor effect*, H1). Next, the present study also evaluated three possible partner indirect paths. Specifically, we foresee a positive link between one's dispositional mindfulness and one's partner's relationship satisfaction, through one's perceived stress (*indirect partner effect 1*, $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner1}} \rightarrow R_{\text{Partner2}}$; H2). Two other dyadic indirect effects are also possible in the link between dispositional mindfulness and relationship satisfaction through perceived stress (i.e., indirect 2: $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner2}} \rightarrow R_{\text{Partner2}}$ and indirect 3: $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner2}} \rightarrow R_{\text{Partner1}}$). Without theory or empirical data directly supporting these indirect effects, these links would be evaluated as exploratory analyses without specific hypotheses.

Control Variables

Based on previous studies conducted on new parents, there are several variables to consider as potential control variables when assessing relationship satisfaction during the transition to parenthood. First, shorter relationship duration in early pregnancy predicts a greater decline in relationship satisfaction from pregnancy up to 30 months postpartum (Trillingsgaard et al., 2014). Being in a common-law relationship during the third trimester of the pregnancy predicted mothers' greater decline in relationship satisfaction between the third trimester and six months postpartum (Bouchard et al., 2008). Couples' pregnancy planning is also a variable to consider as it is associated with greater relationship satisfaction (Lawrence et al., 2008). For men (but not women), an unplanned pregnancy also appears to be associated with a more rapid decline in relationship satisfaction in the postpartum period (Lawrence et al., 2008). Fathers' low income was also associated with a steeper decline in relationship satisfaction after the birth of their first child (Don & Mickelson, 2014; Doss et al., 2009). Child temperament has also been shown to be associated with relationship satisfaction in the postpartum period. Mehall et al. (2009) have exposed that a more difficult temperament was negatively associated with mothers' relationship satisfaction. We also tested prior meditation practice as a potential control variable when it is positively associated with greater mindfulness disposition (Grégoire & De Mondehare, 2016; Lacaille et al., 2018).

Method

Participants

To be eligible, participants had to be the biological parents of a single child aged between 3 and 10 months. Both parents had to agree to participate, be 18 years of age or older, French-speaking, romantically involved, and cohabiting. A total of 167 new parents participated in our

study. Of these, 11 participants were removed as one dyad member had either completed a single diary entry (i.e., $n_{\text{childbearingmothers}}=5$, $n_{\text{partners}}=3$ removed) or none at all (i.e., $n_{\text{childbearingmothers}}=2$, $n_{\text{partners}}=1$ removed). Our final sample thus included 78 new parent couples ($N=156$ participants) aged between 21 and 47 years old ($M=32$; $SD=4.90$). They participated in the study around six months after the birth of their first child ($M=5.89$; $SD=2.01$, range=3-10 months). Of these, 37 couples (47.4%) and 41 couples (52.5%) were respectively recruited prior to (before March 2020) and during (June-October 2020) the COVID-19 pandemic. Most of the couples were heterosexual (98.7%), not married (75.6%), and had been involved in their relationship for 6.5 years ($M=6.55$; $SD=4.00$). The majority of participants were born in Canada (79.5%), whereas the rest was born in Europe (10.3%), in another North American country (1.9%), in Asia (1.9%), in South America (1.3%) or Africa (West: 2.6%; North: 1.3%; Central: 1.3%). Our sample was relatively educated, with the majority having completed a bachelor's (37.8%) or a master's degree (22.4%). Some had achieved a high school (17.3%) and a post-secondary or technical degree (16.0%), whereas only a few participants had completed a Ph.D. (3.9%) or had not finished high school (2.6%). As is typical in Quebec, Canada, where parents benefit from a 1-year provincially subsidized parental leave program, most of the childbearing mothers were on maternity leave (92.3%), and most of their partners worked full-time during the study (82.1%). The most recurring annual income for childbearing mothers (33.3%) and their partners (37.2%) ranged from CAN\$40,000 to CAN\$59,999. Close to half of the sample (54.5%) reported having meditated at least once. Yet, when questioned on how frequently they currently meditated, 74.1% of these initiated parents reported meditating very rarely or never.

Procedure

New parents were recruited using targeted Facebook ads and snowball sampling. Interested parents were invited to contact our research laboratory. A semi-structured phone interview was conducted to establish eligibility and provide study details. Technical information about using the Metricwire smartphone application (www.metricwire.com) for our diary questionnaire and its evening sampling timeline were explained during this interview. Following this interview, an email explaining the different steps of the study was sent to the eligible and consenting participants, which also included a reminder document on how to use the Metricwire smartphone application. From this email, the new parent dyads were invited to download the Metricwire app and complete our baseline questionnaire within the same 48 hours of each other. Once completed, for 14 consecutive days, participants received a daily Metricwire phone notification at 7 p.m. inviting them to begin their evening diary entry on Metricwire (see Figure 1 for diary display). If a diary remained unanswered, a reminder notification was sent at 9 p.m. If it was never filled out, Metricwire deleted this diary link from participants' phones at midnight. This time-based sampling was chosen to minimize our participants' burden, as they are often already overwhelmed by their new parental demands. Evenings were specifically targeted to ensure that both parents were in a similar environment prior to and when completing their diary entries. Couple dyads were asked to complete the baseline questionnaire and their diary entries separately without consulting each other. Notably, this app could also collect data from participants when lacking an internet connection. At the end of the study, dyads received an introductory meditation podcast explicitly created for new parents by the first author, and monetary compensation was pro-weighted onto the number of dyadic entries completed (maximum of \$28 per participant). The university ethics committee approved the study. The authors attest to describing all data sampling, data exclusions, manipulations, and analyses in the manuscript.

Measures

French-validated versions of questionnaires were mainly used in the present study. When unavailable, a French translation was created using the reverse translation method (Brislin, 1970).

Baseline Questionnaire

Socio-Demographic Data. Participants were asked to identify their biological sex, age, last completed degree, and income during the year preceding their parental leave. Children's age was determined using their date of birth.

Relationship Length, Marital Status and Pregnancy Planning. Participants reported the length of their relationship at childbirth. In addition, marital status (i.e., married vs. unmarried) and pregnancy planning ("*Was your/your partner's pregnancy planned? Yes or no*") were assessed using dichotomous questions.

Previous Meditation Experience. Previous meditation experience was assessed using two questions from Rolffs et al. (2018). First, parents were asked whether they had ever meditated ("*Have you ever meditated? Yes or no*"). Parents with previous meditation experience were then asked to report on meditation frequency ("*How often do you currently meditate?*") on a 7-point Likert scale, ranging from 1 (*never or rarely*) to 7 (*multiple times per day*).

Infant Negative Affectivity. The infant's negative affectivity was measured using the 12-item negative affectivity subscale from the Infant Behavior Questionnaire-Revised (IBQ-R, short version; Putnam et al., 2014). This subscale measures infant self-regulation and reactivity to sadness ("*When you were busy with another activity, and your baby was not able to get your attention, how often did s/he cry?*"), fear (e.g., "*How often during the last week did the baby startle at a sudden change in body position (e.g., when moved suddenly)?*"), and distress under constraints ("*How often did the baby seem angry (crying and fussing) when you left her/him in*

the crib?"). Based on parents' perceptions over the past seven days, parents reported on a 7-point Likert scale, ranging from 1 (*Never*) to 7 (*Always*). The negative affectivity subscale demonstrated satisfactory internal consistency across several samples (average across samples of $\alpha = .78$; Putnam et al., 2014) as well as in our study ($\alpha = .85$ for childbearing mothers; $\alpha = .85$ for partners).

Dispositional Mindfulness. Dispositional mindfulness was measured using the French-validated Five Facet Mindfulness Questionnaire short form (FFMQ; Bohlmeijer et al., 2011; Heeren et al., 2011). The 24-item FFMQ captures five mindfulness skills, namely the ability to 1) observe internal and external experiences ("*I pay attention to physical experiences, such as the wind in my hair or sun on my face.*"), 2) describe experiences with words ("*I'm good at finding words to describe my feelings.*"), 3) act with awareness from one moment to another ("*It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing*"; reverse item), 4) not judge or criticize thoughts or experiences ("*I make judgments about whether my thoughts are good or bad.*"; reverse item), and 5) not react to experiences but letting them come and go without trying to control or suppress them ("*I watch my feelings without getting carried away by them.*"). The items of the FFMQ were measured on a 5-point Likert scale, ranging from 1 (*never or very rarely true*) to 5 (*very often or always true*). A global score was created by averaging the 24 items. The scale has acceptable convergent and discriminant validity (Bohlmeijer et al., 2011). The scale also showed acceptable to good internal consistency among depressive and anxious patients (Bohlmeijer et al., 2011) and parents' samples (Acet & Oliver, 2023; Bird et al., 2021). The internal consistency for the FFMQ in our study was good, with Cronbach alphas of .87 for childbearing mothers and .85 for their partners. Higher scores reflect higher dispositional mindfulness.

Evening Daily Diaries

Each parent's 14-day diary entries were averaged into a single score for each construct. Despite representing *averages* of daily reports, the terms 'stress' and 'relationship satisfaction' are used to simplify the text. As typical in diary studies, the short versions of questionnaires and a uniform percentage scale reporting frequency or intensity were used to reduce parents' burden (Degroote, Desmet, Bourdeaudhuij, Dyck, & Crombez, 2020; Stone et al., 2007). Items were also displayed in the same order each day.

Perceived Stress. Perceived stress was measured using the 4-item, French-validated Perceived Stress Scale (PSS-4; Cohen, 1983; Lesage et al., 2012). Using a Likert scale ranging from 0% (*Almost never*) to 100% (*Almost always*), participants rated how unpredictable, uncontrollable, and overloaded their day was (e.g., "*Today, how often did you feel that the difficulties were piling up so high that you could not overcome them*"). Higher scores reflect perceiving more stress. The PSS-4 has displayed good daily sensitivity to change in a previous EMA diary study (Lacaille et al., 2018), as well as good internal consistency in primarily adults samples from the general population (Cronbach's α values ranged from 0.72 to 0.77; Cohen, 1983; Lesage et al., 2012; Wartiig et al., 2013) as well as in the present study (Cronbach $\alpha = .90$ for childbearing mothers and $\alpha = .77$ for their partners).

Relationship Satisfaction. Relationship satisfaction was measured using the Couple Satisfaction Index-Short form (CSI-SF; Funk & Rogge, 2007). This 4-item scale appraises various facets of relationship satisfaction, including perceived relationship happiness ("*Today, how happy are you in your relationship?*") and enrichment ("*Today, how rewarding is your relationship with your partner?*"), using a Likert scale ranging from 1% (*not at all*) to 100%

(*extremely*). Higher scores indicate more relationship satisfaction (Funk & Rogge, 2007). The CSI-4 has demonstrated strong convergent validity with other measures of relationship satisfaction and excellent construct validity with scales known to measure relationship satisfaction (Funk & Rogge, 2007). The CSI-SF displayed good daily sensitivity to change in previous diary studies (Biesen & Smith, 2022; Kouros & Papp, 2019), as well as excellent internal consistency in past (Bar-Shachar, 2023; Funk & Rogge, 2007) and the present studies ($\alpha = .94$ for childbearing mothers and $\alpha = .95$ for their partners).

Preliminary Analyses

Missing Data

There were very little missing data in the baseline questionnaire (i.e., less than 0.5% for all variables). As for diary data, parents completed 2 to 14 diary entries ($M=11.65$ completed diary entries; $SD = 3.16$; a total of 1817 daily observations). Very few values were missing among these evening diary entries (0.9% for perceived stress and 0.2% for relationship satisfaction). Missing data in the baseline questionnaire and diary data were imputed using expectation-maximization with the R (R Core Team, 2017) package Amelia (Honaker et al., 2011). Of note, the number of missing diary entries for each parent was assessed as a potential control variable in our model.

Multivariate Normality and Linearity

Mardia's test (Mardia, 1974) confirmed that the study variables follow a multivariate normal distribution with nonsignificant skewness ($\hat{\gamma}_1, p = 45.08, p = .85$) and kurtosis ($\hat{\gamma}_2, p = -1.50, p = .13$). Linearity was confirmed using bivariate scatter plots.

Control Variable Inclusion

Based on Becker et al. (2016)'s threshold, only control variables that change standardized coefficients of the main outcomes by more than .10 must be included. Accordingly, we ran analyses with and without control variables, namely, relationship length, marital status, pregnancy planning, socioeconomic status, infant negative affectivity temperament and age, previous meditation experience, and finally, the number of completed diary entries. As none of the control variables met this inclusion rule, none were included in our main analysis.

Analytic Plan

The hypothesized mediational model was tested with the Actor-Partner Interdependence Mediation Model (APIMeM; Ledermann et al., 2011) using the R package lavaan (Rosseel, 2012). While controlling for the shared variance between partners, the APIMeM model simultaneously estimates whether the relationship between the independent and dependent variables is explained by a third variable, at both the individual level (e.g., whether one's dispositional mindfulness is linked to one's relationship satisfaction, through one's perceived stress; indirect actor effect) and at the dyadic level (e.g., whether one's dispositional mindfulness is linked to their partner's relationship satisfaction, through one's perceived stress; indirect partner effect; Ledermann et al., 2011).

Comparative fit index (CFI), root mean square error of approximation (RMSEA), chi-square statistic (χ^2), the ratio of chi-square to degrees of freedom (χ^2/df) and standardized root mean square residual (SRMR) are used to evaluate how well the proposed APIMeM model fit our data. Guidelines to determine the quality of the fit are the following: CFI > .90 indicates a good fit and >.95 an excellent fit; RMSEA/SRMR \leq .05 indicates a close fit and \leq .08 a fair fit; a statistically nonsignificant χ^2 value and $\chi^2/df < 3$ both indicate a good fit (Browne & Cudeck, 1992; Hu & Bentler, 1999). Our 95% confidence intervals based on 5000 bootstrap samples were

used to test the significance of indirect effects. Access to data and our detailed analysis syntax is available by emailing the corresponding author of the study.

Results

Preliminary Analyses

Mean scores, standard deviations and frequencies of all assessed covariates for each parent are found in Table 1. Mean scores, standard deviations and bivariate correlations between dispositional mindfulness, perceived stress and relationship satisfaction of childbearing mothers and their partners are reported in Table 2. Childbearing mothers reported significantly lower levels of dispositional mindfulness than their partner, $t(154) = -2.91, p < .01$. No significant differences were observed between dyad members for perceived stress, $t(154) = 0.98, p = .33$, or relationship satisfaction, $t(154) = -0.64, p = .52$. Our results also indicate that childbearing mothers' and partners' relationship satisfaction share 13.5% of variance, a non-negligible but moderate amount similar to previous studies conducted on new parents (i.e., Cournoyer et al., 2021). As our data were partially collected during the COVID-19 pandemic, we also compared the participants who had completed our study before ($n = 37$ couples) and during the pandemic ($n = 41$ couples). No significant differences were observed between data collected prior and during the pandemic for childbearing mothers' dispositional mindfulness, $t(76) = -0.41, p = .68$, perceived stress, $t(76) = 1.67, p = .10$, or relationship satisfaction, $t(76) = -1.15, p = .26$, as well as for partners' dispositional mindfulness, $t(76) = -0.74, p = .46$, perceived stress, $t(76) = .75, p = .46$, or relationship satisfaction, $t(76) = -.53, p = .60$. Thus, no additional measures were applied with regards to participation date in our final model.

APIMeM Model

Distinguishability Between Dyad Members

Although it is theoretically expected that individual partners in the TTP are distinguishable based on gender, or at least regarding who birthed the child for same-sex couples, it is essential to empirically assess distinguishability to use the APIMeM model that is the most consistent with our data (Kenny et al., 2006). To verify this assumption, an Omnibus Test of distinguishability between dyad members was conducted. More precisely, a model without equality constraints was compared to an I-SAT model where path coefficients, variable means, intercepts, variances, covariances, and error variances were constrained to be equal across genders, or who birthed the child vs their partner for same-sex couples (Kenny et al., 2006). The result of this Omnibus Test was nonsignificant, $\chi^2(12) = 10.53, p = .57$, indicating that our dyads are empirically indistinguishable. In other words, in our data, the labels of childbearing mothers and their partners are statistically unnecessary. Consequently, for the sake of parsimony, the APIMeM analysis was conducted considering each dyad member as being interchangeable in our model, by applying the six equality constraints presented above and labelling them as *Partner 1* and *Partner 2*.

Model Fit and Effect Sizes

The APIMeM hypothesized mediation model adequately fits the data: CFI=1.00; RMSEA=.00, 95%CI= [.00, .09]; $\chi^2(13) = 10.54, p = .65$; $\chi^2/df = 0.81$, SRMR=.078. Overall, based on Cohen's recommendations (1988; R^2 : small .01, medium .09, large .25), the final model explained a medium (17.1%) and a large (35.7%) amount of variance for perceived stress and relationship satisfaction, respectively. Moreover, the standardized betas listed below can be interpreted as parameter effect sizes (Cohen, 1988; β : small .10, medium .30, large .50; see Figure 2 & Table 3).

Actor Effects

Direct Links. The actor effect of one's dispositional mindfulness on one's perceived stress was significant ($\beta = -.40, p < .001$), indicating that the more parents are generally mindful, the less they perceived stress. The actor effect of one's perceived stress on one's relationship satisfaction was also significant ($\beta = -.53, p < .001$), meaning that parents who perceived less stress also reported greater relationship satisfaction. However, when controlling for one's perceived stress, the direct actor link of dispositional mindfulness on relationship satisfaction was not significant ($\beta = .05, p = .52$).

Indirect Links. As shown in Table 3, our *actor indirect effects* (**H1**; $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner1}} \rightarrow R_{\text{Partner1}}$) evaluated the role of one's perceived stress in the link between one's dispositional mindfulness and one's relationship satisfaction. For each partner, this *actor indirect path* was significant, $\beta = .21, p < .001$. As such, new parents' dispositional mindfulness was linked to lower perceived stress, which in turn was related to more relationship satisfaction. This indirect effect explained 82.1% of the total effect. In the context of the nonsignificant direct actor link between one's dispositional mindfulness and one's relationship satisfaction when controlling for one's perceived stress, these results support a complete indirect link.

Partner Effects

Direct Links. None of the partner effects were supported in our model. A nonsignificant link was found between one's dispositional mindfulness and the other partner's perceived stress, $\beta = -.10, p = .18$. Likewise, one's perceived stress was not significantly associated with the other partner's relationship satisfaction, $\beta = -.10, p = .15$. Also, when controlling for one's perceived stress, one's dispositional mindfulness was not significantly linked with the other partner's relationship satisfaction, $\beta = .10, p = .15$.

Indirect Links. A total of *three partner indirect links* were tested to evaluate the role of perceived stress in the association between dispositional mindfulness and relationship satisfaction. The first *partner indirect link* (**H2**; $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner1}} \rightarrow R_{\text{Partner2}}$), where one's dispositional mindfulness predicted the other partner's relationship satisfaction via one's perceived stress, was not significant, $\beta = .04$, $p = .17$, and explained 19.7% of the total effect. Regarding exploratory partner indirect links, the path from one's dispositional mindfulness predicting the other partners' relationship satisfaction via the other partner's perceived stress was also not significant, $\beta = .05$, $p = .19$ ($M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner2}} \rightarrow R_{\text{Partner2}}$), explaining 25.1% of the total effect. The path from one's dispositional mindfulness to one's relationship satisfaction via the other partner's perceived stress was also not significant, $\beta = .01$, $p = .33$ ($M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner2}} \rightarrow R_{\text{Partner1}}$) and explained 4.9% of the total effect.

Discussion

The primary purpose of this study was to assess the link between dispositional mindfulness and new parents' relationship satisfaction, and to examine whether perceived stress mediates this association. The hypotheses were evaluated using a dyadic design, in which perceived stress and relationship satisfaction was measured using a single composite of the 14-day diary collected on participants' smartphones to ensure robust data validity. The present study's findings extend current knowledge by clarifying a mediator variable by which dispositional mindfulness is linked with relationship satisfaction. Specifically, our study supports a full indirect link, highlighting that, for each parent, dispositional mindfulness is linked with better relationship satisfaction, through its negative relationship with perceived stress.

More precisely, our results support our first hypothesis by revealing a complete actor indirect effect, where one's dispositional mindfulness is linked to one's relationship satisfaction,

through one's perceived stress. This finding suggests that when a new parent reports more generally mindfulness, it is associated with lower perception of stress, which is associated with more relationship satisfaction during the TTP. These results support the theoretical model put forward by Karremans and his colleagues (2017), in which mindful individuals were theorized to be more aware of their emotions as they occur and be less judgmental towards them. They further proposed that mindfulness would be linked to evaluating one's environment as less stressful, thus positively relating to relationship satisfaction. Our actor indirect effect is also consistent with empirical research identifying dispositional mindfulness as an important resource against distress, as it is associated with less physical and perceived stress in the face of pressure (Tomlinson et al., 2018). It is also in line with previous results exposing a negative link between one's psychological distress (e.g., stress, anxiety, depression) and one's relationship satisfaction (Randall & Bodenmann, 2017). This study highlights the importance of lower perceived stress and helps better understand the link between dispositional mindfulness and relationship satisfaction.

Although all links of the APIMeM model were in the expected direction, none of the partner indirect effects were significant in our model. As our results were null, Karremans et al. (2017) theoretical assumption that one's mindfulness was associated with the other partner's relationship satisfaction through either partner's perceived stress was not supported by our data. One reason for our null results could be that the indirect dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction through perceived stress may be more circumstantial, and thus cannot be observed with a general, dispositional mindfulness measure. For instance, it may be possible that despite being generally mindful, new parents could have more difficulty being mindful on specific days, e.g., when sleep-deprived. These day-to-day mindfulness variations could hold a greater association with partners' perceived stress and partners' relationship satisfaction than a more general mindfulness disposition. In this context, one's mindfulness in a given moment may

be negatively associated with their partner's perceived stress during this same moment, and thus increase their partner's relationship satisfaction. Another potential explanation for our nonsignificant dyadic results could be that indirect partner links between mindfulness and relationship satisfaction through perceived stress can only occur while couples are in the presence of each other. Some authors argue that individuals' mindfulness when alone could differ from when they are with their partner (higher or lower; Kimmes et al., 2017). This hypothesis is supported by the work of Kimmes and his colleagues (2017). They note that relationship mindfulness, i.e., mindfulness in the presence of a partner, had a distinct one-dimensional structure from one's general mindfulness. Thus, exhibited mindfulness while in the presence of their partner may be key in regulating potential stressors, as reported by both oneself and one's partner, which in turn could be positively associated with their partner's relationship satisfaction. This hypothesis is consistent with two studies that have found indirect dyadic links between one's dispositional mindfulness and their partner's relationship satisfaction. Indeed, some have found a dyadic association between these variables through diverse dispositional mindfulness facets specific to relationships (i.e., partner acceptance and non-reactivity during conflicts with one's partner; Harvey et al., 2018; Kappen et al., 2018). We recommend that future research targeting mindfulness, relationship satisfaction, and potential processes by which these variables are linked, use state-level measures of mindfulness and relationship mindfulness measures. Moreover, it is possible that some bias could explain the absence of partner effects. First, participants' behaviors, perceptions or reported responses may have been influenced by the awareness that their partner is simultaneously responding to questions on their couple daily. This is a form of social desirability bias found in couple studies (Bouchard et al., 2002). Despite our indication that participants should not talk when reporting, partners may have discussed questions during the study, which could have influenced their reported responses.

The present study is not without limits. First, self-report questionnaires can reduce construct validity through various biases, e.g., social desirability bias or even by creating cognitive dissonance among participants (Hogan, 2017). For example, some new parents may be inclined to report higher relationship satisfaction, as facing their relationship dissatisfaction following the birth of their first child could be daunting in such a precarious context. Also, despite offering greater internal validity than long retrospective questionnaires, evening diaries may introduce bias. As perceived stress has been shown to fluctuate during the day (Aan het Rot et al., 2012), it is likely that parents have over- or underestimated the relative stress acuity of the moment, when summarizing their last 24 hours. Moreover, since the evening (i.e., 7 p.m. to midnight) could be associated with a specific state of mind or emotion for some participants, the time of diary entry may have influenced reports. For instance, one could perceive more stress, be more sleepy, or be more grateful for their relationship at this time. Also, the aggregation of our 14-day diary data prevents us from making causal inferences about the links between the main variables. Also, the correlation nature of our study prevents us from making causal inferences about the links between the main variables. It is then possible that there could be a bidirectional association between dispositional mindfulness and stress, as well as between stress and relationship satisfaction. For example, individuals who perceive a lot of stress can also find it more challenging to be aware of their experience in a non-judgment way. Similarly, using average daily scores in our analysis has prevented exploring dynamic temporal relationships between variables, as well as assessing within-person change processes (Wenze & Miller, 2010). While also interesting, doing so would have prevented us from addressing the goal of the present study, i.e., to explore macro effects and links between dispositional mindfulness, perceived stress, and relationship satisfaction. Notably, our sample size was also too small to simultaneously conduct multilevel mediation on dyadic analyses integrating random intercepts and slopes

(McNeish, 2017). Since our study partially confirms Karremans et al. (2017)'s theoretical model, we recommend that future studies investigate in a larger dyadic sample the associations between mindfulness, perceived stress, and relationship satisfaction using multilevel analysis exploring daily variations and their interaction, among both partners. This research could further clarify the direction of associations between mindfulness, perceived stress, and relationship satisfaction, at both individual and dyadic levels. Finally, the generalization of findings is limited to the specific population of new-parent couples with noticeably young children. New parents face increasing stressors and are particularly vulnerable to drastic drops in relationship satisfaction over the year following the birth of a first child. As such, our results may be stronger than in the general population. Mindfulness may also be associated with relationship satisfaction through stress in couples from the general population, especially when exposed to life stressors, like work-related stressors or disease. We thus recommend that future studies replicate our results in a broader population of couples. Conversely, our sample comprised Quebec families with extended parental leave, including partner leaves and shareable weeks between parents. As exclusive partner leaves and extended parental leaves both protect against maternal stress through better gender equality in child-related and family tasks, and are linked to less conflict, more couple support and more couple satisfaction (Bünning, 2015; Feldman et al., 2004; Rehel, 2014), we found results in an ideal TTP context. It is very likely that the effects of dispositional mindfulness and stress may be more potent in the context of families who do not benefit from these types of leaves, as these new parents would probably have fewer resources and experience more difficulties. Future studies may wish to replicate our study in a less protected new parent couple population.

The present study has several strengths. First, a dyadic design improves results validity, as it can control for shared influence between partners while also offering an overall portrait of the

couple dynamic, i.e., simultaneously presenting each partner's points of view, as well as the links between each perspective (Kenny et al., 2006). As all links between variables are assessed simultaneously in a single APIMeM model, the likelihood of a type 1 error is reduced. Also, the influence of several exogenous variables previously identified as influencing stress and relationship satisfaction during the TTP was considered, greatly reducing the possibility of a type 1 error. The present research also assesses perceived stress and relationship satisfaction daily to increase internal validity and limit recall bias. Our 14-day smartphone diary design also increases ecological validity by collecting data while participants are in their natural environment. The questionnaires' short duration and the fact that they were sent to participants' smartphones, wherever they were, also allowed participants to respond without changing their daily routine (Stone et al., 2007).

For new parent populations, the results of our study are valuable. They highlight how dispositional mindfulness is tied to more relationship well-being in the postpartum, TTP period. They offer an empirical foundation from which future studies could build upon and develop mindfulness prevention programs for new parents or enrich existing prenatal classes with meditation practice. Dispositional mindfulness could also be studied and promoted within more varied or stressed populations, although more studies are needed to corroborate this idea. In conclusion, the present study extends current knowledge by providing initial empirical support for Karremans et al. (2017) 's theoretical model. It provides evidence that, for each parent, dispositional mindfulness is linked to more relationship satisfaction, through its negative association with perceived stress during the TTP. These promising results may encourage researchers to further investigate the role of mindfulness within relationship contexts, especially during periods that seem challenging to couple relationships, such as family development.

References

- Aan het Rot, M., Hogenelst, K., & Schoevers, R. A. (2012). Mood disorders in everyday life: A systematic review of experience sampling and ecological momentary assessment studies. *Clinical Psychology Review, 32*, 510–523. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.05.007>
- Acet, P., & Oliver, B. R. (2023). Perspectives of Maternal Mindful Parenting: Development and Initial Validation of the Mindful Parenting Inventories for Parents (MPIP) and Children (MPIC). *Mindfulness, 14*, 1219-1233. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02078-8>
- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2017). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness, 9*(2), 597–609. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0801-3>
- Bar-Shachar, Y., Lopata, S., & Bar-Kalifa, E. (2023). Relationship satisfaction during COVID-19: The role of partners' perceived support and attachment. *Family Relations, 72*(1), 105-121. <https://doi.org/10.1111/fare.12767>
- Becker, T., Atinc, G., Breugh, J. A., & Carlson, K. D. (2016). Statistical control in correlational studies: 10 essential recommendations for organizational researchers. *Journal of Organizational Behavior, 60*(1), 5–22. <https://doi.org/10.1002/job>
- Biesen, J. N., & Smith, D. A. (2022). Daily relationship satisfaction and depressed mood: The moderating roles of support satisfaction, over-and underprovision. *Journal of Family Psychology, 36*(8), 1439–1450. <https://doi.org/10.1037/fam0000998>
- Bird, A. L., Russell, S., Pickard, J. A., Donovan, M., Madsen, M., & Herbert, J. S. (2021). Parents' dispositional mindfulness, child conflict discussion, and childhood internalizing difficulties: A preliminary study. *Mindfulness, 12*, 1624-1638.

<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01625-5>

- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment, 18*(3), 308–320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
- Bouchard, G., Boudreau, J., & Hébert, R. (2006). Transition to Parenthood and Conjugal Life: Comparisons between Planned and Unplanned Pregnancies. *Journal of Family Issues, 27*(11), 1512–1531. <https://doi.org/10.1177/0192513X06290855>
- Breitenstein, C. J., Milek, A., Nussbeck, F. W., Davila, J., & Bodenmann, G. (2018). Stress , dyadic coping , and relationship satisfaction in late adolescent couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(5), 770–790. <https://doi.org/10.1177/0265407517698049>
- Brislin, R. W. (1970). Back-Translation for cross-cultural research. *Journal of CrossCultural Psychology, 1*(3), 185–216.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research, 21*(2), 230–258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Bünning, M. (2015). What happens after the “Daddy Months”? Fathers’ involvement in paid work, childcare, and housework after taking parental leave in Germany. *European Sociological Review, 31*(6), 738–748. <https://doi.org/10.1093/esr/jcv072>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness , medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 23–33*. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

- Cast, A. D. (2004). Well-Being and the Transition to Parenthood: An Identity Theory Approach. *Sociological Perspectives*, 47(1), 55–78. <https://doi.org/10.1525/sop.2004.47.1.55>
- Christopher, C., Umemura, T., Mann, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital Quality over the Transition to Parenthood as a Predictor of Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3636–3651. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0172-0>
- Claxton, A., & Perry-Jenkins, M. (2008). No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 70(February), 28–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Routledge).
- Cournoyer, A., Laurin, J. C., Daspe, M. È., Laniel, S., & Huppé, A. S. (2021). Conditional regard, stress, and dyadic adjustment in primiparous couples: A dyadic analysis perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1472–1494. <https://doi.org/10.1177/0265407521993561>
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1995). Interventions to Ease the Transition to Parenthood: Why They Are Needed and What They Can Do. *Family Relations*, 44(4), 412. <https://doi.org/10.2307/584997>
- Craig, L., & Bittman, M. (2008). The incremental time costs of children : An analysis of children ' s impact on adult time use in Australia. *Feminist Economics*, 14(2), 59–88. <https://doi.org/10.1080/13545700701880999>
- Degroote, L., Desmet, A., Bourdeaudhuij, I. De, Dyck, D. Van, & Crombez, G. (2020). Content validity and methodological considerations in ecological momentary assessment studies on physical activity and sedentary behaviour : a systematic review. *International Journal of*

Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00932-9>

Don, B. P., & Mickelson, K. D. (2014). Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low-risk parents. *Journal of Marriage and Family*, 76(Juin), 677–692. <https://doi.org/10.1111/jomf.12111>

Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An 8-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>

Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2017). The transition to parenthood: Impact on couples' romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 25–28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>

Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>

Falconier, M. K., & Epstein, N. B. (2010). Relationship satisfaction in argentinean couples under economic strain: Gender differences in a dyadic stress model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(6), 781–799. <https://doi.org/10.1177/0265407510373260>

Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., & Bradbury, T. (2015). Stress From Daily Hassles in Couples: Its Effects on Intradynamic Stress, Relationship Satisfaction, and Physical and Psychological Well-Being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 221–235. <https://doi.org/10.1111/jmft.12073>

- Feldman, R., Sussman, A. L., & Zigler, E. (2004). Parental leave and work adaptation at the transition to parenthood: Individual, marital, and social correlates. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(4), 459–479. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.06.004>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction With the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Garcia, R. L., Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2014). Moderation in the actor-partner interdependence model. *Personal Relationships, 22*(1), 8–29. <https://doi.org/10.1111/pere.12060>
- Grégoire, S., & De Mondehare, L. (2016). Enjeux liés à la définition et à la mesure de la présence attentive. In S. Grégoire, L. Lachance, & L. Richer (Eds.), *La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques* (pp. 9–29). Montréal: Presses de l'Université du Québec.
- Heeren, a., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L., & Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a French-speaking sample. *Revue Europeene de Psychologie Appliquee, 61*(3), 147–151. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2011.02.001>
- Hogan, T. P. (2017). *Introduction à la psychométrie*. Montreal: Chenelière éducation.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine, 36*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12160-007-9100-1>

35, 239–244. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9018-y>

Honaker, J., King, G., & Blackwell, M. (2011). Amelia II: A program for missing data. *Journal of Statistical Software*, 45(1), 1–47.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>

Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>

Keizer, R. (2014). Relationship Satisfaction. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (p. 5437). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York, NY: Guilford press.

Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017).

- Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kouros, C. D., & Papp, L. M. (2019). Couples' Perceptions of Each Other's Daily Affect: Empathic Accuracy, Assumed Similarity, and Indirect Accuracy. *Family Process*, 58(1), 179–196. <https://doi.org/10.1111/famp.12344>
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1–2), 92–104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Lacaille, J., Sadikaj, G., Nishioka, M., Carrière, K., Flanders, J., & Knäuper, B. (2018). Daily Mindful Responding Mediates the Effect of Meditation Practice on Stress and Mood: The Role of Practice Duration and Adherence. *Journal of Clinical Psychology*, 74(1), 109–122. <https://doi.org/10.1002/jclp.22489>
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41–50. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41>
- Ledermann, T., Macho, S., & Kenny, D. A. (2011). Assessing Mediation in Dyadic Data Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Structural Equation Modeling*, 18, 595–612. <https://doi.org/10.1080/10705511.2011.607099>
- Lesage, F. X., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Psychometric properties of the french versions of the perceived stress scale. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 25(2), 178–184. <https://doi.org/10.2478/S13382-012-0024-8>

- Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 77–89. <https://doi.org/10.1037/cfp0000119>
- Mardia, K. V. (1974). Applications of Some Measures of Multivariate Skewness and Kurtosis in Testing Normality and Robustness Studies. *The Indian Journal of Statistics*, 36(2), 115–128.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89–101. <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>
- McNeish, D. (2017). Multilevel Mediation With Small Samples: A Cautionary Note on the Multilevel Structural Equation Modeling Framework. *Structural Equation Modeling*, 24(4), 609–625. <https://doi.org/10.1080/10705511.2017.1280797>
- Mehall, K. G., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., & Gaertner, B. M. (2009). Examining the Relations of Infant Temperament and Couples' Marital Satisfaction to Mother and Father Involvement: A Longitudinal Study. *Fathering*, 7(1), 23–48. <https://doi.org/10.3149/fth.0701.23>
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848–852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050–1067. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships ? Linking

- External Stress and Cognitive Processes Within Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134–148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Putnam, S. P., Helbig, A. L., Gartstein, M. A., Rothbart, M. K., & Leerkes, E. (2014). Development and Assessment of Short and Very Short Forms of the Infant Behavior Questionnaire – Revised. *Journal of Personality Assessment*, 96(4), 445–458. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.841171>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Rehel, E. M. (2014). When Dad Stays Home Too: Paternity Leave, Gender, and Parenting. *Gender and Society*, 28(1), 110–132. <https://doi.org/10.1177/0891243213503900>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Rollè, L., Prino, L. E., Sechi, C., Vismara, L., Neri, E., Polizzi, C., ... Brustia, P. (2017). Parenting stress, mental health, dyadic adjustment: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8(839), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00839>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 269(2), 1–93.

- Salmela-Aro, K., Aunola, K., Saisto, T., Halmesmäki, E., & Nurmi, J. E. (2006). Couples share similar changes in depressive symptoms and marital satisfaction anticipating the birth of a child. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(5), 781–803. <https://doi.org/10.1177/0265407506068263>
- Schellekens, M. P. J., Karremans, J. C., van der Drift, M. A., Molema, J., van den Hurk, D. G. M., Prins, J. B., & Speckens, A. E. M. (2017). Are mindfulness and self-compassion related to psychological distress and communication in couples facing lung cancer? A dyadic approach. *Mindfulness*, 8(2), 325–336. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0602-0>
- Schneider, S., & Stone, A. A. (2015). Ambulatory and diary methods can facilitate the measurement of patient-reported outcomes. *Quality of Life Research*, 25(3), 497–506. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1054-z>
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59–70. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.59>
- Steiner, R. S., & Krings, F. (2016). How was your day, darling?: A literature review of positive and negative crossover at the work-family interface in couples. *European Psychologist*, 21(4), 296–315. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000275>
- Stone, A. A., Shiffman, S., Atienza, A. A., & Nebeling, L. (2007). *The science of real-time data capture: Self-reports in health research*. New York, NY: Oxford University Press.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9, 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>

- van Steenbergen, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2011). Workload and the Trajectory of Marital Satisfaction in Newlyweds: Job Satisfaction, Gender, and Parental Status as Moderators. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 345–355. <https://doi.org/10.1037/a0023653>
- Warttig, S. L., Forshaw, M. J., South, J., & White, A. K. (2013). New, normative, English-sample data for the short form perceived stress scale (PSS-4). *Journal of health psychology*, 18(12), 1617-1628. <https://doi.org/10.1177/1359105313508346>
- Wenze, S. J., & Miller, I. W. (2010). Use of ecological momentary assessment in mood disorders research. *Clinical Psychology Review*, 30, 794–804. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.007>

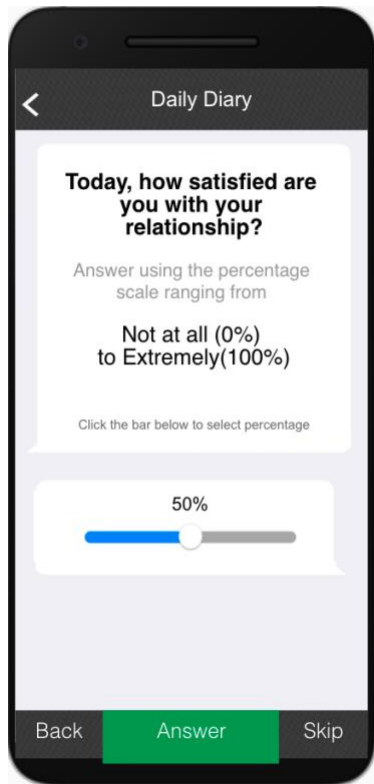


Figure 1. Display of the smartphone diary

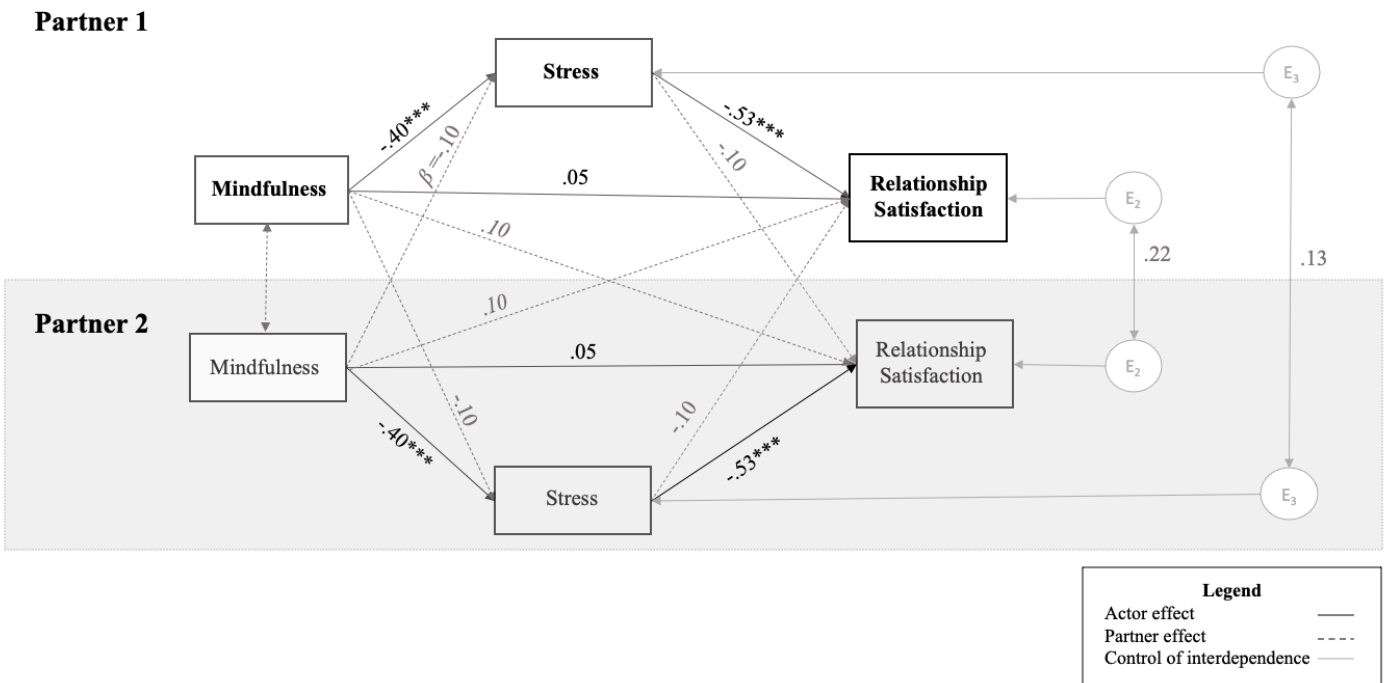


Figure 2. APIMeM model presenting standardized betas for indistinguishable dyad members.

Table 1. Descriptive Statistics for Control Variables for Childbearing Mothers (n = 78) and their Partners (n = 78)

	Childbearing mothers		Partners	
	Mean (SD)	n (%)	Mean (SD)	n (%)
Relationship Length (years)	6.60 (4.01)		6.50 (4.01)	
Infant Age (months)	5.88 (2.01)		5.88 (2.01)	
Infant Negative Affectivity	3.13 (1.05)		2.99 (0.95)	
Completed Diary Entries	11.65 (3.15)		11.65 (3.15)	
Marital Status				
Married		19 (24.36)		19 (24.36)
Unmarried		59 (75.64)		59 (75.64)
Pregnancy Planning				
Planned		68 (87.18)		68 (87.18)
Unplanned		10 (12.82)		10 (12.82)
Income				
0-19,999\$		7 (8.97)		3 (3.85)
20,000-39,999\$		10 (12.82)		11 (14.10)
40,000-59,999\$		26 (33.33)		29 (37.18)
60,000-79,999\$		21 (26.92)		13 (6.67)
80,000-99,999\$		11 (14.10)		10 (12.82)
100,000-119,999\$		1 (1.28)		8 (10.26)
120,000-139,999\$		0 (0.00)		1 (1.28)
140,000-159,999\$		0 (0.00)		0 (0.00)
Above 160,000\$		2 (2.56)		3 (3.85)
Completed Degree				
Elementary		1 (1.28)		3 (3.85)
High School		4 (5.12)		23 (29.49)
CEGEP		10 (12.82)		15 (19.23)
Bachelor		39 (50.00)		20 (25.64)
Master		22 (28.21)		13 (16.67)
Ph. D.		2 (2.56)		4 (5.13)
Previous Meditation Experience				
Yes		54 (69.23)		31 (39.74)
No		24 (30.77)		47 (60.26)

Table 2. Mean Scores, Standard Deviations, and Correlations Between Main Variables

Variables	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. Childbearing Mothers' Mindfulness	3.21	0.47	–	-.42***	.30**	.01	-.13	.27*
2. Childbearing Mothers' Perceived Stress	27.85	14.04		–	-.58***	-.07	.18	-.23*
3. Childbearing Mothers' Relationship Satisfaction	80.45	12.49			–	.13	-.26*	.37**
4. Partners' Mindfulness	3.43	0.47				–	-.36**	.21+
5. Partners' Perceived Stress	25.70	13.28					–	-.55***
6. Partners' Relationship Satisfaction	81.72	12.32						–

Note. + $p < .10$, * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Table 3. APIMeM Model Total, Direct, and Indirect Effects

Type	Effect	<i>B</i>	<i>p</i>	95% CI		β
				<i>LL</i>	<i>UL</i>	
Actor	Total	6.62	.001	2.825	10.409	.257
	Direct	1.17	.520	-2.401	4.745	.045
	Indirect (H1; $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner1}} \rightarrow R_{\text{Partner1}}$)	5.45	.000	3.043	7.847	.211
Partner	Total	5.24	.011	1.200	9.274	.203
	Direct	2.63	.150	-0.948	6.197	.102
	Indirect 1 (H2; $M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner1}} \rightarrow R_{\text{Partner2}}$)	1.04	.166	-0.431	2.510	.040
	Indirect 2 ($M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner2}} \rightarrow R_{\text{Partner2}}$)	1.32	.188	-0.644	3.286	.051
	Indirect 3 ($M_{\text{Partner1}} \rightarrow S_{\text{Partner2}} \rightarrow R_{\text{Partner1}}$)	0.26	.328	-0.253	0.758	.010

Note. M_{Partner1} = Partner 1 Dispositional Mindfulness; S_{Partner1} = Partner 1 Perceived Stress; R_{Partner1} = Partner 1 Relationship Satisfaction; M_{Partner2} = Partner 2 Dispositional Mindfulness; S_{Partner2} = Partner 2 Perceived Stress; R_{Partner2} = Partner 2 Relationship Satisfaction; LL 95%CI = lower limit of 95% confidence interval; UL 95%CI = upper limit of 95% confidence interval; *B* = unstandardized coefficient; β = standardized coefficient.

Article 2

Submitted to *Mindfulness*

A Multilevel Diary and Dyadic Study Exploring the Link Between Mindfulness and Relationship Satisfaction

Laurence Morin¹, Julie C. Laurin¹, Marina Doucerain² & Simon Grégoire²

¹ Université de Montréal, Département de psychologie, C.P. 6128, Succursale Centre-ville, Montréal, Québec, H3C 3J7, Canada.

² Université du Québec à Montréal, Département de psychologie, C.P. 8888, Succursale Centre-ville, Montréal, Québec, H3C 3P8, Canada.

Address correspondence to Julie C. Laurin, Département de psychologie, Université de Montréal, C.P. 6128, Succursale Centre-ville, Montréal, Québec, H3C 3J7, Canada. Email: j.laurin@umontreal.ca

The authors received financial support from the Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC) and the Social Sciences and Humanities Research Council (SSHRC) to conduct this study. The first author also received an innovative project grant from Metricwire company, allowing her to use their research application for the present study free of charge. Finally, the authors thank all the parents who generously agreed to participate in the study.

Abstract

Although recent cross-sectional studies show a positive link between mindfulness and relationship satisfaction, diary and dyadic studies exploring this association are scarce and limited. It is thus unclear if one's mindfulness is associated with their partner's relationship satisfaction on a day-to-day basis. The present study explores this dyadic link using two measures of mindfulness, i.e., general and relational mindfulness, on a population of couples exposed to cumulative stressors, namely new-parent couples. In total, 78 couples ($N = 156$ participants and 1506 observations) took part in this study. For 14 consecutive days, couples completed diaries measuring their general and relational mindfulness, as well as their relationship satisfaction. Data were analyzed using multilevel modelling for distinguishable dyad members. Overall, on days when participants reported more general mindfulness and relational mindfulness than their habitual level, they reported more relationship satisfaction. We also found mirrored partner effects. On days when participants reported more relational mindfulness than usual, their partner also reported greater relational satisfaction. This work extends previous research by showing that daily within-person variations in general and relational mindfulness are linked to daily relationship satisfaction.

Keywords: Mindfulness, Relational Mindfulness, Relationship Satisfaction, Dyadic Study, Transition to Parenthood

A Multilevel Diary and Dyadic Study Exploring the Link Between Mindfulness and Relationship Satisfaction

“The most precious gift we can offer others is our presence. When mindfulness embraces those we love, they will bloom like flowers.” – Thich Nhat Hanh

Emanating from the Buddhist tradition for more than 25 centuries, mindfulness has grown exponentially in popularity in scientific research and general Western culture in the last decades (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021). Mindfulness is usually defined as the capacity to direct attention to present-moment experiences, without judgment (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness integrates two dimensions: awareness and acceptance. Awareness refers to the intention to be present and attentive to one’s internal and external experiences from one moment to the next. Acceptance connotes the attitude of openness and curiosity that a mindful person brings to their experience (Bishop et al., 2004). To date, mindfulness studies have mainly focused on its effect on individual functioning. Results suggest that mindfulness (or the practice of meditation during mindfulness-based interventions) is positively linked to favorable psychological (Sommers-Spijkerman et al., 2021; Tomlinson et al., 2018; Wielgosz et al., 2019) and physical outcomes (Conversano et al., 2021; Goldberg et al., 2021; Greeson & Chin, 2016), in both clinical and non-clinical population.

Derived from this body of research, some have begun exploring whether mindfulness could also hold beneficial *interpersonal* influences. A small yet growing body of research has been devoted to studying the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction (for the most recent meta-analysis, see Quinn-Nilas, 2020). While these studies suggest that one’s mindfulness is positively related to one’s romantic relationship satisfaction ($r = .24$ in a meta-analysis of 28 samples; Quinn-Nilas, 2020), they do not consider whether one’s

mindfulness is positively associated with their partner's relationship satisfaction. To answer this question, researchers have recently used dyadic data sampling to analyze how both couple members' mindfulness and relationship satisfaction influence and interact with each other (Kenny et al., 2006). Dyadic studies simultaneously investigate each member's point of view and the interdependence of each couple member's responses. As such, they capture couple functioning with more validity and the links between interested variables more exhaustively (Karremans et al., 2017). The studies exploring the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction have led to inconsistent results. Indeed, one-third of studies have found a direct dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction for one or both partners (Harvey et al., 2018; Karremans et al., 2020; Khaddouma et al., 2017; Zhou et al., 2020). Another third has found only indirect dyadic links between mindfulness and relationship satisfaction via a third variable (i.e., acceptance of partner, responsiveness towards their partner during relational discussion and partner reactivity during conflicts, intimacy security and forgiveness; Adair et al., 2018; Eyring et al., 2021; Harvey et al., 2018; Kappen et al., 2018; Maher & Cordova, 2019) whereas the rest of the studies has found no dyadic link at all between mindfulness and romantic relationship satisfaction (Iida & Shapiro, 2017; Lenger et al., 2017; Pakenham & Samios, 2013; Roberts et al., 2021; Williams & Cano, 2014).

To better understand the nature of the dyadic relationship between mindfulness and relationship satisfaction, measuring mindfulness by considering the relational context in which individuals find themselves has been proposed (e.g., Kimmes et al., 2017, 2019). Specifically, some have argued that the effect of one's mindfulness on their partner's relationship satisfaction may occur during relational contact (Daks et al., 2021; Iida & Shapiro, 2017; Kimmes et al., 2017; Pratscher et al., 2019; Stanton et al., 2021). Thus, measuring individuals' mindfulness when they are in the presence of their partner, rather than in general in their lives, may help us

better understand the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction. Indeed, almost all studies exploring the dyadic link between mindfulness and romantic relationship satisfaction have assessed mindfulness using standard general measures (e.g., the Five Facets Mindfulness Questionnaire; FFMQ; Baer et al., 2008). As exposed by recent studies (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017), these measures focus on people's individual experiences and do not permit capturing their mindfulness during dynamic relationship processes (e.g., one's level of mindfulness when discussing a problem with their partner). Relational mindfulness (also called *relationship mindfulness*) is the ability to consciously pay attention to internal and external experiences linked to their relationship, with non-judgment and openness (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017). The rare studies using both standard general and relational measures of mindfulness have shown that relational mindfulness is associated with individual mindfulness, yet has a distinct one-dimensional structure separate from it (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017). A person's relational mindfulness also predicts about 8-12% of the variance in their own report of conjugal adjustment, even after controlling for general mindfulness and various stress indicators of that individual (Kimmes et al., 2017; Kimmes et al., 2019). Only a few studies have evaluated the dyadic links between relational mindfulness and couples' well-being (i.e., Gazder & Stanton, 2020; Kimmes et al., 2019; Stanton et al., 2021). Among these, Kimmes et al. (2019) found a dyadic link between individuals' relational mindfulness and the relationship quality reported by their partners. Gazder and Stanton (2020) also showed that individuals' relational mindfulness on a given day was negatively associated with their partners' damaging relational behaviours on that same day (e.g., saying or doing something that irritates the partner). To explore the distinct roles of general and relational mindfulness in romantic relationships, in the present study, mindfulness was measured using both, a standard general measure and a specific relational measure.

Others have also proposed that the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction may occur with within-person changes in mindfulness (Bamberger, 2016; Enkema et al., 2020; Gazder & Stanton, 2020). Indeed, one person's variations in relational mindfulness from one day to the next in comparison to their average level may significantly influence their partner relationship satisfaction. Most studies investigating mindfulness within relationships have relied on long-term retrospective questionnaires, thus requiring partners to summarize and report their general tendency to be mindful, in their lives or with their partners, over an extended period (e.g., one week or one month; Daks & Rogge, 2020; Gazder & Stanton, 2020; Quinn-Nilas, 2020). In addition to inducing significant memory biases and errors in judgment, these long retrospective mindfulness questionnaires do not capture daily variations in mindfulness states and their possible influence on couples (Bamberger, 2016; Enkema et al., 2020; Grégoire & Doucerain, 2022; Schneider & Stone, 2015). To assess such processes, ecological momentary assessment (EMA) has been recommended (Stone et al., 2007; Wenzel & Miller, 2010). EMA is a data collection technique in which participants are asked to respond frequently to smartphone questionnaires. To date, the most common EMA application is daily evening diaries where participants report on their experiences of the day (Stone et al., 2007). By reflecting on experiences over a short period (< 24 hours) directly in their natural environment, daily diaries limit memory biases, increase ecological validity (Bamberger, 2016; Stone et al., 2007) and, more importantly, allow researchers to explore within-person processes (Wenzel & Miller, 2010). To capture within-person variation in mindfulness, the present study uses daily diaries and standard retrospective measures.

Finally, studies exploring the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction have primarily been conducted among couple samples from the general population. As couple realities vary greatly based on life situations and developmental periods, there is a

need to assess the link between these variables in a more targeted sample. A recent theoretical model on the association between mindfulness and relationship satisfaction by Karremans et al. (2017) underlines that mindfulness may be particularly useful in protecting relationship satisfaction among couples under stress, e.g., after the birth of their child, when afflicted by a disease or high work-stress, etc. They specify that the stress couples experience during particularly demanding life events can spill into their relationship and decrease relationship satisfaction (Karremans et al., 2017; Neff & Karney, 2004; Randall & Bodenmann, 2017). This spillover is particularly present among new parents. Indeed, it is well documented that the majority of new-parent couples experience a sharp decrease in relationship satisfaction following the birth of a firstborn child (Doss et al., 2009; Mitnick et al., 2009) and that this decline is associated with individual (e.g., psychological distress; Duan et al., 2020), couple (e.g., increased risk of divorce; Salmela-Aro et al., 2006), and family difficulties (e.g., less infant care collaboration; Christopher et al., 2015). Therefore, new-parent couples are a vulnerable population, for which exploring the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction is relevant and clinically meaningful. For this reason, the present study explores the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction among this population.

The Current Study

The present study aims to clarify the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction amongst new parent couples. To do so, we addressed gaps in previous work by including a standard general measure of mindfulness with a relational mindfulness measure to compare their unique contributions. Also, by adopting a 14-day EMA diary design, this paper builds on previous research on the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction by exploring within-person change processes. Specifically, this dyadic diary study explored how

baseline measures and daily fluctuations in general and relational mindfulness are linked to daily relationship satisfaction in terms of actor and partner effects and daily variations. Our hypotheses are summarized as follows:

H1. One's general and relational mindfulness at baseline ($H1_{ActorEffect}$), as well as their partner's baseline general and relational mindfulness ($H1_{PartnerEffect}$), will be positively associated with one's daily relationship satisfaction.

H2. Both one's daily general mindfulness ($H2_{ActorEffect}$) and their partner's daily general mindfulness ($H2_{PartnerEffect}$) will be positively associated with one's daily relationship satisfaction.

H3. Both one's daily relational mindfulness ($H3_{ActorEffect}$) and their partner's daily relational mindfulness ($H3_{PartnerEffect}$) will be positively associated with one's daily relationship satisfaction.

Method

Participants

To take part in the study, participants had to be the biological parent of a first child between 3 and 10 months old, understand French sufficiently well to respond to our survey, own a mobile phone and be at least 18 years old. In total, 167 new parents completed the baseline assessment, yet 11 participants were removed because one parent in a dyad had either not completed the minimum of two diary entries (i.e., $n_{childbearingmothers} = 5$ and $n_{partners} = 3$ removed) or not participated at all in the study (i.e., $n_{childbearingmothers} = 2$ and $n_{partners} = 1$ removed). In the end, 156 new parents ($n = 78$ couples) participated in this study following the birth of a first child ($M = 5.89$ months postpartum; $SD = 2.01$, range = 3-10 months). One of the couples in the final sample was a same-sex couple. Participants were aged between 21 and 47 years ($M = 32$; $SD = 4.90$), and many were born in Canada (79.5%) and had at least a bachelor's degree (64.1%). The

majority of participants were born in Canada (79.5%), whereas the rest was born in Europe (10.3%), in another North American country (1.9%), in Asia (1.9%), in South America (1.3%) or Africa (West: 2.6%; North: 1.3%; Central: 1.3%). During the study, 92.3 % of the childbearing mothers were on parental leave, while 82.1 % of partners worked full-time. The most common annual income for childbearing mothers (33.3%) and their partners (37.2%) ranged from CAN\$40,000 to CAN\$59,999. While 54.5% of participants had been introduced to meditation at least once, in their lifetime, only 12.2% of them reported meditating more than once a month at the start of the study. Most parents were, therefore, non-initiate or non-frequent meditators.

Procedure

Couples were recruited using targeted Facebook ads and snowball sampling. In a semi-standardized phone call, research assistants explained the purpose of the study, its protocol, and how to download and use the EMA Metricwire smartphone application (www.metricwire.com) used to send the daily diaries. Both couple members had to complete the baseline questionnaires within 48 hours. Once both baseline questionnaires had been submitted, the couples' daily diary data collection began and lasted 14 consecutive days. Participants were prompted at 7 PM each evening and had until midnight to fill their diaries. To optimize data collection, a reminder notification was sent to participants' phones at 9 PM. The diary entry was removed from their phones if still unanswered at midnight. All questionnaires were completed on the participant's cell phone (e.g., iPhone, Android). Also, to encourage participation and compliance of both partners, they received a pro-weighted compensation based on the couples' number of completed diary entries (maximum of \$28 per participant) and an introductory meditation podcast created for new parents.

Measures

French-translated versions of questionnaires were used in the present study. When not available, a French version was created using the reverse translation method (Brislin, 1970).

Baseline Assessment

Potential Control Variables. Several control variables are worth considering when assessing relationship satisfaction for couples transitioning into parenthood. To begin with, being in a common-law relationship and being in a relationship for a shorter period before the baby's arrival would be associated with a greater decline in relationship satisfaction from pregnancy to 6 and 30 months postpartum, respectively (Bouchard et al., 2008; Trillingsgaard et al., 2014). Also, for men (but not women), an unplanned pregnancy appears to be associated with a more rapid decline in relationship satisfaction in the postpartum period (Lawrence et al., 2008). Fathers' income is another variable to consider, as lower income is associated with a greater decline in relationship satisfaction after the birth of their first child (Don & Mickelson, 2014; Doss et al., 2009). Child temperament has also been shown to be associated with relationship satisfaction in the postpartum period. Mehall et al. (2009) showed that a difficult temperament was negatively associated with mothers' relationship satisfaction. We also tested prior meditation practice as a potential control variable when positively associated with greater mindfulness disposition (Gregoire & De Mondehare, 2016; Lacaille et al., 2018). Baseline relationship satisfaction, measured at the beginning of the study, was also considered a control variable. This was conducted to capture the effect of daily mindfulness on daily relationship satisfaction, above and beyond participants' initial relationship satisfaction level.

Family's Sociodemographic Information. Participants identified their biological sex, age, last completed degree, income during the year preceding their parental leave, and infant age was determined by asking for their date of birth. Participants also reported the length of their

relationship at the beginning of the study, their marital status (i.e., married or not) and pregnancy planning (“Was your pregnancy planned? *Yes or No*”). A family income variable was created by adding both partners’ incomes.

Child’s Negative Affectivity Temperament. The child’s negative affectivity was measured using the negative affectivity subscale of the Infant Behavior Questionnaire-Revised (IBQ-R, short version; Gartstein & Rothbart, 2003; Putnam et al., 2014). Based on parents’ perception over the past seven days, this 12-item subscale measures infant expression of fear, sadness or distress under constraints using a Likert scale ranging from 1 (*Never*) to 7 (*Always*). The negative affectivity subscale demonstrated satisfactory internal consistency across previous infant samples ranging between 3 and 14 months of age (average across samples of $\alpha = .78$; Putnam et al., 2014) as well as in our study ($\alpha = .85$ for childbearing mothers and $\alpha = .85$ for their partners).

Baseline Relationship Satisfaction. The couples’ general relationship satisfaction at the beginning of the study was measured using the 16-item Couple Satisfaction Index (CSI-16; Funk & Rogge, 2007). This tool captures several indicators of relationship satisfaction, including happiness or partnership (e.g., “I really feel like part of a team with my partner”) using a 6-point scale (except for one item scored on a 7-point scale). Items are averaged together to create a single baseline relationship satisfaction variable. Higher scores indicate higher baseline levels of relationship satisfaction. The CSI-16 has demonstrated excellent construct validity with scales known to measure relationship satisfaction, convergent validity with other well-known measures of relationship satisfaction (e.g., correlation of .87 with the Dyadic Adjustment Scale), and internal consistency in past studies (Cronbach $\alpha = .98$; Funk & Rogge, 2007; Kimmes et al., 2014) and in the present study (Cronbach $\alpha = .97$ for childbearing mothers and $\alpha = .96$ for their partners).

Previous Meditation Experience. Previous meditation experience was assessed using two questions from Rolffs and his colleagues (2018), namely “Have you ever meditated? *Yes or No*”, and if so “How often do you currently meditate?” on a 7-point Likert scale, ranging from “*Never or rarely*” to “*Multiple times per day*”.

General Mindfulness. General mindfulness was measured using the Present Moment Awareness and Acceptance subscales from the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI; Rolffs et al., 2018). These two subscales of five items each assess the two underlying dimensions of mindfulness as defined by Bishop et al. (2004), namely an individual’s tendency to deliberately pay attention to the experiences occurring in the present moment (subscale of Present Moment Awareness; e.g., “In the last two weeks, I paid close attention to what I thought and felt.”) and adopting a posture of acceptance (Acceptance subscale; e.g., “In the last two weeks, I was open to observing unpleasant thoughts and emotions without interfering with them.”). These two subscales were chosen for their items’ formulation, allowing both a general baseline and a daily mindfulness assessment. Each item is answered on a Likert scale, ranging from 1 (*Never true*) to 6 (*Always true*). An overall score of general mindfulness was created by averaging both subscales. High scores reflect higher general mindfulness. Both subscales have shown acceptable convergent and discriminant validity among previous samples (Rolffs et al., 2018). Similarly, internal consistency was acceptable in previous studies (Rolffs et al., 2018) and our sample (Cronbach $\alpha = .87$ and $\alpha = .88$ for childbearing mothers and their partners, respectively).

Relational Mindfulness. Relational mindfulness was measured using the Relationship Mindfulness Measure (RMM; Kimmes et al., 2017). The latter is made up of five reversed items designed to measure a person’s tendency to be mindful when they are with their partner (e.g.,

“When my partner and I are together, it seems I am “running on automatic”, without much awareness of what I’m doing.”) using a Likert scale, ranging from 1 (*Almost always*) to 6 (*Almost never*). Higher scores indicate higher relational mindfulness (Cronbach $\alpha = .83$ for childbearing mothers and $\alpha = .77$ for their partners). The RMM has shown adequate concurrent and predictive validity, as well as acceptable to good internal consistency in various couples samples (Fincham et al., 2022; Kimmes et al., 2017; 2019). Internal consistency in the present study ranged from acceptable for partners (Cronbach $\alpha = .77$) to good for childbearing mothers (Cronbach $\alpha = .83$).

Evening Daily Diaries

To reduce participants’ burden and increase daily diary completion, shorter questionnaires (approximately five minutes) and a uniform response format on a percentage scale were used in the diaries (Degroote et al., 2020; Palmier-Claus et al., 2011; Stone & Shiffman, 2002). The diaries were sent in the evening to optimize the chances that the partners had seen each other before answering (Schwartz & Stone, 2007). Questionnaires were presented in the same order each day.

Daily General Mindfulness. Daily general mindfulness was measured using the Present Moment Awareness and Acceptance subscales of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI; Rolffs et al., 2018). Each of the 10 items was evaluated using a percentage scale ranging from 0% (*Almost never*) to 100% (*Almost always*). An overall score was created by averaging the scores obtained on the two subscales, with higher scores denoting higher general mindfulness during the day (Cronbach $\alpha = .95$ for childbearing mothers and $\alpha = .94$ for their partners). Present Moment Awareness and Acceptance subscales have shown acceptable convergent and discriminant validity and acceptable internal consistency among previous

samples (Rolffs et al., 2018). Internal consistency for both subscales used daily was excellent (Cronbach $\alpha = .95$ for childbearing mothers and $\alpha = .94$ for their partners). To our knowledge, the MPFI has never been used daily.

Daily Relational Mindfulness. Daily relational mindfulness was measured using the Relationship Mindfulness Measure (RMM; Kimmes et al., 2017), with a percentage scale ranging from 0 % (*Almost never*) to 100% (*Almost always*). Higher scores signify higher relational mindfulness during the day (Cronbach $\alpha = .86$ for childbearing mothers and $\alpha = .87$ for their partners). The RMM has shown adequate concurrent and predictive validity in various couple samples (Fincham et al., 2022; Kimmes et al., 2017; 2019). When used daily, the scale has demonstrated excellent internal consistency and sensibility to daily changes in relational mindfulness among married couples from the general population (Gazder et Stanton, 2020). Internal consistency in our sample was good (Cronbach $\alpha = .86$ for childbearing mothers and $\alpha = .87$ for their partners).

Daily Relationship Satisfaction. Daily relationship satisfaction was measured using the four-item short-form of the Couple Satisfaction Index (CSI-4; Funk & Rogge, 2007). This scale captures diverse aspects of relationship satisfaction, such as perceived happiness (“Today, how happy are you in your relationship?”) and perceived enrichment (“Today, how rewarding is your relationship with your partner?”) in the relationship using a Likert scale, ranging from 1 % (*Not at all*) to 100% (*Extremely*). Higher scores reveal higher relationship satisfaction in daily life. The CSI-4 has demonstrated excellent convergent and construct validity (Funk & Rogge, 2007), as well as sensitivity to daily variations in relationship satisfaction (Biesen & Smith, 2022; Kouros & Papp, 2019). The internal consistency of this tool was excellent in age-varying samples of couples in the general population (Bar-Shachar, 2023; Funk & Rogge, 2007) and in the present

study ($\alpha = .92$ for childbearing mothers and $\alpha = .94$ for their partners).

Preliminary Data Analyses

Missing Data

Very few missing values were found in the baseline questionnaire (0.2 % or less for all baseline variables). For the daily assessments, participants completed 2 to 14 daily diaries ($M = 11.65$ completed diaries; $SD = 3.16$, a total of 1817 daily observations). Compliance rates were relatively high (83.21 %) and similar to other EMA studies, with an average completion rate of 76.0 % (Degroote et al., 2020). As the present study aimed to explore the role of mindfulness during daily relationship contact, only the diary entries on days in which both partners had seen each other (a total of 1762 observations) and had filled their diary entries (a total of 1506 observations) were included in the final analysis. Of these diary entries, there were very few missing items (0.7% for daily general mindfulness, 1.4 % for daily relationship mindfulness and 0.1 % for daily relationship satisfaction). The missing items in the baseline and daily assessment were imputed with expectation-maximization with the Amelia package (Honaker et al., 2011) of R software (R Core Team, 2017). Of note, the number of missing diaries for each participant and the number of days since they began the study were evaluated in the model as a potential control variable. Finally, as the data collection started before the COVID pandemic (January 2020 to March 2020) and continued during the pandemic (June to October 2020), the period in which participants took part in the study was also added as a potential control variable.

Outliers

All univariate outliers were winsorized, whereby extreme values outside three standard deviations around the mean (1.23 % of observations) were brought within that interval (Leys et al., 2013). Multivariate outliers were examined using Mahalanobis distances with a stringent $p <$

.001 cutoff. Nine multivariate outliers (0.6% of diaries) were identified in the daily diaries. Only two were visually separate from the rest of the distribution. As our results did not change if we removed these two multivariate outliers and because all outliers were not extreme, they were all left untouched. No multivariate outlier was detected in the baseline assessment.

Normality, Linearity, and Homoscedasticity

A visual examination of model residuals was used to verify linearity, normality, and homoscedasticity statistical assumptions. A ceiling effect attributable to the daily relationship satisfaction variable was observed in the model residual. Considering that this reflects a pattern typically found in short relationship adjustment measures as well as in non-clinical samples (Funk & Rogge, 2007) and that a log transformation of that variable did not improve the ceiling issue, we took no further measures. Random effects' normality, linearity, and homoscedasticity were all normal. No multicollinearity issues were detected among variables (VIFs all < 5).

Control Variable Inclusion

The pertinence of including the proposed control variables was evaluated based on their respective influences on predictive variables' coefficients. More precisely, control variables that changed coefficients by more than 10 % were maintained in the model (Maldonado & Greenland, 1993; Mickey & Greenland, 1989). We compared the coefficients of predictors with and without each control variable in our model. Overall, the general relationship satisfaction at baseline, pregnancy planning, family incomes, previous meditation experience and the number of completed diary entries fulfilled this criterion and were thus included in the presented model.

Distinguishability Between Dyad Members: Childbearing Mothers and Their Partners

While it is theoretically expected that childbearing mothers and their partners are distinguishable based on their different transition to parenthood experiences and roles, it is crucial to empirically assess their distinguishability and, thus, select the dyadic model that is the most parsimonious and consistent with the data (Kenny et al., 2006). To verify this assumption, an Omnibus Test comparing the multilevel model without equality constraints to a model where residuals and random intercept variances for the outcome's variables, actor and partner effects, and intercepts for outcomes variables were constrained to be equal between childbearing mothers and their partners (I-SAT model; Kenny et al., 2006). The result of this Omnibus Test was significant, $\chi^2(16) = 317.94, p < .001$, indicating that childbearing mothers are empirically distinguishable from their partners. As proposed by Gistelinck et al. (2018), a sequence of tests was conducted to probe distinguishability further. Each constraint presented above was separately evaluated to understand which contributes to the distinguishability result. More precisely, the model without constraint was compared to four models comprising only one of the abovementioned constraints. These subsequent tests revealed that the childbearing mothers and their partners were distinguishable in the multilevel model on the residual and random intercept variances for outcomes variables, $\chi^2(3) = 279.49, p < .001$, and partner effects, $\chi^2(6) = 13.61, p < .05$. As actor effects and intercepts for outcome were not distinguishable between the two members of the dyad, they were constrained to be equal in the model.

Analytic Plan

A priori power analyses are notoriously tricky for multilevel analyses (Matuschek et al., 2017), partly due to the complexities associated with random effects. We thus determined our required sample size based on the average sample size of past studies using a 14-day daily

estimate and multilevel analyses with a sample size ranging from 75 to 87 couples (e.g., Aykutoğlu & Uysal, 2017; Gazder & Stanton, 2020; Totenhagen et al., 2018).

All variables were z-score standardized. This conversion ensures a standard range of scores across our data and therefore helps the multilevel model convergence, as well as permits interpretation of standardized regression paths as parameter effect sizes (Cohen, 1988; β : small .10, medium .30, large .50). Second, all regressions were conducted using a multilevel model for intensive longitudinal data from distinguishable dyads with the lme4 package (Bates et al., 2015) of R software (R Core Team, 2017). Although three conceptual levels of units can be found in our sample (i.e., each participant, each couple, and the repeated participant observations in their own dyad), the data were treated as a statistical model with two levels of analysis since no random variability can be found at a person-level with distinguishable dyads. Indeed, since the role within the dyad (childbearing mother and partner) is already included in the statistical model as a variable distinguishing the two members of the dyad, there can be no additional estimate of the variability for this variable (Bolger & Laurenceau, 2013). The first level of analysis represents a within-couple level with two equations. One is a longitudinal process linking within-person variation in the independent variables to within-person variation in the dependent variable for the childbearing mother. The second equation specifies the same process for their partner. In this first level, partners' residuals at each time point are allowed to correlate. The second level represents between-couple differences in random intercept and slope that emerged from the first level of analyses (Bolger & Laurenceau, 2013). To ensure rigorous analyses, between- and within-person daily measurements of both general and relational mindfulness were separate in the multilevel model (Curran & Bauer, 2011; Raudenbush & Bryk, 2001). Between-person effect represents the average level of one variable observed in each individual throughout the study. For example, one's between-effect general mindfulness variable represents the average general

mindfulness of one person during the 14 days of the study. It differs from the general baseline mindfulness measure, which relies only on one measurement point and long-term retrospective questions (e.g., two weeks or one month prior). Between-effect is calculated by averaging all measurement points of this variable across the study for that individual. Within-person effect represents the differences between a variable value on a given day and the average of this same variable during the 14 days of the study for one individual. For example, the within-person effect of one's relational mindfulness represents one's tendency to be mindful in their relationship on a given day compared to their average relational mindfulness tendency across the 14 days. This effect thus represents the variation of a variable for an individual from one day to another. The multilevel model was estimated using restricted maximum likelihood-based tests.

Results

Descriptive Results

Mean scores, standard deviations, and bivariate correlations between baseline and daily measures of childbearing mothers and their partners are reported in Table 1. In the baseline questionnaire, no significant difference was found between childbearing mothers' and their partners' baseline general mindfulness, $t(154) = 1.67, p = .09$. Conversely, childbearing mothers reported significantly lower baseline relational mindfulness than their partners, $t(154) = -2.05, p < .05$. For the diary entries, childbearing mothers reported significantly higher daily general mindfulness as compared to their partners, $t(154) = 2.10, p < .05$. No difference was observed on daily relational mindfulness between childbearing mothers and their partners, $t(154) = -0.51, p = .61$.

Multilevel Modeling

All mixed-effect regressions were conducted in the same multilevel model, with one's daily relationship satisfaction as the dependent variable. The selected control variables (i.e., baseline general relationship satisfaction, pregnancy planning, family income, previous meditation experience and the number of completed diary entries) were entered in step 1. Predictive variables were entered in three steps to explore each hypothesis separately. The percentage of the intercept (i.e., the mean value of daily relationship satisfaction when all predictors in the model are equal to zero) and residual (i.e., the difference between each daily relationship satisfaction variances reported by participants and the daily relationship satisfaction values predicted by the model) are also presented at each step as measures of effect size. Table 2 presents fixed-effect results for participants' daily relationship satisfaction at each step.

Associations Between Baseline Assessments and Daily Relationship Satisfaction

In the first step, participants' baseline measure of general relationship satisfaction and family income were significantly positively associated with their daily relationship satisfaction. Couples' pregnancy planning, previous meditation experience and the number of filled diaries were not significantly linked to daily relationship satisfaction. The introduction of control variables explained 39.7 % of childbearing mothers' daily relationship satisfaction intercept variance and 0 % more of their residual variance, and 41.6 % more of partners' daily relationship satisfaction intercept variance and 0 % of their residual variance.

Our second step partially confirmed $H1_{ActorEffect}$. Participants' baseline general mindfulness was positively linked to their own daily relationship satisfaction. However, participants' baseline relational mindfulness was unrelated to their daily relationship satisfaction. Also, $H1_{PartnerEffect}$ was not supported in our data as none of the proposed partner effects were significant. This second step explained 6.0 % more of childbearing mothers' daily relationship

satisfaction intercept variance and 0.1 % more of their residuals, while it did not explain more of partners' daily relationship intercept (0%) and 0.5 % more of their residuals.

Daily Variations in General Mindfulness and Relationship Satisfaction

Confirming H2_{ActorEffect}, our third step revealed that both between- and within-person effects of participants' daily general mindfulness were significantly positively associated with their own reports of daily relationship satisfaction. In other words, higher average levels of daily general mindfulness over the 14 days of the study were associated with higher daily relationship satisfaction, for both parents. More so, on days when individuals reported higher-than-normal general mindfulness, they also reported higher relationship satisfaction. H2_{PartnerEffect} was not supported by our data, and surprisingly went in the opposite direction. The dyadic link between partners' between-person daily general mindfulness and childbearing mothers' daily relationship satisfaction was negatively linked. This result means that the more partners had higher averages of daily general mindfulness over the 14 days, the less childbearing mothers' reported relationship satisfaction each day. No significant dyadic association was found between partners' within-person daily general mindfulness and childbearing mothers' daily relationship, nor was there from childbearing mothers' within-person & between-person general mindfulness to partners' daily relationship satisfaction. For childbearing mothers, this third step explained 16.0 % more of their own daily relationship satisfaction intercept variance and no more of their residuals. For partners, it accounted for 6.0 % more of their daily relationship satisfaction intercept variance and 0.8 % more of their residual variance.

Daily Variations in Relational Mindfulness and Relationship Satisfaction

H3_{ActorEffect} was confirmed in the fourth step, as participants' between- and within-person daily relational mindfulness was significantly and positively related to their own daily

relationship satisfaction. Therefore, the more a person was mindful while in the presence of their partner in daily life, the more that individual experienced daily relationship satisfaction. Also, on days when individuals reported being more mindful than usual while in the presence of their partner, they experienced a higher level of relationship satisfaction. Interestingly, $H3_{\text{PartnerEffect}}$ was confirmed for childbearing mothers and partially confirmed for their partners. Specifically, partners' between- and within-level of daily relational mindfulness was significantly positively related to childbearing mothers' daily relationship satisfaction. In other words, the more a partner was mindful while in the presence of the childbearing mother across the study, the more the childbearing mother was satisfied in her relationship daily. Also, on days when a partner was more mindful in their relationship compared to their normal level, the more the childbearing mother reported having a higher level of relationship satisfaction that same day. Our data shows that only childbearing mothers' within-person level of daily relational mindfulness was significantly linked to their partners' daily relationship satisfaction. Therefore, on days when a childbearing mother was more mindful in the presence of her partner, her partner reported having a higher relationship satisfaction that same day. In our study, childbearing mothers' between-person level of relational mindfulness was not significantly associated with their partners' daily relationship satisfaction. For childbearing mothers, this fourth step explained 23.5 % more of the intercept variance dans la phrase suivante : and 8.4 % more of the residual variance. For partners, it explained 27.9 % more of the intercept variance and 9.3 % more of the residual variance.

Discussion

The present study investigated the dyadic association between mindfulness and romantic relationship satisfaction among new parents. Mindfulness was measured in general without considering the context (i.e., general mindfulness) and during relationship contact (i.e., relational

mindfulness). In addition to being measured at baseline with usual retrospective questionnaires, general and relational mindfulness were assessed daily using a 14-day EMA diary design.

When daily measurements of mindfulness were not considered in the model, our results showed that an individual's baseline level of general mindfulness was associated with their own daily relationship satisfaction. This result is coherent with previous studies using long-retrospective mindfulness questionnaires and exposes a positive actor association between retrospective measures of mindfulness and relationship satisfaction (Quinn-Nilas, 2020). Furthermore, no partner link was found between an individual's baseline mindfulness and their partner's relationship satisfaction. This result is also consistent with the majority of previous studies, which did not find a direct dyadic relationship between retrospective mindfulness measures and relationship satisfaction (i.e., Adair et al., 2018; Eyring et al., 2021; Harvey et al., 2018; Iida & Shapiro, 2017; Kappen et al., 2018; Lenger et al., 2017; Maher & Cordova, 2019; Pakenham & Samios, 2013; Roberts et al., 2021; Williams & Cano, 2014). Interestingly, associations between baseline mindfulness measures and daily relationship satisfaction were no longer significant when daily measurements of mindfulness were introduced in the model. This suggests that, compared to global retrospective questionnaires, daily mindfulness assessments are better predictors of daily relationship satisfaction.

When considering daily measurements, our results highlight that the more mindful new parents report generally being in their daily lives, the more they feel satisfied in their romantic relationships. More so, on days they report higher levels of general mindfulness, they also report greater relationship satisfaction. Although previous studies have shown a consistent and positive relationship between individuals' mindfulness and their own relationship satisfaction (Quinn-Nilas, 2020), this result shows for the first time that this link is not only present at a between-person level, but also at a within-person level, i.e., the daily variations as compared to normal

levels. Concerning the partner effect, childbearing mothers' daily within-person variations in general mindfulness was not associated with partners' daily relationship satisfaction. Similarly, daily within-person variations in partners' general mindfulness were unrelated to childbearing mothers' daily relationship satisfaction. These last results suggest an absence of a dyadic link between one's general mindfulness and their partner's relationship satisfaction. Kimmes et al. (2017) proposed that mindfulness's dyadic effect may occur mainly during relational contact. Thus, if an individual is not present during the day at work but shows a higher level of mindfulness when they are with their partner in the evening, this heightened mindfulness when in the presence of their romantic partner is associated with greater relational satisfaction. However, if the same individual is present and attentive all day but acts on autopilot without being present during relationship contact, their partner reports no change in relationship satisfaction. It is also possible that the dyadic effect of general mindfulness is present but relatively weak and could be observed in a larger sample offering more statistical power. Surprisingly, we found that partners' average general mindfulness across the 14 days was negatively associated with childbearing mothers' daily relationship satisfaction. One possible explanation for this unexpected result could be related to our population of new parents with some exogenous variables that were not measured. Indeed, although several critical and validated variables influencing new parents' relationship satisfaction were included in the present study (Doss & Rhoades, 2017), some other variables had to be excluded for reasons of parsimony (e.g., work-family conflict, attachment; Kohn et al., 2012; Moreira et al., 2019). For instance, the negative link between partners' average daily general mindfulness and childbearing mothers' relationship satisfaction may be moderated by work-family conflict. Specifically, during the transition to parenthood, partners who are more present and attentive daily may be more aware of the typical conflicts that working parents encounter daily, both professionally and with family tasks, and, consequently, share them more

with their partner. The communication of these work-family conflicts to childbearing mothers could, in turn, be associated with less relationship satisfaction among mothers who are often still at home with their baby, primarily responsible for household and childcare tasks, and with little help to manage it all (Offer & Schneider, 2011; Yavorsky et al., 2015). Future studies must replicate these results by integrating variables, such as work-family conflict.

Consistent with our hypothesis, our finding highlights that mindfulness during relationship contact had a positive dyadic association with relationship satisfaction, for both dyad members. The more participants daily reported being mindful when in the presence of their partner, the more they felt satisfied in their romantic relationship throughout our study. Also, on days when participants reported higher mindfulness in the presence of their partner, they noted greater relationship satisfaction that same day. We also find positive dyadic links between participants' relational mindfulness and their partners' relationship satisfaction. More precisely, partners' daily tendency to be mindful while with childbearing mothers was positively related to childbearing mothers' daily relationship satisfaction. Also, regardless of their general tendency, on days when partners were more mindful while with the childbearing mothers, the childbearing mothers reported more relationship satisfaction. Conversely, only the childbearing mothers' daily variations in relational mindfulness compared to their normal level were positively associated with their partner's daily relationship satisfaction. Childbearing mothers' average daily level of relational mindfulness was unrelated to their partners' daily relationship satisfaction. This finding exposes the important role of within-person processes in the dyadic relationship between mindfulness and relationship satisfaction.

In summary, our research shows that an individual's mindfulness in the presence of their partner is central in explaining the dyadic link between mindfulness and relationship satisfaction.

Furthermore, within-person variations in relational mindfulness were vital to the dyadic association in our data.

Strengths and Limitations

The 14-day EMA dyadic diary design is a noticeable strength of the present study. In addition to allowing mindfulness and relationship satisfaction to be measured with minimal recall bias and increased ecological validity, EMA allowed us to test nuanced hypotheses by differentiating within and between-person effects of mindfulness on relationship satisfaction (Grégoire & Doucerain, 2022). Among other things, it allowed us to find that for partners, daily changes in their average level of presence in the relationship are more important for the daily relational satisfaction of childbearing mothers than their general level of presence in the relationship. These nuances are important, not only theoretically but for developing interventions. As such, we strongly recommend that future studies use EMA and consider within-person effects in their multilevel analysis. Furthermore, by controlling for the shared influence between partners and thus providing a more accurate portrait of the association between mindfulness and relationship satisfaction among partners (Kenny et al., 2006), the dyadic design increased our study's internal validity and added to existing research on mindfulness in the context of relationships. Although the recall time in which participants were asked to remember their mindfulness and relationship satisfaction was hours rather than weeks or months, these self-reports remain retrospective and subjective, which is a limitation. Moreover, the self-report time of day (evening) could have influenced participants' responses (Schwartz & Stone, 2007). For example, new parents could have more time with their partners in the evenings and therefore be more or less satisfied in their relationship when responding, compared to mornings or afternoons. Future studies should increase the number of measures taken per day and ask participants to

respond at random times. For example, participants could complete a questionnaire after each interaction with their partner or multiple times fixed across the day. As an alternative, several random prompts could also be sent during the day to participants.

The present study stands out in the literature as the first to measure general and relational mindfulness daily with relationship satisfaction on both couple members. Our results expose a positive dyadic association between mindfulness and relationship satisfaction, yet clarify that this dyadic link is only true for mindfulness in the presence of one's partner when sampled on daily reports, and not for general mindfulness at baseline or sampled daily. This result highlights the importance of using context-sensitive measures to assess mindfulness in future studies. Since relational mindfulness is a recent concept in the literature, the RMM was the only validated measure of relational mindfulness available at the time of our study. A significant limitation that must be considered when interpreting our results is that this scale only includes negatively formulated items (i.e., "I have conversations with my partner without being really attentive."). Some have argued that such scales assess inattention and distraction within relationships rather than relationship mindfulness (Daks et al., 2021; Grossman, 2011). Yet, new research shows that inattention/distraction and relationship awareness change independently over time, explaining unique and different variances in relationship satisfaction over time (Daks et al., 2021). Considering these recent results, some associations between relational mindfulness and relationship satisfaction may have been underestimated in the present study, as it is measured with a one-dimensional structure scale. Conversely, our results might have been subdued or no longer significant if a relationship awareness measure had been used instead. While unavailable during our data collection, new scales, including the Attentive Awareness in Relationships Scale (Daks et al., 2021), the Interpersonal Mindfulness Questionnaire (Khoury et al., 2022) or the interpersonal mindfulness scale (Pratscher et al., 2019), capture both being present and attentive,

as well as being lost in thought and inattentive in the relationship. In future studies, we recommend replicating our results using a two-dimensional structure questionnaire on relational mindfulness.

Controlling for general relationship satisfaction at baseline and for exogenous variables known in the literature to influence new parents' relationship satisfaction is an important strength of the study, as it decreases the risk for Type 1 error. However, as mentioned above, some possibly relevant exogenous variables to new parents, such as the partner's work-family conflict, were not measured in our study, representing a limitation that should be addressed in future studies. Finally, the present study explores the link between mindfulness and relationship satisfaction among new parents. This population is at greater risk of low relationship satisfaction and associated consequences, which are of primary importance for public health. Indeed, this study is a first step in exploring mindfulness's role in preventing relationship dissatisfaction in this population. We now know that mindfulness in relationships is dyadically linked with new parents' relationship satisfaction. The next step would be to replicate these results and conduct studies evaluating the impact of interventions aimed at developing daily relational mindfulness to promote relationship satisfaction in this population.

The present study explored the dyadic associations between mindfulness and relationship satisfaction using a 14-day diary reported in the natural environment of couples. Like most studies, it measured general mindfulness, yet added a targeted form of mindfulness experienced while in the presence of their romantic partners. The results shed light on how pertinent a person's daily within-person variations in relational mindfulness are to their relationship satisfaction and that of their partner. In addition to advancing our understanding of the interpersonal role of mindfulness, this study suggests that the type of mindfulness we cultivate in

the presence of others is meaningful to dyadic relationship well-being, primarily when focusing on its daily variations.

References

- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2017). The Effect of Mindfulness on Relationship Satisfaction via Perceived Responsiveness: Findings from a Dyadic Study of Heterosexual Romantic Partners. *Mindfulness*, *9*(2), 597–609. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0801-3>
- Aykutoğlu, B., & Uysal, A. (2017). The relationship between intimacy change and passion: A dyadic diary study. *Frontiers in psychology*, *8*, 2257. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02257
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bamberger, K. T. (2016). The Application of Intensive Longitudinal Methods to Investigate Change: Stimulating the Field of Applied Family Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *19*, 21–38. <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0194-6>
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, *12*, 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Bar-Shachar, Y., Lopata, S., & Bar-Kalifa, E. (2023). Relationship satisfaction during COVID-19: The role of partners' perceived support and attachment. *Family Relations*, *72*(1), 105-121. <https://doi.org/10.1111/fare.12767>
- Bates, D., Mächler, M., Bolker, B. M., & Walker, S. C. (2015). Fitting linear mixed-effects models using lme4. *Journal of Statistical Software*, *67*(1), 1–48. <https://doi.org/10.18637/jss.v067.i01>

- Biesen, J. N., & Smith, D. A. (2022). Daily relationship satisfaction and depressed mood: The moderating roles of support satisfaction, over-and underprovision. *Journal of Family Psychology*, 38 (8), 1439–1450. <https://doi.org/10.1037/fam0000998>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bodhi, B. (2016). *The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Wisdom Publications.
- Bolger, N., & Laurenceau, J.-P. (2013). *Intensive longitudinal methods: an introduction to diary and experience sampling research*. New York, NY: Guilford Press.
- Bouchard, G., Boudreau, J., & Hébert, R. (2006). Transition to Parenthood and Conjugal Life: Comparisons between Planned and Unplanned Pregnancies. *Journal of Family Issues*, 27(11), 1512–1531. <https://doi.org/10.1177/0192513X06290855>
- Bouchard, G., Lachance-Grzela, M., & Goguen, A. (2008). Timing of the transition to motherhood and union quality: The moderator role of union length. *Personal Relationships*, 15, 71–80. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00185.x>
- Brislin, R. W. (1970). Back-Translation for cross-cultural research. *Journal of CrossCultural Psychology*, 1(3), 185–216.
- Christopher, C., Umemura, T., Mann, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital Quality over the Transition to Parenthood as a Predictor of Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3636–3651. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0172-0>

- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is mindfulness-based stress reduction effective for people with hypertension? A systematic review and meta-analysis of 30 years of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(6), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>
- Curran, P. J., & Bauer, D. J. (2011). The disaggregation of within-person and between-person effects in longitudinal models of change. *Annual Review of Psychology*, *62*, 583–619. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100356>
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*(March), 214–238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Daks, J. S., Rogge, R. D., & Fincham, F. D. (2021). Distinguishing the Correlates of Being Mindfully vs. Mindlessly Coupled: Development and Validation of the Attentive Awareness in Relationships Scale (AAIRS). *Mindfulness*, *12*(6), 1361–1376. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01604-w>
- Degroote, L., Desmet, A., Bourdeaudhuij, I. De, Dyck, D. Van, & Crombez, G. (2020). Content validity and methodological considerations in ecological momentary assessment studies on physical activity and sedentary behaviour: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00932-9>
- Don, B. P., & Mickelson, K. D. (2014). Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low-risk parents. *Journal of Marriage and Family*, *76*(3), 677–692.

<https://doi.org/10.1111/jomf.12111>

Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2017). The transition to parenthood: Impact on couples' romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 25–28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>

Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An 8-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>

Enkema, M. C., McClain, L., Bird, E. R., Halvorson, M. A., & Larimer, M. E. (2020). Associations Between Mindfulness and Mental Health Outcomes: a Systematic Review of Ecological Momentary Assessment Research. *Mindfulness*, *11*(11), 2455–2469. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01442-2>

Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *47*(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>

Fincham, F. D. (2022). Trait mindfulness and relationship mindfulness are indirectly related to sexual quality over time in dating relationships among emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(6), 1885–1898. <https://doi.org/10.1177/02654075211070269>

Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction With the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, *21*(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>

- Gartstein, M. A., & Rothbart, M. K. (2003). Studying infant temperament via the Revised Infant Behavior Questionnaire. *Infant Behavior & Development*, 26, 64–86.
[https://doi.org/10.1016/S0163-6383\(02\)00169-8](https://doi.org/10.1016/S0163-6383(02)00169-8)
- Gazder, T., & Stanton, S. C. E. (2020). Partners' relationship mindfulness promotes better daily relationship behaviours for insecurely attached individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–23.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17197267>
- Gistelincq, F., Loeys, T., Decuyper, M., & Dewitte, M. (2018). Indistinguishability tests in the actor–partner interdependence model. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 71(3), 472–498. <https://doi.org/10.1111/bmsp.12129>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspectives on Psychological Science*, 1–23.
<https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Goldstein, J. (2017). *La pleine conscience, un guide vers l'éveil*. De Boeck Supérieur.
- Greeson, J. M., & Chin, G. R. (2016). Mindfulness and Physical Disease: A Concise Review Jeffrey. *Current Opinion in Psychology*, 28, 204–210.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.014>
- Grégoire, S., & Doucerain, M. (2022). Handbook of Assessment in Mindfulness Research. In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*.
- Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention During Everyday Awareness and Other Intractable Problems for Psychology's (Re)Invention of

- Mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034–1040. <https://doi.org/10.1037/a0022713>
- Harvey, J., Crowley, J., & Woszidlo, A. (2018). Mindfulness, Conflict Strategy Use, and Relational Satisfaction: a Dyadic Investigation. *Mindfulness*, 10(4), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1040-y>
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 239–244. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9018-y>
- Honaker, J., King, G., & Blackwell, M. (2011). Amelia II: A program for missing data. *Journal of Statistical Software*, 45(1), 1–47.
- Iida, M., & Shapiro, A. F. (2017). The role of mindfulness in daily relationship process: Examining daily conflicts and relationship mood. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0727-9>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Karremans, J. C., Kappen, G., Schellekens, M., & Schoebi, D. (2020). Comparing the effects of a mindfulness versus relaxation intervention on romantic relationship wellbeing. *Scientific*

Reports, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78919-6>

Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York, NY: Guilford press.

Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636–651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>

Khoury, B., Vergara, R. C., & Spinelli, C. (2022). Interpersonal Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation. *Mindfulness*, 13(4), 1007–1031. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01855-1>

Kimmes, J. G., Edwards, A. B., Wetchler, J. L., & Bercik, J. (2014). Self and other ratings of dyadic empathy as predictors of relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 42(5), 426-437. <https://doi.org/10.1080/01926187.2014.925374>

Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the relationship mindfulness measure, 44(4), 575-589. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>

Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2019). An Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and

- Relational Well-being in Committed Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 30–41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kohn, J. L., Rholes, W. S., Simpson, J. A., Martin III, A. M., Tran, S., & Wilson, C. L. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1506–1522. <https://doi.org/10.1177/0146167212454548>
- Kramer, G. (2018). *Le dialogue conscient: Un chemin interpersonnel vers la liberté*. De Boeck Supérieur.
- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8(1), 171–180. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0>
- Leys, C., Ley, C., Klein, O., Bernard, P., & Licata, L. (2013). Detecting outliers: Do not use standard deviation around the mean, use absolute deviation around the median. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(4), 764–766. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.03.013>
- Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 77–89. <https://doi.org/10.1037/cfp0000119>
- Maldonado, G., & Greenland, S. (1993). Simulation Study of Confounder-Selection Strategies. *American Journal of Epidemiology*, 138(11), 923–936
- Matuschek, H., Kliegl, R., Vasishth, S., Baayen, H., & Bates, D. (2017). Balancing Type I error and power in linear mixed models. *Journal of Memory and Language*, 94, 305–315. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2017.01.001>

- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89–101. <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>
- Mehall, K. G., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., & Gaertner, B. M. (2009). Examining the Relations of Infant Temperament and Couples' Marital Satisfaction to Mother and Father Involvement: A Longitudinal Study. *Fathering*, 7(1), 23–48. <https://doi.org/10.3149/fth.0701.23>
- Mickey, R. M., & Greenland, S. (1989). The impact of confounder selection criteria on effect estimation. *American Journal of Epidemiology*, 129(5), 125–137. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a115409>
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848–852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>
- Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-family conflict and mindful parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of portuguese employed parents. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships ? Linking External Stress and Cognitive Processes Within Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134–148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Offer, S., & Schneider, B. (2011). Revisiting the gender gap in time-use patterns: Multitasking and well-being among mothers and fathers in dual-earner families. *American Sociological*

Review, 76(6), 809–833. <https://doi.org/10.1177/0003122411425170>

Pakenham, K. I., & Samios, C. (2013). Couples coping with multiple sclerosis: a dyadic perspective on the roles of mindfulness and acceptance. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(4), 389–400. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9434-0>

Palmier-Claus, J. E., Myin-Germeys, I., Barkus, E., Bentley, L., Udachina, A., Delespaul, P. A. E. G., ... Dunn, G. (2011). Experience sampling research in individuals with mental illness: Reflections and guidance. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 123(1), 12–20. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2010.01596.x>

Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>

Putnam, S. P., Helbig, A. L., Gartstein, M. A., Rothbart, M. K., & Leerkes, E. (2014). Development and Assessment of Short and Very Short Forms of the Infant Behavior Questionnaire – Revised. *Journal of Personality Assessment*, 96(4), 445–458. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.841171>

Quinn-Nilas, C. (2020). Self-Reported Trait Mindfulness and Couples' Relationship Satisfaction: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835–848. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01303-y>

R Core Team. (2017). R: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing.

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>

- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2001). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. (Sage). Chicago, USA.
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness Among Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196–207. <https://doi.org/10.1111/jmft.12440>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., Saisto, T., Halmesmäki, E., & Nurmi, J. E. (2006). Couples share similar changes in depressive symptoms and marital satisfaction anticipating the birth of a child. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(5), 781–803. <https://doi.org/10.1177/0265407506068263>
- Schneider, S., & Stone, A. A. (2015). Ambulatory and diary methods can facilitate the measurement of patient-reported outcomes. *Quality of Life Research*, 25(3), 497–506. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1054-z>
- Schwartz, J., & Stone, A. A. (2007). The analysis of real-time momentary data: A practical guide. In A. A. Stone, S. Shiffman, A. A. Atienza, & L. Nebeling (Eds.), *The science of real-time data capture: Self-reports in health research* (pp. 76–113). Oxford University Press, Inc.
- Sommers-Spijkerman, M., Austin, J., Bohlmeijer, E., & Pots, W. (2021). New Evidence in the Booming Field of Online Mindfulness: An Updated Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *JMIR Mental Health*, 8(7), e28168. <https://doi.org/10.2196/28168>

- Stanton, S. C. E., Chan, A. P. S., & Gazder, T. (2021). Mindfulness, perceived partner responsiveness, and relationship quality: A dyadic longitudinal mediation model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3310–3332. <https://doi.org/10.1177/02654075211030327>
- Stone, A. A., & Shiffman, S. (2002). Capturing momentary, self-report data: A proposal for reporting guidelines. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 236–243. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_09
- Stone, A. A., Shiffman, S., Atienza, A. A., & Nebeling, L. (2007). *The science of real-time data capture: Self-reports in health research*. New York, NY: Oxford University Press.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9, 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Totenhagen, C. J., Randall, A. K., & Lloyd, K. (2018). Stress and relationship functioning in same-sex couples: The vulnerabilities of internalized homophobia and outness. *Family Relations*, 67(3), 399–413. <https://doi.org/10.1111/fare.12311>
- Trillingsgaard, T., Baucom, K. J. W., & Heyman, R. E. (2014). Predictors of change in relationship satisfaction during the transition to parenthood. *Family Relations*, 63(5), 667–679. <https://doi.org/10.1111/fare.12089>
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with

chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 30(6), 528–535.
<https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000009>

Yavorsky, J. E., Dush, C. M. K., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2015). The production of inequality: The gender division of labor across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 662–679. <https://doi.org/10.1111/jomf.12189>

Zhou, L., Lin, Y., Li, W., Du, J., & Xu, W. (2020). Mindfulness, attachment, and relationship satisfaction among heterosexual college student couples: An actor-partner interdependence model analysis. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01081-9>

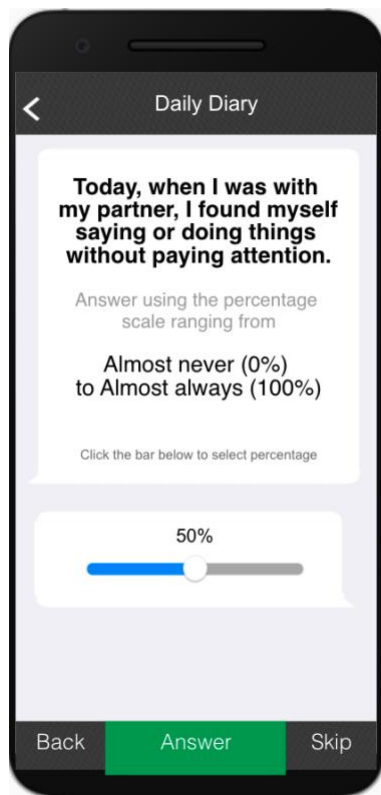


Figure 1. Display of the daily diary

Table 1. Mean scores, standard deviations, and correlations between main variables.

Variables	<i>M</i>	<i>SD</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Childbearing mothers' baseline general mindfulness	50.77	15.55	–	.17	.55***	.30**	.35**	.13	-.03	.01	.19	.15
2. Childbearing mothers' baseline relational mindfulness	61.10	17.90		–	.02	.52***	.32**	.27*	.22	.10	.18	.27*
3. Childbearing mothers' daily general mindfulness	57.54	24.06			–	.28*	.42***	.06	.01	.06	.20	.14
4. Childbearing mothers' daily relational mindfulness	80.54	17.63				–	.41***	.24*	.16	.23*	.35**	.22
5. Childbearing mothers' daily relationship satisfaction	80.58	18.05					–	.08	.13	-.13	.31**	.40***
6. Partners' baseline general mindfulness	46.45	16.22						–	.33**	.52***	.37***	.20
7. Partners' baseline relational mindfulness	66.72	15.93							–	.30**	.44***	.30**
8. Partners' daily general mindfulness	50.51	25.18								–	.35**	.33**
9. Partners' daily relational mindfulness	82.92	16.95									–	.57***
10. Partners' daily relationship satisfaction	81.92	16.65										–

Note. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Table 2. Multilevel Regression Model Predicting Daily Relationship Satisfaction.

	Step 1		Step 2		Step 3		Step 4			
	β	SE	β	SE	β	SE	β	SE	95% CI	
Fixed effects										
Constant	-.01	.05	-.01	.05	-.02	.05	-.01	.04	[-.10, .08]	
Baseline Questionnaire										
Control variables										
Relationship satisfaction	.38***	.05	.35***	.06	.33***	.05	.34***	.05	[.25, .44]	
Pregnancy planification	.06	.25	.08	.05	.09	.05	.07	.05	[-.02, .16]	
Family incomes	.12*	.05	.11	.05	.08	.06	.05	.05	[-.05, .14]	
Meditation experience	-.05	.05	-.08	.05	-.10	.05	-.06	.04	[-.14, .02]	
Number of questionnaires filled-out	.01	.81	.00	.04	.01	.04	-.04	.04	[-.11, .03]	
Actor effects										
General mindfulness			.11*	.05	.00	.05	-.04	.05	[-.14, .05]	
Relational mindfulness			.02	.05	.03	.05	-.07	.05	[-.17, .02]	
Partner effects predicting childbearing mothers' relationship satisfaction										
Partner's general mindfulness			.03	.06	.11	.07	.08	.06	[-.03, .20]	
Partner's relational mindfulness			.00	.07	.03	.07	-.03	.06	[-.15, .10]	
Partner effects predicting partners' relationship satisfaction										
Childbearing mothers' general mindfulness			.06	.07	.06	.08	.06	.07	[-.07, .19]	
Childbearing mothers' relational mindfulness			.05	.07	.06	.06	.08	.06	[-.05, .20]	
14 Daily Diaries										
Actor Effect										
Between-person - General mindfulness					.22***	.05	.15**	.05	[.06, .25]	
Within-person - General mindfulness					.06**	.02	.04*	.02	[.00, .07]	
Partner effects predicting childbearing mothers' relationship satisfaction										
Between-person - Partners' general mindfulness					-.14*	.07	-.21***	.06	[-.33, -.09]	
Within-person - Partners' general mindfulness					-.02	.03	-.03	.03	[-.08, .02]	
Partner effects predicting partners' relationship satisfaction										
Between-person - Childbearing mothers' general mindfulness					.02	.08	-.03	.08	[-0.18, 0.12]	
Within-person - Childbearing mothers' general mindfulness					.01	.02	.00	.02	[-0.04, 0.04]	
Actor Effect										
Between-person - Relational mindfulness							.26***	.05	[0.17, 0.35]	
Within-person - Relational mindfulness							.18***	.02	[0.15, 0.22]	
Partner effects predicting childbearing mothers' relationship Satisfaction										
Between-person - Partners' relational mindfulness							.17**	.06	[0.06, 0.28]	
Within-person - Partners' relational mindfulness							.11***	.03	[0.06, 0.17]	
Partner effects predicting partners' relationship satisfaction										
Between-person - Childbearing mothers' relational mindfulness							.01	.07	[-0.12, 0.14]	
Within-person - Childbearing mothers' relational mindfulness							.05*	.02	[0.01, 0.09]	
	Var	SD	Var	SD	Var	SD	Var	SD	95% CI	
Random effects										
Intercept										
Childbearing Mothers	.27	.52	.26	.51	.21	.46	.16	.41	[.10, .26]	
Partners	.29	.54	.31	.56	.28	.52	.20	.45	[.13, .30]	
Residuals										
Childbearing Parents	.57	.75	.57	.75	.57	.75	.52	.72	[-.04, .14]	
Partners	.44	.67	.44	.67	.44	.66	.40	.63	[-.03, .12]	

Note. β = Standardized coefficient; SE = standard error; 95% CI = 95% confidence interval; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Discussion générale

Bien que plusieurs études corrélationnelles et longitudinales montrent un lien positif entre la présence attentive d'un individu et sa propre satisfaction conjugale (McGill et al., 2016; Quinn-Nilas, 2020), les liens dyadiques entre ces variables demandent à être clarifiés. À cet effet, *l'objectif général* de la présente thèse était d'explorer les liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale au sein de la population des nouveaux parents. En raison de la diminution de la satisfaction conjugale observée chez la majorité des individus à l'arrivée de leur premier enfant et des conséquences d'une telle diminution sur les individus, les couples et les familles, les nouveaux parents constituent une population au sein de laquelle il était prioritaire d'évaluer cette association.

La présente thèse inclut deux articles. *L'objectif du premier article* était d'effectuer une première évaluation du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale au sein de la population des nouveaux parents ainsi que du rôle du stress comme processus indirect dans cette relation. Au regard des résultats obtenus dans notre première étude, *l'objectif du deuxième article* était de poursuivre l'exploration du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale, cette fois en mesurant la présence attentive au quotidien, en intégrant une mesure de présence attentive spécifique au contexte relationnel et finalement, en considérant les variations intrapersonnelles de présence attentive dans la relation dyadique entre ce construit et la satisfaction conjugale. Ces deux études utilisent l'évaluation écologique instantanée comme méthode de collecte de données dans le but d'augmenter la validité interne et écologique des données récoltées.

Article 1

Le premier article avait pour objectif d'évaluer les liens dyadiques entre la présence attentive dispositionnelle et la satisfaction conjugale des nouveaux parents ainsi que le rôle médiateur du stress dans cette relation. La première hypothèse de cet article était que la présence attentive d'un individu serait positivement liée à sa satisfaction conjugale via un stress plus faible (lien acteur indirect; $\text{présence attentive}_{\text{Partenaire1}} \rightarrow \text{stress}_{\text{Partenaire1}} \rightarrow \text{satisfaction conjugale}_{\text{Partenaire1}}$). L'hypothèse selon laquelle ce lien indirect serait présent au niveau partenaire avait également été formulée; soit que la présence attentive d'un individu serait liée à la satisfaction conjugale de son partenaire via un stress plus faible perçu par l'individu (lien partenaire indirect; $\text{présence attentive}_{\text{Partenaire1}} \rightarrow \text{stress}_{\text{Partenaire1}} \rightarrow \text{satisfaction conjugale}_{\text{Partenaire2}}$). Ces hypothèses ont été évaluées en utilisant le modèle de médiation d'interdépendance acteur partenaire (Ledermann et al., 2011). Les analyses ont été menées à partir du score global de présence attentive dispositionnelle mesurée dans le questionnaire de base et les moyennes des scores de stress et de satisfaction conjugale mesurés quotidiennement durant 14 jours avec l'évaluation écologique instantanée.

Les résultats de cette première étude soutiennent tout d'abord l'hypothèse d'un lien acteur indirect dans lequel la présence attentive dispositionnelle des individus est liée positivement à leur satisfaction conjugale via un stress plus faible. En d'autres mots, plus les nouveaux parents sont présents et attentifs sans jugement en général dans leur vie, moins ils sont stressés, ce qui en retour est associé à un plus grand sentiment d'être heureux et satisfait dans leur couple. Ce lien acteur indirect est cohérent avec la littérature scientifique qui suggère que la présence attentive dispositionnelle est une ressource individuelle importante pour les nouveaux parents alors qu'elle est associée à des niveaux plus faibles de stress vécu chez cette population (Bögels et al., 2010; Gouveia et al., 2016). Ces niveaux de stress plus faibles rapportés par les nouveaux parents sont pour leur part associés à des niveaux plus élevés de satisfaction conjugale (Rollé et al., 2017).

Plus encore, ce lien acteur indirect positif soutient le modèle théorique développé par Karremans et ses collègues (2017) dans lequel les auteurs proposent que les individus ayant de plus hauts niveaux de présence attentive sont présents et attentifs avec équanimité durant les événements de vie stressants, ce qui leur permettrait de vivre moins de stress. Les auteurs suggèrent que ces niveaux plus faibles de stress vécus permettent aux individus d'être davantage présents dans leur relation et d'avoir davantage de ressources à consacrer à leur couple. Ce changement de présence et de comportements dans la relation serait en retour associé à une plus grande satisfaction conjugale.

Karremans et ses collègues (2017) soutiennent que ce lien indirect serait également présent à un niveau partenaire. Ils posent l'hypothèse selon laquelle la présence attentive des individus serait liée à moins de stress vécu, ce qui en retour serait associé à une plus forte satisfaction conjugale chez les partenaires. Bien que la présence attentive dispositionnelle des individus fût négativement et significativement liée à leur stress et, qu'à son tour, leur stress fût négativement et significativement lié à la satisfaction conjugale de leur partenaire, le lien indirect partenaire présenté n'était pas significatif dans notre étude. Ainsi, l'hypothèse d'un lien indirect partenaire positif entre la présence attentive des individus et la satisfaction conjugale de leur partenaire via le stress des individus n'est pas soutenue par nos résultats.

Comment expliquer un tel résultat ? Une première hypothèse est que le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale via le stress s'observerait avec la présence attentive quotidienne ainsi que ses variations plutôt qu'avec la présence attentive dispositionnelle. En effet, alors que l'on sait que la présence attentive varie quotidiennement et même momentanément (Bishop et al., 2004; Brown et Ryan, 2003; Lacaille et al., 2015), on peut penser que des changements importants dans la présence attentive d'un individu par rapport à sa normale puissent être plus fortement associés à la satisfaction conjugale de son partenaire via le stress que

ne l'est la présence attentive dispositionnelle. Les individus pourraient par exemple se sentir plus insatisfaits de leur relation lorsque la présence attentive de leur partenaire est beaucoup plus basse lors d'une journée donnée. En effet, une forte diminution dans la présence attentive d'un individu par rapport à sa tendance normale pourrait être associée à plus de stress chez cet individu, ce qui serait en retour associé à moins de satisfaction conjugale chez son partenaire. Au regard de cette hypothèse, nous recommandions dans cette première étude que les recherches futures explorant le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale via le stress mesurent la présence attentive au quotidien, ou encore de façon momentanée, et intègrent les variations intrapersonnelles de présence attentive et de stress dans les analyses statistiques. Une seconde hypothèse pouvant expliquer l'absence de lien indirect dyadique significatif dans la première étude est que le lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale via le stress serait circonstanciel. En effet, on peut poser l'hypothèse que ce lien indirect partenaire surviendrait lorsque les partenaires sont en présence l'un de l'autre. Ainsi, même si un individu est normalement présent et attentif dans sa vie en général et moins stressé, cela pourrait avoir très peu ou pas d'importance pour la satisfaction conjugale de son partenaire. À l'opposé, si cet individu est plus ou moins présent et stressé durant les contacts relationnels, cela pourrait être fortement associé à plus ou moins de satisfaction conjugale chez son partenaire. À cet effet, nous recommandions d'utiliser une mesure de présence attentive relationnelle (présence attentive d'un individu lorsqu'il est en relation avec son partenaire) dans les recherches futures.

En somme, les résultats de cette première étude exposent le rôle du stress comme processus indirect dans la relation entre la présence attentive d'un individu et sa satisfaction conjugale. Bien que l'ensemble des liens partenaires étaient dans la direction attendue, aucun lien partenaire indirect via le stress ne fut trouvé dans la relation dyadique entre la présence attentive

dispositionnelle et la satisfaction conjugale. Au regard des résultats découlant de cette première étude, nous avons voulu poursuivre l'exploration du lien dyadique entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents en prenant en compte les recommandations formulées.

Article 2

Le second article avait pour objectif d'explorer les liens dyadiques entre la présence attentive générale ainsi que relationnelle et la satisfaction conjugale des nouveaux parents. En plus de mesurer la présence attentive à l'aide de questionnaires rétrospectifs au long terme, ce second article évaluait la présence attentive générale et relationnelle ainsi que la satisfaction conjugale au quotidien sur une période de 14 jours. Plus encore, cette deuxième étude intégrait les variations intrapersonnelles de présence attentive dans les analyses statistiques. Les analyses multiniveaux ont été évaluées dans un seul modèle dyadique pour couples distinguables (Bates et al., 2015). Dans ce deuxième article, il était attendu qu'un lien positif serait observé entre la présence attentive générale et relationnelle quotidienne des individus et leur satisfaction conjugale ainsi que celle de leur partenaire.

Les résultats issus de cette deuxième étude montrent tout d'abord le pouvoir plus grand des mesures quotidiennes en comparaison aux mesures rétrospectives au long terme de présence attentive pour prédire la satisfaction conjugale quotidienne des nouveaux parents. En effet, aucune mesure de présence attentive au long terme n'avait de lien significatif avec la satisfaction conjugale quotidienne des parents une fois que les mesures quotidiennes étaient intégrées. Des liens dyadiques acteurs et partenaires furent retrouvés dans les mesures quotidiennes.

Au niveau de la présence attentive générale quotidienne, les résultats montrent que plus les parents étaient attentifs et présents en général dans leur quotidien, plus ils rapportaient une

satisfaction élevée dans leur relation amoureuse. Cet effet acteur était également présent lorsque l'on observait les variations quotidiennes intrapersonnelles de présence attentive générale des individus. En d'autres mots, plus les parents étaient présents et attentifs lors d'une journée donnée en comparaison à leur niveau normal, plus ils rapportaient de satisfaction conjugale durant cette même journée. Alors que la présente étude est la première à évaluer le lien entre la présence attentive et la satisfaction conjugale au quotidien, ce résultat précise le lien acteur positif trouvé dans les études précédentes (Quinn-Nilas, 2020) en exposant que cet effet se retrouve au quotidien et qu'il est observé à un niveau inter et intrapersonnel. Concernant le lien partenaire entre la présence attentive générale quotidienne des individus sur l'ensemble des 14 jours et la satisfaction conjugale des partenaires, un lien surprenant est retrouvé. En effet, plus les partenaires étaient présents et attentifs en général durant les 14 jours de l'étude, moins les mères étaient satisfaites dans leur relation. Une explication pour ce résultat négatif qui ne concorde pas avec les fondements théoriques et empiriques retrouvés dans la littérature (Karremans et al., 2017; Quinn-Nilas, 2020) est qu'il serait attribuable à une ou plusieurs variables exogènes n'ayant pas été mesurées dans notre étude. En effet, malgré l'intégration de nombreuses variables contrôles dans notre recherche, certaines variables importantes aux nouveaux parents n'ont pas été évaluées (p. ex., attachement, conciliation travail-famille; Kingsbury et al., 2022; Kohn et al., 2012; Medina et al., 2009; Moreira et al., 2019). Par exemple, la recherche montre qu'un attachement évitant présent chez un individu est associé à une plus faible satisfaction conjugale chez son partenaire durant la transition à la parentalité et que cette association est particulièrement élevée chez les couples qui perçoivent avoir beaucoup d'exigences familiales (Kohn et al., 2012). Il est donc possible que les partenaires qui avaient de plus hauts niveaux de présence attentive générale dans notre étude avaient également des attachements anxieux et étaient plus attentifs et conscients de l'ensemble des demandes encourues par leur nouveau rôle.

Cette dynamique entre attachement et présence attentive des partenaires a pu être associée à moins de satisfaction des mères dans la relation amoureuse. Les autres liens partenaires entre la présence attentive quotidienne générale d'un individu et la satisfaction conjugale étaient pour leur part positifs, mais non significatifs. L'absence d'un lien partenaire entre la présence attentive des individus, mesurée de façon générale, indépendamment du contexte, et la satisfaction conjugale de leur partenaire concorde avec la grande majorité des études actuelles n'ayant pas trouvé de lien partenaire direct entre ces variables (c.-à-d., Adair et al., 2018; Eyring et al., 2021; Harvey et al., 2018; Iida et Shapiro, 2017; Kappen et al., 2018; Lenger et al., 2017; Maher et Cordova, 2019; Pakenham et Samios, 2013; Roberts et al., 2021; Williams et Cano, 2014). Il est par ailleurs en cohérence avec l'hypothèse soutenue par Kimmes et al. (2017) selon laquelle la présence attentive d'un individu serait principalement liée à la satisfaction conjugale de son partenaire lors de contact relationnel. Les auteurs rapportent en effet que la présence attentive que les individus déploient dans leur vie en général ne serait pas ou encore très peu associée à la satisfaction conjugale de leur partenaire, mais que la présence attentive dont ils font preuve en présence de leur partenaire serait-elle importante pour la satisfaction conjugale du partenaire.

Concernant la présence attentive relationnelle, nos résultats exposent des liens dyadiques entre la présence attentive durant les contacts relationnels et la satisfaction conjugale pour les deux partenaires. Plus précisément, de façon concordante à nos hypothèses, des liens acteurs aux niveaux inter et intrapersonnel furent retrouvés. Plus les participants étaient présents et attentifs en général dans leur quotidien lorsqu'ils étaient avec leur partenaire, plus ils rapportaient une forte satisfaction dans leur relation. Plus encore, les jours où les participants étaient plus présents et attentifs avec leur partenaire en comparaison à leur niveau moyen, plus ils rapportaient une satisfaction conjugale élevée durant cette même journée. Ce résultat expose que non seulement la présence attentive quotidienne relationnelle moyenne d'un individu est importante, mais

également ses variations journalières pour la satisfaction conjugale. Soutenant également nos hypothèses, des liens partenaires positifs entre la présence attentive relationnelle des individus et la satisfaction conjugale de leur partenaire furent trouvés. Plus précisément, la présence attentive relationnelle quotidienne moyenne des partenaires était positivement associée à la satisfaction conjugale des mères ayant porté leur bébé. Indépendamment de cette première association, les jours durant lesquels les partenaires étaient plus présents et attentifs dans leur relation amoureuse, les mères ayant porté leur bébé disaient être plus satisfaites et heureuses dans leur relation. Pour les partenaires, seul un effet partenaire à un niveau intrapersonnel fut retrouvé. En effet, les journées durant lesquelles les mères ayant porté leur bébé avaient de plus hauts niveaux de présence attentive relationnelle en comparaison à leur normale, les partenaires étaient aussi plus satisfaits dans leur relation.

En somme, les résultats de cette seconde étude suggèrent que la présence attentive est une ressource individuelle importante pour la satisfaction conjugale des nouveaux parents. Il semble que la présence attentive des individus durant les contacts relationnels soit particulièrement importante pour la satisfaction conjugale de leur partenaire. De plus, les variations quotidiennes de présence attentive relationnelle jouent aussi un rôle central dans cette association.

Forces et contributions principales de la thèse

Les connaissances générées dans cette thèse sont uniques puisqu'elles offrent, pour la première fois dans la littérature, un aperçu des liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des femmes nouvellement mères et de leur partenaire. La majorité des études menées précédemment ont exploré les liens entre la présence attentive et la satisfaction conjugale auprès d'adultes de la population générale (Quinn-Nilas, 2020). Étudier ces liens auprès des nouveaux parents nous permet d'offrir de premiers appuis empiriques en faveur de

l'hypothèse selon laquelle la présence attentive serait bénéfique au couple vivant des événements de vie stressants et étant à risque accru de voir leur satisfaction conjugale diminuée (Karremans et al., 2017; Kozlowski, 2013). Elle permet également d'élargir les connaissances quant aux ressources individuelles des individus pouvant être associées à une plus forte satisfaction conjugale durant la transition à la parentalité.

Le devis dyadique utilisé dans les deux articles est une seconde force notable de cette thèse. En effet, bien qu'il soit reconnu qu'étudier le couple en ne considérant qu'un seul partenaire offre un portrait biaisé et partiel de la réalité conjugale, les études explorant le lien entre la présence attentive et la satisfaction conjugale ont majoritairement adopté une perspective individuelle centrée sur les femmes (Quinn-Nilas, 2020). En contrôlant pour l'interdépendance des données des deux partenaires, le devis dyadique utilisé dans cette thèse a permis d'augmenter la validité interne. Ainsi, l'inclusion des deux partenaires dans nos études et l'adoption de perspectives théoriques et statistiques dyadiques constituent une valeur ajoutée de notre recherche.

Le premier article de cette thèse identifie pour la première fois dans la littérature le stress comme processus acteur indirect dans la relation entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents. Ce résultat offre une contribution empirique au modèle théorique développé par Karremans et ses collègues (2017) en montrant que, durant la transition à la parentalité, une augmentation de la présence attentive dispositionnelle des parents est liée à une augmentation de leur satisfaction relationnelle, par le biais d'une diminution de leur stress.

L'utilisation d'une mesure de présence attentive relationnelle constitue une force propre au deuxième article de cette thèse. Tout d'abord, grâce à l'utilisation d'une mesure de présence attentive spécifique à la relation, cet article expose pour la première fois dans la littérature qu'un lien positif existe entre la présence attentive des individus lors de contact au sein de leur relation

amoureuse et la satisfaction conjugale de leur partenaire. Nos résultats montrent que la présence attentive d'un parent lors de contact relationnel serait associée à un pourcentage plus élevé de la satisfaction conjugale de son partenaire que la présence attentive de ce même individu dans sa vie en général. Ces résultats suggèrent que la présence attentive des individus durant les contacts relationnels constitue une ressource importante pour le bien-être dyadique des nouveaux parents (Daks et al., 2021; Kimmes et al., 2017). Au niveau méthodologique, ce résultat met en lumière la nécessité d'inclure une mesure de présence attentive spécifique à la relation lorsqu'on évalue les liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale.

Le second article de la thèse offre aussi un aperçu de l'influence des variations journalières de présence attentive sur la satisfaction conjugale des couples avec des analyses à un niveau intrapersonnel, ce qui est novateur dans la littérature. En effet, les chercheurs dans le domaine de la présence attentive utilisent presque exclusivement des analyses à un niveau interpersonnel avec des questionnaires mesurant la présence attentive dispositionnelle (Karremans et al., 2017; Quinn-Nilas, 2020). Bien qu'importantes, ces analyses menées à un niveau interpersonnel ne permettent pas d'évaluer l'influence des variations quotidiennes de présence attentive chez un même individu alors qu'elles comparent les individus entre eux plutôt qu'à eux-mêmes (Grégoire et Doucerain, 2022). En vertu du quotidien des nouveaux parents qui varie grandement d'une journée à l'autre ainsi que d'un parent et d'un couple à l'autre, une évaluation intrapersonnelle représente une contribution notable de notre étude en offrant des résultats précis et personnalisés des liens dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale. Entre autres, ce type de devis et d'analyses nous a permis de montrer que des associations partenaires favorables aux niveaux intra et interpersonnels existent entre la présence attentive relationnelle des mères ayant porté le bébé et la satisfaction conjugale de leur partenaire. Pour les partenaires, ce devis et ces analyses nous ont permis d'exposer que cette association

n'était présente qu'à un niveau d'analyse intrapersonnel. Finalement, la deuxième étude montre que les mesures quotidiennes de présence attentive recueillies via l'évaluation écologique instantanée sont de meilleurs prédicteurs de la satisfaction conjugale quotidienne des individus en comparaison aux mesures rétrospectives utilisées dans l'ensemble des études précédentes à cette thèse (Quinn-Nilas, 2020). Ces résultats suggèrent qu'il est important d'inclure des mesures quotidiennes et des analyses intrapersonnelles dans les futures études portant sur la présence attentive et le couple.

Sur le plan social, ajoutons que la présence attentive est une habileté malléable. En ce sens, les résultats issus de cette thèse pourront servir de soutien théorique à l'évaluation de programmes de prévention du bien-être des couples en contexte de transition à la parentalité (Hayes et Hofmann, 2018; Hofmann et Hayes, 2018). Plus précisément, les résultats découlant de nos recherches illustrent tout d'abord que le stress est un processus important dans le lien entre la présence attentive et la satisfaction des nouveaux parents. Les chercheurs voulant développer de futurs programmes d'intervention basés sur la présence attentive ou encore utiliser certains programmes déjà existants auprès de la population de nouveaux parents pourront cibler la diminution du stress comme mécanisme actif de leur intervention (Hofmann et Hayes, 2018). À ce jour, plusieurs programmes d'interventions basés sur la présence attentive ont déjà été développés et validés (Ménard et Beresford, 2016). Parmi ces programmes, le plus utilisé et évalué en lien avec la diminution du stress ou l'augmentation de la satisfaction conjugale est sans contredit le programme de réduction du stress basé sur la présence attentive (*Mindfulness Based-Stress Reduction* ou MBSR en anglais). Le MBSR est un programme de huit semaines. Il inclut des séances de groupe de 2.5 heures chaque semaine et un engagement à compléter 45 minutes d'exercices (p. ex., méditation ou grilles d'auto-observassions des comportements) par jour (Kabat-Zinn, 1982). Ce programme a pour objectif d'apprendre aux participants à intégrer la

présence attentive dans leur vie quotidienne à l'aide de méditations formelles (p. ex., la méditation assise) et informelles (pratique de la présence et du non-jugement lors des activités quotidiennes) dans le but de réduire leur stress et augmenter leur tolérance à leurs expériences internes et externes. Les études montrent que le MBSR aurait des effets de taille moyenne sur le stress au sein de populations cliniques et non cliniques (voir Khoury et Lecomte, 2016 et Khoury et al., 2015 pour meta-analyses). Bien que non évalué auprès de nouveaux parents et encore peu étudié auprès des couples en général, participé à un MBSR a été associé à une réduction du stress ou une augmentation de la présence attentive générale et de la satisfaction conjugale chez des couples vivant des situations de stress diverses comme la maladie d'un des partenaires (Birnie et al., 2010; Monin et al., 2020). Son efficacité à diminuer le stress et augmenter la satisfaction conjugale a également été soutenue auprès des couples de la population générale (Gillespie et al., 2015; Khaddouma et al., 2017).

Plus encore, nos résultats fournissent un soutien empirique à l'inclusion de pratiques favorisant le développement de la présence attentive en relation (p. ex., méditations ayant pour objectif de développer la présence et l'acceptation envers soi-même ou son partenaire lors de contacts relationnels) dans les futurs programmes d'intervention évalués auprès des nouveaux parents. Les programmes d'interventions basés sur la présence attentive déjà existants qui incluent de telles pratiques sont majoritairement des programmes ayant été développés pour les couples (Griffiths et Averbeck, 2016; Winter et al., 2021). Parmi ces programmes on retrouve le *Mindfulness-Based Relationship Enhancement* (MBRE; Carson et al., 2004; 2006). Adapté du MBSR, ce programme comprenant huit ateliers hebdomadaires de groupe et des exercices à la maison qui invitent les couples à développer leur présence attentive ainsi que leurs habiletés relationnelles à l'aide d'exercices de méditation formelle et informelle à réaliser seuls et en relations, ainsi que des exercices de psychoéducation.

Les études exposent que participer au MBRE a été associé à une augmentation de la présence attentive générale des individus, de leur satisfaction conjugale de leur intimité et de leur acceptation envers les partenaires. Plus encore, la pratique de la méditation une journée donnée était associée à moins de stress perçu par l'individu avec lui-même et dans son couple et une plus grande joie en relation (Carson et al., 2004). Un autre programme déjà existant et pertinent pour les retombés cliniques de notre recherche est le programme *Mindful Transition to Parenthood*. À notre connaissance, il s'agit du seul programme d'intervention basée sur la présence attentive ayant été développé spécialement pour la population de nouveaux parents (Gambrel et Piercy, 2015a; 2015b). Ce programme comprend des séances hebdomadaires de groupe d'une durée de deux heures durant quatre semaines ainsi que des exercices de psychoéducation et de méditation à réaliser à la maison. Les résultats issus de l'évaluation de ce programme exposent une diminution des émotions désagréables et une augmentation de la présence attentive générale ainsi que de la satisfaction conjugale chez les pères ayant participé au programme en comparaison aux pères dans le groupe contrôle. Aucune différence n'était observée entre les mères participant à l'intervention et celles du groupe contrôle (Gambrel et Piercy, 2015a). Dans leur étude qualitative, Gambrel et Piercy (2015b) rapportent que les couples participant à l'intervention décrivent une augmentation de leur présence attentive en relation, de la régulation de leurs émotions et de l'acceptation entre partenaires ainsi qu'une amélioration de la relation de couple qu'ils expliquent par un plus grand sentiment de connexion, d'amour et d'appréciation entre partenaires.

En somme, plusieurs programmes déjà existants exposent l'efficacité des interventions basées sur la présence attentive pour diminuer le stress et augmenter la satisfaction conjugale des couples. Les résultats sur l'efficacité de ces programmes auprès des nouveaux parents sont encore très limités. En ce sens, de futures études doivent encore être réalisées afin de s'avancer sur

l'efficacité des interventions basées sur la présence attentive auprès de cette population. Dans de futures études, il est recommandé d'évaluer les programmes standardisés déjà existants et les mécanismes actifs de ces interventions auprès de population de nouveaux parents (Hofmann et Hayes, 2018). Une fois l'efficacité démontrée et les mécanismes actifs identifiés chez les nouveaux parents, de nouveaux programmes d'intervention ou encore l'inclusion d'exercices dans les cours prénataux existants pourront être développés et évalués. Alors que nous savons que les nouveaux parents ont souvent un quotidien très chargé, il serait intéressant d'implanter ces interventions en ligne ou en mode hybride (ligne et en personne) afin que les parents n'aillent pas à se déplacer toutes les semaines pour assister au groupe et puisse les compléter dans le confort de leur maison.

Limites principales de la thèse et suggestions pour les recherches futures

Bien que cette thèse ait des forces, elle présente aussi des limites. Une première limite concerne notre méthode d'échantillonnage non aléatoire utilisée dans la thèse (c.-à-d., publicités Facebook et échantillonnage par méthode boule de neige). Cette méthode de recrutement a pu induire des biais dans notre sélection de participants et ainsi diminuer la validité externe de notre étude. En effet, on peut par exemple penser que les parents prenant part aux groupes Facebook sélectionnés pour le partage de nos publicités ou encore ceux étant les amis d'individus ayant partagés nos publications depuis ces groupes partagent des liens sociaux et des caractéristiques similaires qui ne sont pas représentatifs de la population générale (Magnani et al., 2005).

L'utilisation de questionnaires auto-rapportés est également une limite alors qu'elle a pu miner la validité interne et introduire divers biais. Par exemple, il est possible que les parents aient présenté des biais de désirabilité sociale ou de dissonance cognitive en répondant aux items de nos questionnaires (Hogan, 2017). Alors que les multiples publicités et médias sociaux

reflètent une transition à la parentalité idéalisée et que des difficultés vécues durant cette période sont peu normalisées dans la société (Padoa et al., 2018; Schoppe-Sullivan et al., 2017), on peut concevoir que certains parents aient pu présenter une version modifiée de leur expérience lorsqu'ils ont répondu au questionnaire. Il est aussi possible de penser qu'il puisse être confrontant pour un parent qui vient d'avoir un nouvel enfant de rapporter une faible satisfaction dans sa relation, ce qui a pu les influencer à exposer une vision plus favorable de leur relation lors de la complétion des questionnaires. Des biais de rappel ont également pu survenir lorsque les participants répondaient aux questionnaires. Les recherches passées nous permettent d'inférer que ces biais furent probablement plus importants pour nos mesures rétrospectives au long terme en comparaison aux questionnaires quotidiens (Enkema et al., 2020; Grégoire et Doucerain, 2022). Pour l'ensemble des questionnaires, il est également possible que le moment auquel les participants ont rempli le questionnaire ait influencé les résultats. À titre d'exemple, le moment durant lequel les parents devaient remplir les questionnaires quotidiens dans la seconde étude (c.-à-d., entre 19 heures et minuit) a pu être associé à un état d'esprit ou à une émotion spécifique qui ont pu influencer les résultats (Schwartz et Stone, 2007). Par exemple, les parents pourraient avoir passé plus ou moins de temps avec leur partenaire en soirée juste avant de remplir le questionnaire et être ainsi plus ou moins satisfaits de leur relation au moment de répondre au questionnaire quotidien comparativement à ce qu'ils auraient pu répondre durant la journée. Une autre limite de la thèse est la période durant laquelle les nouveaux parents étaient admissibles à participer à l'étude (c.-à-d., entre 3 et 10 mois post-partum). En effet, il est possible que les associations entre les variables d'intérêts aient différés si l'expérience des nouveaux parents avaient été évalués plus tôt ou tard durant la transition à la parentalité. Plus encore, avoir accès aux associations entre ces variables à d'autres moments durant la transition à la parentalité nous aurait permis d'identifier si certaines périodes sont plus propice pour l'implantation

d'intervention basée sur la présence attentive. Afin de diminuer de tel biais, nous recommandons que de futures études évaluent la présence attentive, le stress et la satisfaction conjugale de façon momentanée, plusieurs fois par jour à des moments aléatoires. Ces questionnaires pourraient par exemple être envoyés trois fois par jour. Lorsque les parents recevraient la notification, ils seraient invités à décrire leur expérience « en ce moment » ou « au moment de recevoir la notification ». Une autre option serait de leur demander de remplir un bref questionnaire après chaque interaction avec leur partenaire. Ce type de devis basé sur les événements (*event-based sampling design* en anglais) permettrait une évaluation des variables plusieurs fois par jour, avec peu de biais de rappel et dans des moments variés de la journée (Grégoire et Doucerain, 2022), tout en favorisant une adhérence plus élevée des parents à l'étude. Nous recommandons aussi que l'expérience ds nouveaux parents soient étudiée plus tôt ou tard en post-partum.

Deuxièmement, les analyses statistiques de chacune de nos études comportent des limites. Dans notre premier article, l'utilisation des scores quotidiens moyens de stress et de satisfaction conjugale nous a empêché d'évaluer le rôle indirect des variations intrapersonnelles de stress dans la relation entre la présence attentive dispositionnelle et la satisfaction conjugale des individus. Dans nos deux articles, les analyses réalisées ne permettent pas d'inférer une causalité dans les liens trouvés entre les variables d'intérêts. Seul un devis expérimental pourrait statuer sur la présence ou non de relations causales.

Troisièmement, malgré le contrôle de plusieurs variables exogènes susceptibles d'influencer la satisfaction conjugale des nouveaux parents (Doss et Rhoades, 2017), certaines variables importantes durant la transition à la parentalité n'ont pas été mesurées et ont pu influencer les résultats. Entre autres, l'attachement des individus (Kohn et al., 2012), la conciliation travail-famille (Moreira et al., 2019), la qualité de la communication entre partenaires (Trillingsgaard et al., 2014) et la qualité du sommeil des parents (Insana et al., 2011) sont des variables exogènes

importantes pour la satisfaction conjugale durant la transition à la parentalité qui devraient être considérées dans de futures études.

Quatrièmement, l'utilisation d'une mesure de présence attentive relationnelle n'intégrant que des items négativement formulés dans le deuxième article (p. ex., « J'ai des conversations avec mon/ma partenaire sans être vraiment attentif·ve » ; traduction libre d'un item du RMM; Kimmes et al., 2017) constitue une autre limite de la présente thèse. Certains auteurs affirment que les échelles de présence attentive n'intégrant que des items formulés négativement mesurent l'inattention plutôt qu'un faible niveau de présence attentive (Daks et al., 2021; Grossman, 2011). Ces auteurs appuient empiriquement leur argumentaire en exposant que les items de présence attentive relationnelle formulés positivement (p. ex., « J'étais présent et attentif à ma relation amoureuse d'un moment à l'autre »; traduction libre issue d'un item du *Attentive Awareness in Relationships Scale*; Daks et al., 2021) évoluent différemment des items formulés négativement dans le temps et expliquent une variance distincte de la satisfaction conjugale. En vertu de ces résultats récents, il est possible que les liens dyadiques observés entre la présence attentive relationnelle et la satisfaction conjugale dans le deuxième article aient été sous-estimés puisqu'ils ont été mesurés à l'aide d'une échelle unidimensionnelle de présence attentive relationnelle. Bien que non disponibles au moment de notre collecte de données, de nouveaux questionnaires de présence attentive relationnelle comprenant des items négatifs et positifs comme le *Attentive Awareness in Relationships Scale* (Daks et al., 2021), le *Interpersonal Mindfulness Questionnaire* (Khoury et al., 2022) et le *interpersonal mindfulness scale* (Pratscher et al., 2019) peuvent désormais être utilisés. Nous recommandons que les études futures considèrent ces questionnaires pour l'évaluation de la présence attentive relationnelle.

Une dernière limite de cette thèse est la généralisation des résultats, laquelle est forcément limitée aux nouveaux parents. Les couples venant d'avoir un premier enfant se distinguent à

plusieurs égards des couples issus de la population générale. Basée sur l'hypothèse de Karremans et ses collègues (2017) selon laquelle la présence attentive serait particulièrement bénéfique à la satisfaction conjugale lors d'événement de vie stressant, il est possible que les associations que nous avons trouvées dans nos deux études soient plus fortes que ce que l'on retrouverait chez des couples ne vivant pas d'événement de vie stressant. À cet effet, nous recommandons que de futures études tentent de reproduire nos résultats au sein de la population générale. Plus encore, les particularités des nouveaux parents québécois peuvent aussi avoir influencé nos résultats. En effet, les familles québécoises bénéficient d'un congé parental prolongé, incluant des congés pour le partenaire et des semaines partageables entre les parents, des conditions qui ne sont pas offertes dans tous les pays (McKay et al., 2016; Organization International Labour, 2014). À cet effet, on sait désormais que les congés parentaux prolongés, spécifiques aux deux partenaires et pouvant être partagés selon les besoins du couple protègent contre le stress parental (Feldman et al., 2004; Lidbeck et al., 2018), grâce à une meilleure égalité des sexes dans les tâches liées aux enfants et à la famille (Rehel, 2014) et une meilleure conciliation travail-famille (Bünning, 2015). Plus encore, un congé parental optimal est aussi lié à plus de satisfaction au sein du couple (Goldacker et al., 2022) et une plus grande qualité de la relation durant la transition à la parentalité (Lidbeck et Bernhardsson, 2021). Il est ainsi probable que les effets trouvés dans nos études soient plus petits que ceux qui pourraient être retrouvés chez les populations de parents ayant accès à moins ou aucun congé parental rémunéré. Enfin, il n'est pas possible de généraliser nos résultats aux couples issus de minorités culturelles ou ceux issus de la communauté LGBTQ+ ou encore aux parents ayant adopté leur enfant. L'inclusion de ces couples dans de futures études offrirait un portrait plus représentatif de la transition à la parentalité.

Conclusion

Cette thèse a permis d'approfondir la compréhension des associations dyadiques entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents. Elle offre de premiers appuis empiriques en faveur de l'hypothèse selon laquelle la présence attentive est bénéfique au couple vivant des événements de vie stressants et à risque de vivre un déclin de leur satisfaction conjugale (Karremans et al., 2017; Kozlowski, 2013). Plus particulièrement, les résultats issus de cette thèse montrent pour la première fois que le stress est un processus indirect clé dans le lien entre la présence attentive et la satisfaction conjugale des nouveaux parents. Ils mettent également en lumière que la présence attentive des individus lors de contact relationnel est positivement associée à la satisfaction conjugale de leur partenaire et que les variations quotidiennes de présence attentive relationnelles jouent un rôle central dans cette association dyadique. Cette thèse suggère que la présence attentive constitue une ressource individuelle et relationnelle importante pour la satisfaction conjugale des individus et celle de leur partenaire.

Références bibliographiques citées dans l'introduction et la discussion générales

- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2017). The Effect of Mindfulness on Relationship Satisfaction via Perceived Responsiveness: Findings from a Dyadic Study of Heterosexual Romantic Partners. *Mindfulness*, *9*(2), 597–609. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0801-3>
- Ahlborg, T., Dahlöf, L.-G., & Hallberg, L. R. (2005). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents six months after delivery. *Journal of Sex Research*, *42*(2), 167–174. <https://doi.org/10.1080/00224490509552270>
- Anand, L., Sadowski, I., Per, M., & Khoury, B. (2021). Mindful parenting: A Meta-analytic review of intrapersonal and interpersonal parental outcomes. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02111-w>
- Avison, W. R., Ali, J., & Walters, D. (2007). Family structure, stress, and psychological distress: A Demonstration of the impact of differential exposure. *Journal of Health and Social Behavior*, *48*(3), 301–317. <https://doi.org/10.1177/002214650704800307>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 241–261. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564842>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

- Bamberger, K. T. (2016). The Application of Intensive Longitudinal Methods to Investigate Change: Stimulating the Field of Applied Family Research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 19*, 21–38. <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0194-6>
- Bates, D., Mächler, M., Bolker, B. M., & Walker, S. C. (2015). Fitting linear mixed-effects models using lme4. *Journal of Statistical Software, 67*(1), 1–48. <https://doi.org/10.18637/jss.v067.i01>
- Belsky, J., Lang, M. E., & Rovine, M. (1985). Stability and Change in Marriage across the Transition to Parenthood: A Second Study. *Journal of Marriage and the Family, 47*(4), 855. <https://doi.org/10.2307/352329>
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 5–19.
- Belsky, J., Spanier, G., & Rovine, M. (1983). Stability and Change in Marriage across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and the Family, 45*(3), 567–577. <https://doi.org/10.2307/352329>
- Biehle, S. N., & Mickelson, K. D. (2011). Worries in expectant parents: Its relation with perinatal well-being and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 18*(4), 697–713. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01335.x>
- Biehle, S. N., & Mickelson, K. D. (2012). First-time parents' expectations about the division of childcare and play. *Journal of Family Psychology, 26*(1), 36–45. <https://doi.org/10.1037/a0026608>
- Bielawska-Batorowicz, E., & Kossakowska-Petrycka, K. (2006). Depressive mood in men after the birth of their offspring in relation to a partner's depression, social support, fathers'

personality and prenatal expectations. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(1), 21–29. <https://doi.org/10.1080/02646830500475179>

Birnie, K., Garland, S. N., & Carlson, L. E. (2010). Psychological benefits for cancer patients and their partners participating in mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Psycho-oncology*, 19(9), 1004-1009. <https://doi.org/10.1002/pon.1651>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>

Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501–516. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x>

Bodenmann, G. (2007). Dyadic coping and the 3-phase-method in working with couples. *Innovations in Clinical Practice: Focus on Group and Family Therapy*, (January 2007), 235–252.

Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477–484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>

Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 44(1–2), 71–89. https://doi.org/10.1300/J087v44n01_04

- Bodenmann, Guy. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54(1), 34–49.
- Bodenmann, Guy. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 47(2), 137–141.
- Bodenmann, Guy, Ledermann, T., Blattner, D., & Galluzzo, C. (2006). Associations among everyday stress, critical life events, and sexual problems. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(7), 494–501. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000228504.15569.b6>
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107–120. DOI: 10.1007/s12671-010-0014-5
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York, NY: Basic Books.
- Bouchard, G., Boudreau, J., & Hébert, R. (2006). Transition to Parenthood and Conjugal Life: Comparisons between Planned and Unplanned Pregnancies. *Journal of Family Issues*, 27(11), 1512–1531. <https://doi.org/10.1177/0192513X06290855>
- Bouchard, G., Lachance-Grzela, M., & Goguen, A. (2008). Timing of the transition to motherhood and union quality: The moderator role of union length. *Personal Relationships*, 15, 71–80. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00185.x>

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Breitenstein, C. J., Milek, A., Nussbeck, F. W., Davila, J., & Bodenmann, G. (2018). Stress , dyadic coping , and relationship satisfaction in late adolescent couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(5), 770–790. <https://doi.org/10.1177/0265407517698049>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present : Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, W. K., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37(12), 2037–2041. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.04.003>
- Buck, A. A., & Neff, L. A. (2012). Stress spillover in early marriage: The role of self-regulatory depletion. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 698–708. <https://doi.org/10.1037/a0029260>
- Bünning, M. (2015). What happens after the “Daddy Months”? Fathers’ involvement in paid work, childcare, and housework after taking parental leave in Germany. *European*

Sociological Review, 31(6), 738–748. <https://doi.org/10.1093/esr/jcv072>

Cahill, V. A., Malouff, J. M., Little, C. W., & Schutte, N. S. (2020). Trait perspective taking and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 34(8), 1025–1035. <https://doi.org/10.1037/fam0000661>

Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93(may 2011), 80–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International journal of behavioral medicine*, 12(4), 278-285. DOI: 10.1207/s15327558ijbm1204_9

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-based relationship enhancement (MBRE) in couples. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 309-331. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50015-0>

Cast, A. D. (2004). Well-Being and the Transition to Parenthood: An Identity Theory Approach. *Sociological Perspectives*, 47(1), 55–78. <https://doi.org/10.1525/sop.2004.47.1.55>

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary*

Medicine, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>

Christopher, C., Umemura, T., Mann, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital Quality over the Transition to Parenthood as a Predictor of Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3636–3651. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0172-0>

Claxton, A., & Perry-Jenkins, M. (2008). No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 70(February), 28–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x>

Cohen, S. (1983). A Global Measure of Perceived Stress, 24(4), 385–396.

Condon, J. T., Boyce, P., & Corkindale, C. J. (2004). The First-Time Fathers Study: a prospective study of the mental health and wellbeing of men during the transition to parenthood. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 38, 56–64. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2004.01298.x>

Conner, K. R. (2005). Clarifying the relationship between alcohol and depression. *Addiction*, 46(December), 341–358. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03385.x>

Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is mindfulness-based stress reduction effective for people with hypertension? A systematic review and meta-analysis of 30 years of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>

Cooper, A. N., May, R. W., & Fincham, F. D. (2019). Stress Spillover and Crossover in Couple Relationships: Integrating Religious Beliefs and Prayer. *Journal of Family Theory and Review*, 11(2), 289–314. <https://doi.org/10.1111/jftr.12330>

- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1995). Interventions to Ease the Transition to Parenthood: Why They Are Needed and What They Can Do. *Family Relations*, 44(4), 412. <https://doi.org/10.2307/584997>
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cox, C. C., Adler-baeder, F., & McGill, J. (2020). The Influence of Anxiety and Mindfulness on Relationship Quality : an Investigation of Comparative and Dyadic Effects. *Mindfulness*, 11, 1956–1966. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01404-8>
- Cutrona, C. E., & Troutman, B. R. (1986). Social Support , Infant Temperament , and Parenting Self-Efficacy : A Mediational Model of Postpartum Depression. *Child Development*, 57(6), 1507–1518.
- Daks, J. S., Rogge, R. D., & Fincham, F. D. (2021). Distinguishing the Correlates of Being Mindfully vs. Mindlessly Coupled: Development and Validation of the Attentive Awareness in Relationships Scale (AAIRS). *Mindfulness*, 12(6), 1361–1376. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01604-w>
- D’Amore, S., & Baiocco, R. (2014). La transition vers la parentalité des familles homoparentales: recherche et implications cliniques. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, (1), 41-56.
- Darvill, R., Skirton, H., & Farrand, P. (2010). Psychological factors that impact on women’s experiences of first-time motherhood: A qualitative study of the transition. *Midwifery*, 26(3), 357–366. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2008.07.006>
- Debrot, A., Siegler, S., Klumb, P. L., & Schoebi, D. (2017). Daily work stress and relationship

- satisfaction: Detachment affects romantic couples' interactions quality. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*.
<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9922-6>
- Don, B. P., & Mickelson, K. D. (2014a). Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low-risk parents. *Journal of Marriage and Family*, 76(Juin), 677–692. <https://doi.org/10.1111/jomf.12111>
- Don, B. P., & Mickelson, K. D. (2014b). Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low-risk parents. *Journal of Marriage and Family*, 76(3), 677–692. <https://doi.org/10.1111/jomf.12111>
- Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2017). The transition to parenthood: Impact on couples' romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 25–28.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An 8-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>
- Duan, Z., Wang, Y., Jiang, P., Wilson, A., Guo, Y., Lv, Y., ... Chen, R. (2020). Postpartum depression in mothers and fathers: A structural equation model. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03228-9>
- Duvall, E. M., & Miler, B. C. (1985). *Marriage and Family Development*. Harper Collins Publishers (6e ed.). New York, US.
- Edwards, D. J., McEntegart, C., Barnes-Holmes, Y., Lowe, R., Evans, N., & Vilardaga, R. (2017). The Impact of Mindfulness and Perspective-Taking on Implicit Associations

- Toward the Elderly: a Relational Frame Theory Account. *Mindfulness*, 8(6), 1615–1622.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0734-x>.The
- Enkema, M. C., McClain, L., Bird, E. R., Halvorson, M. A., & Larimer, M. E. (2020). Associations Between Mindfulness and Mental Health Outcomes: a Systematic Review of Ecological Momentary Assessment Research. *Mindfulness*, 11(11), 2455–2469.
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01442-2>
- Erkan, I., Kafesçioğlu, N., Cavdar, A., & Zeytinoğlu-Saydam, S. (2021). Romantic relationship experiences and emotion regulation strategies of regular mindfulness meditation practitioners: A qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(3), 629–647.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12462>
- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between alcohol and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(December), 341–358.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/002214650504600403>
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 47(2), 147–161.
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>
- Falconier, M. K., & Epstein, N. B. (2010). Relationship satisfaction in argentinean couples under economic strain: Gender differences in a dyadic stress model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(6), 781–799. <https://doi.org/10.1177/0265407510373260>
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42(August), 28–46.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>

Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., & Bradbury, T. (2015). Stress From Daily Hassles in Couples: Its Effects on Intradynamic Stress, Relationship Satisfaction, and Physical and Psychological Well-Being. *Journal of Marital and Family Therapy*, *41*(2), 221–235. <https://doi.org/10.1111/jmft.12073>

Fearon, P. R. M., & Belsky, J. (2016). Precursors of attachment security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed., pp. 291–313). Guilford.

Feldman, R., Sussman, A. L., & Zigler, E. (2004). Parental leave and work adaptation at the transition to parenthood: Individual, marital, and social correlates. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *25*(4), 459–479. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.06.004>

Fincham, F. D. (2022). Trait mindfulness and relationship mindfulness are indirectly related to sexual quality over time in dating relationships among emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(6), 1885–1898. <https://doi.org/10.1177/02654075211070269>

Finnbogadóttir, H., Svalenius, E. C., & Persson, E. K. (2003). Expectant first-time fathers' experiences of pregnancy. *Midwifery*, *19*(2), 96-105. DOI: 10.1016/s0266-6138(03)00003-2

Flykt, M., Palosaari, E., Lindblom, J., Vänskä, M., Poikkeus, P., Repokari, L., ... Punamäki, R.-L. (2014). What explains violated expectations of parent-child relationship in transition to parenthood? *Journal of Family Psychology*, *28*(2), 148–159. <https://doi.org/10.1037/a0036050>

Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction With the Couples Satisfaction

- Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-Based Relationship Education for Couples Expecting their First Child-Part 2: Phenomenological Findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25–41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12065>
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5–24. <https://doi.org/10.1111/jmft.12066>
- Ganong, L. H., & Coleman, M. (1991). Remarriage and health. *Research in Nursing & Health*, 14(3), 205–211. <https://doi.org/10.1002/nur.4770140307>
- Gazder, T., & Stanton, S. C. E. (2020). Partners' relationship mindfulness promotes better daily relationship behaviours for insecurely attached individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197267>
- Gelfand, D. M., Teti, D. M., & Radin Fox, C. E. (1992). Sources of Parenting Stress for Depressed and Nondepressed Mothers of Infants. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(3), 262–272. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2103_8
- Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy*, 37, 396–407. DOI 10.1007/s10591-015-9350-x
- Goldacker, K., Wilhelm, J., Wirag, S., Dahl, P., Riotte, T., & Schober, P. S. (2022). Shared leave, happier parent couples? Parental leave and relationship satisfaction in Germany. *Journal of*

European Social Policy, 32(2), 197–211. <https://doi.org/10.1177/095892872111056187>

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspectives on Psychological Science*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>

Goldstein, J. (2013). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Sounds True. USA.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce : Predicting When a Couple Will Divorce over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>

Granger, D. A., & Johnson, S. B. (2013). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>

Greeson, J. M., & Chin, G. R. (2016). Mindfulness and Physical Disease: A Concise Review Jeffrey. *Current Opinion in Psychology*, 28, 204–210. <https://doi.org/doi:10.1016/j.copsyc.2018.12.014>

- Grégoire, S., & De Mondeharel, L. (2016). Enjeux liés à la définition et à la mesure de la présence attentive. In S. Grégoire, L. Lachance, & L. Richer (Eds.), *La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques* (pp. 9–29). Montréal: Presses de l'Université du Québec.
- Grégoire, S., & Doucerain, M. (2022). Handbook of Assessment in Mindfulness Research. In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*.
- Griffiths, K., & Averbeck, M. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Couples. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Innovative Applications* (pp. 123-131). Springer International Publishing.
- Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention During Everyday Awareness and Other Intractable Problems for Psychology's (Re)Invention of Mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034–1040. <https://doi.org/10.1037/a0022713>
- Harvey, J., Crowley, J., & Woszidlo, A. (2018). Mindfulness, Conflict Strategy Use, and Relational Satisfaction: a Dyadic Investigation. *Mindfulness*, 10(4), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1040-y>
- Hatchuel, F. (2019). Parentalité: (parenting and parenthood – crianza parental). *Dictionnaire de sociologie clinique* (pp. 455–458). Toulouse: Érès: Agnès Vandeveldde-Rougale éd.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Heeren, a., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L., & Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a

- French-speaking sample. *Revue Europeene de Psychologie Appliquee*, 61(3), 147–151.
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2011.02.001>
- Herbst, C., & Ifcher, J. (2012). A Bundle of Joy: Does Parenting Really Make Us Miserable? *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1883839>
- Hertz, R. M., Laurent, H. K., & Laurent, S. M. (2015). Attachment mediates effects of trait mindfulness on stress responses to conflict. *Mindfulness*, 6(3), 483–489.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0281-7>
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2018). The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy. *Clinical Psychological Science*, 1–14. <https://doi.org/10.1177/2167702618772296>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hogan, T. P. (2017). *Introduction à la psychométrie*. Montreal: Chenelière éducation.
- Holmes, E. K., Erickson, J. J., & Hill, E. J. (2012). Doing what she thinks is best: Maternal psychological wellbeing and attaining desired work situations. *Human Relations*, 65(4), 501–522. <https://doi.org/10.1177/0018726711431351>
- Holmes, E. K., Sasaki, T., & Hazen, N. L. (2013). Smooth versus rocky transitions to parenthood: Family systems in developmental context. *Family Relations*, 62(5), 824–837.
<https://doi.org/10.1111/fare.12041>
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social

- support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 239–244. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9018-y>
- Howes, P., & Markman, H. J. (1989). Marital Quality and Child Functioning: Investigation. *Child Development*, 60(5), 1044–1051. <https://doi.org/10.2307/1130778>
- Iida, M., & Shapiro, A. F. (2017). The role of mindfulness in daily relationship process: Examining daily conflicts and relationship mood. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0727-9>
- Insana, S. P., Costello, C. R., & Montgomery-Downs, H. E. (2011). Perception of partner sleep and mood: Postpartum couples' relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37(5), 428–440. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.607053>
- Isabella, R. A., & Belsky, J. (1985). Marital change during the transition to parenthood and security of infant-parent attachment. *Journal of Family Issues*, 6(4), 505–522.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, *118*(1), 3. DOI: 10.1037/0033-2909.118.1.3
- Karremans, J. C., Kappen, G., Schellekens, M., & Schoebi, D. (2020). Comparing the effects of a mindfulness versus relaxation intervention on romantic relationship wellbeing. *Scientific Reports*, *10*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78919-6>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, *21*(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Karremans, J. C., Schie, H. T. Van, Dongen, I. Van, Kappen, G., As, S. Van, Bokkel, I. M., ... Elle, A. (2020). Is Mindfulness Associated With Interpersonal Forgiveness? *Emotion*, *20*(2), 296–310. doi: 10.1037/emo0000552
- Keeton, C. P., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2008). Sense of Control Predicts Depressive and Anxious Symptoms Across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Psychology*, *22*(2), 212–221. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.212>
- Keizer, R. (2014). Relationship Satisfaction. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (p. 5437). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Keizer, R., & Schenk, N. (2012). Becoming a Parent and Relationship Satisfaction: A Longitudinal Dyadic Perspective. *Journal of Marriage and Family*, *74*, 759–773. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00991.x>

- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York, NY: Guilford press.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process, 56*(3), 636–651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>
- Khoury, B., & Lecomte, T. (2016). Présence attentive et milieu clinique: une recension des méta-analyses. *La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques* (pp. 91–111). Montréal: Presses de l'Université du Québec.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review, 33*(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*, 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Khoury, B., Vergara, R. C., & Spinelli, C. (2022). Interpersonal Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation. *Mindfulness, 13*(4), 1007–1031. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01855-1>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the Context of Romantic Relationships: Initial Development and Validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy, 44*(4), 575–589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2019). An

- Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and Relational Well-being in Committed Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 30–41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kingsbury, M., Clayborne, Z., Nilsen, W., Torvik, F. A., Gustavson, K., & Colman, I. (2022). Predictors of Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: Results from the Norwegian Mother, Father, and Child Cohort Study (MoBa). *Journal of Family Issues*, 0(0), 1–24. <https://doi.org/10.1177/0192513X221113850>
- Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 105–125. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x>
- Kohler, H. P., Behrman, J. R., & Skytthe, A. (2005). Partner + children = Happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review*, 31(3), 407–445. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2005.00078.x>
- Kohn, J. L., Rholes, W. S., Simpson, J. A., Martin III, A. M., Tran, S., & Wilson, C. L. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1506–1522. <https://doi.org/10.1177/0146167212454548>
- Kowlessar, O., Fox, J. R., & Wittkowski, A. (2015). The pregnant male: a metasynthesis of first-time fathers' experiences of pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(2), 106-127. <https://doi.org/10.1080/02646838.2014.970153>
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1–2), 92–104.

<https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>

Kralik, D., Visentin, K., & Van Loon, A. (2006). Transition: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 55(3), 320–329. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03899.x>

Kramer, G. (2018). *Le Dialogue conscient : le chemin interpersonnel vers la liberté*. De Boeck Supérieur.

Lacaille, J., Sadikaj, G., Nishioka, M., Carrière, K., Flanders, J., & Knäuper, B. (2018). Daily Mindful Responding Mediates the Effect of Meditation Practice on Stress and Mood: The Role of Practice Duration and Adherence. *Journal of Clinical Psychology*, 74(1), 109–122. <https://doi.org/10.1002/jclp.22489>

Lacaille, J., Sadikaj, G., Nishioka, M., Flanders, J., & Knäuper, B. (2015). Measuring Mindful Responding in Daily Life: Validation of the Daily Mindful Responding Scale (DMRS). *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0416-5>

Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41–50. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. (Springer). New York.

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195–206. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00595.x>

Ledermann, T., Macho, S., & Kenny, D. A. (2011). Assessing Mediation in Dyadic Data Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Structural Equation Modeling*, 18, 595–612.

<https://doi.org/10.1080/10705511.2011.607099>

LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as Crisis. *Marriage and Family Living*, 19(4), 352-355.

<http://doi.org/10.2307/347802>

Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction.

Mindfulness, 8(1), 171–180. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0>

Leppma, M., & Young, M. E. (2016). Loving-Kindness Meditation and Empathy: A Wellness Group Intervention for Counseling Students. *Journal of Counseling and Development*,

94(3), 297–305. <https://doi.org/10.1002/jcad.12086>

Lidbeck, M., & Bernhardsson, S. (2021). What happens to the couple relationship when sharing parental leave? A prospective, longitudinal study. *Scandinavian Journal of Psychology*,

62(1), 95–103. <https://doi.org/10.1111/sjop.12682>

Lidbeck, M., Bernhardsson, S., & Tjus, T. (2018). Division of parental leave and perceived parenting stress among mothers and fathers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*,

36(4), 406–420. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1468557>

Linville, D., Chronister, K., Dishion, T., Todahl, J., Miller, J., Shaw, D., ... Wilson, M. (2010). A longitudinal analysis of parenting practices, couple satisfaction, and child behavior

problems. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(2), 244–255.

<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00168.x>

Lundy, B. L. (2002). Paternal socio-psychological factors and infant attachment: The mediating role of synchrony in father-infant interactions. *Infant Behavior and Development*, 25, 221–

236. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0163-6383\(02\)00123-6](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0163-6383(02)00123-6)

- Luo, L. (2006). The transition to parenthood: Stress, resources, and gender differences in a Chinese society. *Journal of Community Psychology*, 34(4), 471–488. <https://doi.org/10.1002/jcop.20110>
- Magnani, R., Sabin, K., Saidel, T., & Heckathorn, D. (2005). Review of sampling hard-to-reach and hidden populations for HIV surveillance. *Aids*, 19, S67-S72. DOI: 10.1097/01.aids.0000172879.20628.e1
- Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 77–89. <https://doi.org/10.1037/cfp0000119>
- Maisel, N. C., & Karney, B. R. (2012). Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 654. <https://doi.org/10.1037/a0028901>
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124–127. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.004>
- Martin-Allan, J., Leeson, P., & Lovegrove, W. (2021). The Effect of Mindfulness and Compassion Meditation on State Empathy and Emotion. *Mindfulness*, 12(7), 1768–1778. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01639-z>
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89–101. <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>

- McGill, J. M., Burke, L. K., & Adler-Baeder, F. (2020). The dyadic influences of mindfulness on relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2941–2951. <https://doi.org/10.1177/0265407520944243>
- McGill, Julianne, & Adler-Baeder, F. (2019). Exploring the Link between Mindfulness and Relationship Quality: Direct and Indirect Pathways. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(3), 523–540. <https://doi.org/10.1111/jmft.12412>
- McKay, L., Mathieu, S., & Doucet, A. (2016). Parental-leave rich and parental-leave poor: Inequality in Canadian labour market based leave policies. *Journal of Industrial Relations*, 58(4), 543–562. <https://doi.org/10.1177/0022185616643558>
- Medina, A. M., Lederhos, C. L., & Lillis, T. A. (2009). Sleep Disruption and Decline in Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. *Families, Systems and Health*, 27(2), 153–160. <https://doi.org/10.1037/a0015762>
- Mehall, K. G., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., & Gaertner, B. M. (2009). Examining the Relations of Infant Temperament and Couples' Marital Satisfaction to Mother and Father Involvement: A Longitudinal Study. *Fathering*, 7(1), 23–48. <https://doi.org/10.3149/fth.0701.23>
- Ménard, J., & Beresford, B. (2016). Interventions basées sur la présence attentive. Dans S. Grégoire, L. Lachance, & L. Richer (Eds.), *La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques* (pp. 71–90). Montréal: Presses de l'Université du Québec.
- Mercer, R. T. (1985). The process of maternal role attainment over the first year. *Nursing research*, 34(4), 198-204.

- Mikulincer, M. (2006). Attachment, caregiving, and sex within romantic relationships. M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 23–44). New York, NY: Guilford Press.
- Milkie, M. A., Bianchi, S. M., Mattingly, M. J., & Robinson, J. P. (2002). Gendered division of childrearing: Ideals, realities, and the relationship to parental well-being. *Sex Roles, 47*(1–2), 21–38. <https://doi.org/10.1023/A:1020627602889>
- Miller, P. C., & Sollie, D. L. (1980). Normal Stresses during the Transition to Parenthood. *Family Relations, 29*(4), 459–465.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Depression, parenthood, and age at first birth. *Social Science and Medicine, 54*(8), 1281–1298. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00096-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00096-X)
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 848–852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>
- Monin, J. K., Sperduto, C. M., Manigault, A. W., Dutton, A., Clark, M. S., & Jastreboff, A. M. (2020). Mindfulness-based stress reduction for older couples with metabolic syndrome: a pilot randomized controlled trial. *Mindfulness, 11*, 917–927. doi:10.1007/s12671-019-01301-9
- Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-family conflict and mindful parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of portuguese employed parents. *Frontiers in Psychology, 10*(MAR), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
- Nagaraja, A., Rajamma, N. M., & Reddy, S. V. (2012). Effect of Parents ' Marital Satisfaction ,

- Marital Life Period and Type of Family on their Children Mental Health Status. *Journal of Psychology*, 3(2), 65–70. <https://doi.org/10.1080/09764224.2012.11885479>
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050–1067. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships ? Linking External Stress and Cognitive Processes Within Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134–148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In Defense of Parenthood: Children Are Associated With More Joy Than Misery. *Psychological Science*, 24(1), 3–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846–895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001>
- O'Brien, M., & Peyton, V. (2002). Parenting attitudes and marital intimacy: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 118–127. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.2.118>
- Odinka, J. I., Nwoke, M., Chukwuorji, J. C., Egbuagu, K., Mefoh, P., Odinka, P. C., ... Muomah, R. C. (2018). Post-partum depression, anxiety and marital satisfaction: A perspective from

- Southeastern Nigeria. *South African Journal of Psychiatry*, 24(1), 1–8.
<https://doi.org/10.4102/sajpsy psychiatry.v24i0.1109>
- Organization International Labour. (2014). *Maternity and paternity at work: Law and practice across the world*. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_242615.pdf
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative social media use and the mental health of mothers with high levels of perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(7), 514–535. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.7.514>
- Pakenham, K. I., & Samios, C. (2013). Couples coping with multiple sclerosis: a dyadic perspective on the roles of mindfulness and acceptance. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(4), 389–400. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9434-0>
- Palkovitz, R., & Palm, G. (2009). Transitions within fathering. *Fathering: A Journal of Theory, Research & Practice About Men as Fathers*, 7(1). <https://doi.org/10.3149/fth.0701.3>
- Papies, E. K., Pronk, T. M., Keesman, M., & Barsalou, L. W. (2015). The benefits of simply observing: mindful attention modulates the link between motivation and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 148. <https://doi.org/10.1037/a0038032>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>

- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(August), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Provencher, C., Milan, A., Hallman, S., & D'Aoust, C. (2018). *Report on the Demographic Situation in Canada*. Retrieved from <http://www.statcan.gc.ca/pub/91-209-x/2011001/article/11511-eng.pdf>
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-Reported Trait Mindfulness and Couples' Relationship Satisfaction: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835–848. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01303-y>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2001). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. Chicago, USA: Sage.
- Rehel, E. M. (2014). When Dad Stays Home Too: Paternity Leave, Gender, and Parenting. *Gender and Society*, 28(1), 110–132. <https://doi.org/10.1177/0891243213503900>
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness Among Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196–207. <https://doi.org/10.1111/jmft.12440>

- Rogers, S. J., & White, L. K. (1998). Satisfaction with Parenting: The Role of Marital Happiness, Family Structure, and Parents' Gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 293. <https://doi.org/10.2307/353849>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Rollè, L., Prino, L. E., Sechi, C., Vismara, L., Neri, E., Polizzi, C., ... Brustia, P. (2017). Parenting stress, mental health, dyadic adjustment: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8(839), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00839>
- Røsand, G. M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Røysamb, E., & Tambs, K. (2011). Partner relationship satisfaction and maternal emotional distress in early pregnancy. *BMC Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-161>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., Saisto, T., Halmesmäki, E., & Nurmi, J. E. (2006). Couples share similar changes in depressive symptoms and marital satisfaction anticipating the birth of a child. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(5), 781–803. <https://doi.org/10.1177/0265407506068263>
- Saxbe, D., Rossin-Slater, M., & Goldenberg, D. (2018). The transition to parenthood as a critical window for adult health. *American Psychologist*, 73(9), 1190–1200. <https://doi.org/10.1037/amp0000376>
- Schoppe-Sullivan, S. J., Yavorsky, J. E., Bartholomew, M. K., Sullivan, J. M., L., M. A., Dush, C. M. K., & Glassman, M. (2017). Doing Gender Online: New Mothers' Psychological Characteristics, Facebook Use, and Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 76(5), 276–289.

<https://doi.org/10.1007/s11199-016-0640-z>.Doing

Schulz, M. S., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2006). Promoting healthy beginnings: A Randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.1.20>

Schulz, M. S., Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Brennan, R. T. (2004). Coming Home Upset : Gender , Marital Satisfaction , and the Daily Spillover of Workday Experience Into Couple Interactions. *Journal of Family Psychology, 18*(1), 250–263. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.250>

Schwartz, J., & Stone, A. A. (2007). The analysis of real-time momentary data: A practical guide. In A. A. Stone, S. Shiffman, A. A. Atienza, & L. Nebeling (Eds.), *The science of real-time data capture: Self-reports in health research* (pp. 76–113). Oxford University Press, Inc.

Sened, H., Lavidor, M., Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., & Ickes, W. (2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology, 31*(6), 742–752. <https://doi.org/10.1037/fam0000320>

Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 59–70. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.59>

Snell, W. E. (2002). Chapter 1: The Relationship Awareness Scale: Measuring relational-consciousness, relational-monitoring, and relational-anxiety. *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory*. Snell Publications.

Sommers-Spijkerman, M., Austin, J., Bohlmeijer, E., & Pots, W. (2021). New Evidence in the

Booming Field of Online Mindfulness: An Updated Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *JMIR Mental Health*, 8(7), e28168. <https://doi.org/10.2196/28168>

Stanton, S. C. E., Chan, A. P. S., & Gazder, T. (2021). Mindfulness, perceived partner responsiveness, and relationship quality: A dyadic longitudinal mediation model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3310–3332. <https://doi.org/10.1177/02654075211030327>

Statistique Canada (2016). Census in brief: Same sex-couples in Canada. (Catalogue no. 98-500-X2016002). Retrouvé de <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/as-sa/98-200-x/2016007/98-200-x2016007-eng.cfm>

Stefanucci, J. K., Gagnon, K. T., & Lessard, D. A. (2011). Follow Your Heart: Emotion Adaptively Influences Perception. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 296–308. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00352.x>

Steiner, R. S., & Krings, F. (2016). How was your day, darling?: A literature review of positive and negative crossover at the work-family interface in couples. *European Psychologist*, 21(4), 296–315. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000275>

Stickler, G. B., Broughton, D. D., Salter, M., & Alario, A. (1991). Parents' Worries About Children Compared to Actual Risks. *Clinical Pediatrics*, 30(9), 522–528. <https://doi.org/10.1177/000992289103000901>

Stobert, S., & Kemeny, A. (2003). Choisir de ne pas avoir d'enfants enfants. *Tendances Sociales Canadiennes*, 8–12.

Stone, A. A., Shiffman, S., Atienza, A. A., & Nebeling, L. (2007). *The science of real-time data capture: Self-reports in health research*. New York, NY: Oxford University Press.

- Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State mindfulness scale (SMS): Development and initial validation. *Psychological Assessment, 25*(4), 1286–1299. <https://doi.org/10.1037/a0034044>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018a). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness, 9*, 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018b). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness, 9*(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Trautwein, F.-M., Naranjo, J. R., & Schmidt, S. (2014). Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. *Springer International Publishing Switzerland, 2*, 199–209. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4>
- Trillingsgaard, T., Baucom, K. J. W., & Heyman, R. E. (2014). Predictors of change in relationship satisfaction during the transition to parenthood. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 63*(5), 667–679. <https://doi.org/10.1111/fare.12089>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, G. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family, 65*, 574–583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Valikhani, A., Rahmati Kankat, L., Hariri, P., Salehi, S., & Moustafa, A. A. (2020). Examining the Mediating Role of Stress in the Relationship Between Mindfulness and Depression and Anxiety: Testing the Mindfulness Stress-Buffering Model. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, 38*(1), 14–25. <https://doi.org/10.1007/s10942-019->

00321-7

- van Steenbergen, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2011). Workload and the Trajectory of Marital Satisfaction in Newlyweds: Job Satisfaction, Gender, and Parental Status as Moderators. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 345–355. <https://doi.org/10.1037/a0023653>
- Wallace, P. M., & Gotlib, I. H. (1990). Marital Adjustment during the Transition to Parenthood: Stability and Predictors of Change. *Journal of Marriage and the Family*, 52(1), 21. <https://doi.org/10.2307/352834>
- Wang, H., Wang, Q., Hu, X., & Han, Z. R. (2022). Mindfulness and Stress Among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder in China. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(5), 2035–2045. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05011-x>
- Wenze, S. J., & Miller, I. W. (2010). Use of ecological momentary assessment in mood disorders research. *Clinical Psychology Review*, 30, 794–804. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.007>
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 30(6), 528–535. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000009>
- Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family process*, 60(3), 694-711.

<https://doi.org/10.1111/famp.12683>

Wojnar, D. M., & Katzenmeyer, A. (2014). Experiences of preconception, pregnancy, and new motherhood for lesbian nonbiological mothers. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 43(1), 50-60. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12270>

Zadra, J. R., & Clore, G. L. (2011). Emotion and perception: The role of affective information. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2(6), 676–685. <https://doi.org/10.1002/wcs.147>

Zemp, M., Nussbeck, F. W., Cummings, E. M., & Bodenmann, G. (2017). The Spillover of Child-Related Stress into Parents' Relationship Mediated by Couple Communication. *Family Relations*, 66(2), 317–330. <https://doi.org/10.1111/fare.12244>

Zhang, N., Piehler, T. F., Gewirtz, A. H., Zamir, O., & Snyder, J. J. (2020). Trait Mindfulness and Anger in the Family: A Dyadic Analysis of Male Service Members and their Female Partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 15–29. <https://doi.org/10.1111/jmft.12384>

Zhou, L., Lin, Y., Li, W., Du, J., & Xu, W. (2020). Mindfulness, attachment, and relationship satisfaction among heterosexual college student couples: An actor-partner interdependence model analysis. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01081-9>