



Les secrets **DES COUPLES QUI DURENT**... *(et qui sont heureux)*

Moi, toi, nous. Telle serait la recette de ces unions qui passent les années. Mais comment réussir à construire ensemble une relation que nous idéalisons depuis toute petite ? La vie à deux ne peut pas s'appuyer uniquement sur la passion et les acquis. L'amour doit se renforcer chaque jour. Et chaque membre du binôme doit s'investir à la même hauteur pour que vous et lui soyez gagnants sur le long terme. En route vers le bonheur conjugal !

Dossier réalisé par Mélanie Courtois

« Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. » Ainsi se terminent les contes de fées, bien avant le début des problèmes. Car que se passerait-il trois, quatre ou cinq ans plus tard, quand Blanche Neige découvrirait les « vrais » défauts de son prince ? Et quand ce dernier se rendrait compte que sa douce épouse lui en demande toujours plus : de l'écouter davantage, de l'aider à élever leur progéniture et de moins inviter ses copains au château ? Les débuts sont (presque) toujours idylliques, mais il suffit de regarder les chiffres pour constater que c'est sur la durée que le bat blesse. Ainsi Yvon Dallaire, psychologue, sexologue spécialisé en thérapie conjugale, auteur de *Qui sont ces couples heureux ?* (voir encadré), explique en introduction de son livre : « D'une moyenne de 5 % en 1890, le taux de divorce est passé à 18 % en 1920, à 30 % en 1950 et à 50 % dans les années 70. On estime à 67 % la possibilité de divorce des couples mariés depuis 1990. » Soit deux unions sur trois. Et les binômes reconstitués n'ont pas plus d'espoir : le taux d'échec serait encore plus élevé (de 10 %). « Le bilan des duos vivant en concubinage ou en union libre est encore plus catastrophique, poursuit Yvon Dallaire. Les liens étant plus faciles à défaire. » Tous les autres seraient-ils heureux ? Malheureusement non, puisque les psychologues estiment que plus de la moitié se résignent et se supportent pendant des décennies. « Ce qui laisse un maigre 15 à 20 % de couples véritablement heureux à long terme », conclut le thérapeute. Ont-ils tiré le bon numéro ? Être heureux en amour, est-ce un coup de chance ? Pas du tout. Ils sont bien à deux, car ils ont compris 10 choses essentielles.



“ Nous avons tous un désir de fusion et un désir d'autonomie. Nous sommes tirillés entre ces deux forces opposées et complémentaires. ”

1. L'âme sœur n'existe pas, l'homme parfait non plus...

Que l'âme sœur n'existe pas, c'est plutôt une bonne nouvelle. Imaginez que vous n'avez qu'une seule personne faite pour vous sur cette terre, parmi plus de six milliards d'êtres humains, et qu'elle se trouve au fin fond de la Chine, au Burundi ou dans la cordillère des Andes. Quelles seraient vos chances de la croiser, de la reconnaître et de finir avec elle ? Autant chercher une aiguille dans une botte de foin. Et pourtant, les sites Internet et les livres sur le sujet remportent un incroyable succès. Car nous avons beau savoir que l'âme sœur n'existe pas, nous gardons un secret espoir, au fond de nous, de trouver « Le Bon », celui avec qui tout sera facile, tout sera une évidence. « L'âme sœur est l'appellation moderne du prince charmant, explique Yvon Dallaire. On espère que l'autre va remplir notre vide existentiel, ressentir par tout être humain, mais c'est impossible. La passion nous donne temporairement l'illusion d'avoir trouvé un partenaire qui comble nos manques. Mais, un jour ou l'autre, nous constatons que le partenaire élu n'est pas parfait et que nous ne le sommes pas non plus. L'alternative est alors soit de partir à la recherche d'une autre âme sœur, soit de nous confronter à la réalité. » C'est ainsi que certaines personnes enchaînent les histoires de quelques mois ou années, persuadées qu'elles n'ont pas encore trouvé le bon, mais qu'il existe quelque part.

2. ... mais il faut choisir un partenaire compatible

Si nous n'avons pas une seule âme sœur, nous ne pouvons pas non plus espérer être heureuse avec n'importe quel homme, même en faisant des efforts. « Les opposées s'attirent », prétend un dicton. Quand un autre rétorque : « Qui se ressemble s'assemble. » Pratique pour justifier le choix de son dernier partenaire, puisque avec l'un ou l'autre, ça marche à tous les coups ! Mais seul le deuxième semble fonctionner dans la réalité. « Si l'amour est improbable entre deux personnes identiques, les couples heureux à long terme réunissent un maximum de points communs, affirme Yvon Dallaire. La psychologie conjugale scientifique avance même le chiffre de 70 % de compatibilité. » En effet, lorsque nous avons sensiblement la même philosophie de vie par rapport à l'éducation des enfants, la gestion de l'argent, la sexualité, la répartition des tâches ménagères... les conflits sont moins nombreux. « Si la femme ou l'homme parfaits n'existent pas, il y a ce que j'appelle des partenaires appropriés, précise Yvon Dallaire. Ce conjoint privilégié provient généralement du même milieu socio-économique que le nôtre, partage les mêmes convictions spirituelles et philosophiques face à la vie, correspond le plus possible – même imparfaitement – à nos exigences non négociables, développe un projet de vie complémentaire au nôtre... De nombreuses études psychologiques

ont démontré que la compatibilité des caractères est l'un des facteurs les plus importants dans la réussite de la vie conjugale. » Or, lorsque nous entamons une relation et que nous vivons la passion des débuts, nous oublions souvent de vérifier que nous sommes sur la même longueur d'onde que notre partenaire. Puis, avec le temps, nous découvrons que les différences sont insurmontables. À l'inverse, les personnes matures émotionnellement le vérifient rapidement. « Elles ne partent pas du principe qu'elles vont être nécessairement d'accord parce qu'elles s'attirent et s'aiment, explique Yvon Dallaire. Elles parlent de carrière, du nombre d'enfants qu'elles veulent, de vie sociale, de tâches ménagères, elles s'invitent dans leur famille respective, elles s'expérimentent sexuellement... Dans leurs discussions, elles ne cherchent pas à plaire à l'autre, elles disent ce qu'elles sont. Elles ne croient surtout pas que leur amour amènera l'autre à changer et à partager leurs projets. » Bien sûr, tous les désirs ne peuvent pas concorder. En revanche, si les différences sont minimes, elles ne seront pas source de blocages permanents, mais au contraire elles contribueront à l'épanouissement mutuel.

3. Il ne faut pas confondre amour et passion

Au début de la relation, nous pensons jour et nuit à l'être aimé, nous le trouvons parfait, nous paniquons à l'idée de le perdre, nous faisons tout pour lui faire plaisir et nos émotions ressemblent à des montagnes russes : nous sommes sur notre petit nuage lorsqu'il nous montre son amour ou ressentons une énorme boule au ventre quand nous le sentons hésitant. « Ces cinq éléments sont constitutifs de la passion, explique Yvon Dallaire. Nous flottons, nous avons l'impression de faire un avec notre partenaire et que



cet état durera toujours. Mais nous ne sommes pas vraiment amoureux de la personne réelle, nous aimons les sensations que nous éprouvons devant cette personne qui se montre sous son meilleur jour et que nous idéalisons. Nous nous présentons également sous notre meilleur profil afin de la séduire et d'en prendre le contrôle émotionnel. C'est une véritable arnaque réciproque ! » Notre cerveau libère alors en grand nombre des stimulants naturels. Nous sommes en quelque sorte drogués. Mais un jour, la passion commence à s'estomper et la réalité reprend le dessus. Nous découvrons que notre homme parfait a des défauts et que nous ne pouvons pas vivre d'amour et d'eau fraîche. Il faut travailler, ranger l'appartement, faire les courses, changer les couches du bébé... Et nous nous prenons alors parfois une grande claque.

Notre partenaire ne correspond plus à l'image idéale que nous avons dans la tête. Il ne satisfait pas tous nos besoins, il ne remplit pas notre vide existentiel. « C'est la première étape dans l'évolution du couple : la désidérialisation, explique Yvon Dallaire. A ce moment-là, l'amour prend place ou non. Si je découvre quelqu'un d'admirable, de respectable, avec qui j'ai des projets et des points communs, je vais pouvoir passer de la passion aveugle à l'amour basé sur la vérité et sur la connaissance de l'autre. Si au contraire, je découvre un crapaud ou une sorcière à la place du prince et de la princesse, cela ne va pas fonctionner. Les couples se séparent ou divorcent d'ailleurs pour cela souvent avant la 4^e ou la 5^e année de vie commune. » Si la passion et l'amour reposent tous deux sur l'attraction physique, il y a dans le premier cas une idéalisation

de son partenaire et une envie de fusion alors qu'en l'amour, il y a une admiration pour la personne réelle et l'existence de projets en commun. S'il est indispensable d'admirer son conjoint, il faut que ce soit pour sa vraie personnalité. L'illusion n'est en effet pas source d'admiration mais de déception. Ce n'est pas l'amour qui rend aveugle, mais la passion et lorsque vous retrouvez la vue, vous n'êtes peut-être pas satisfaite de ce que vous voyez. « Contrairement au passionné qui idéalise l'objet de son attirance et rêve d'une fusion éternelle, l'amoureux découvre la personne réelle qui existe dans ce corps qui l'attire, admire ce qu'il découvre et élabore un projet de vie avec elle. La base de leur amour ne se limite pas à l'attraction physique et sexuelle, précise Yvon Dallaire. Si la passion ne dure guère que quelques heures ou quelques mois,

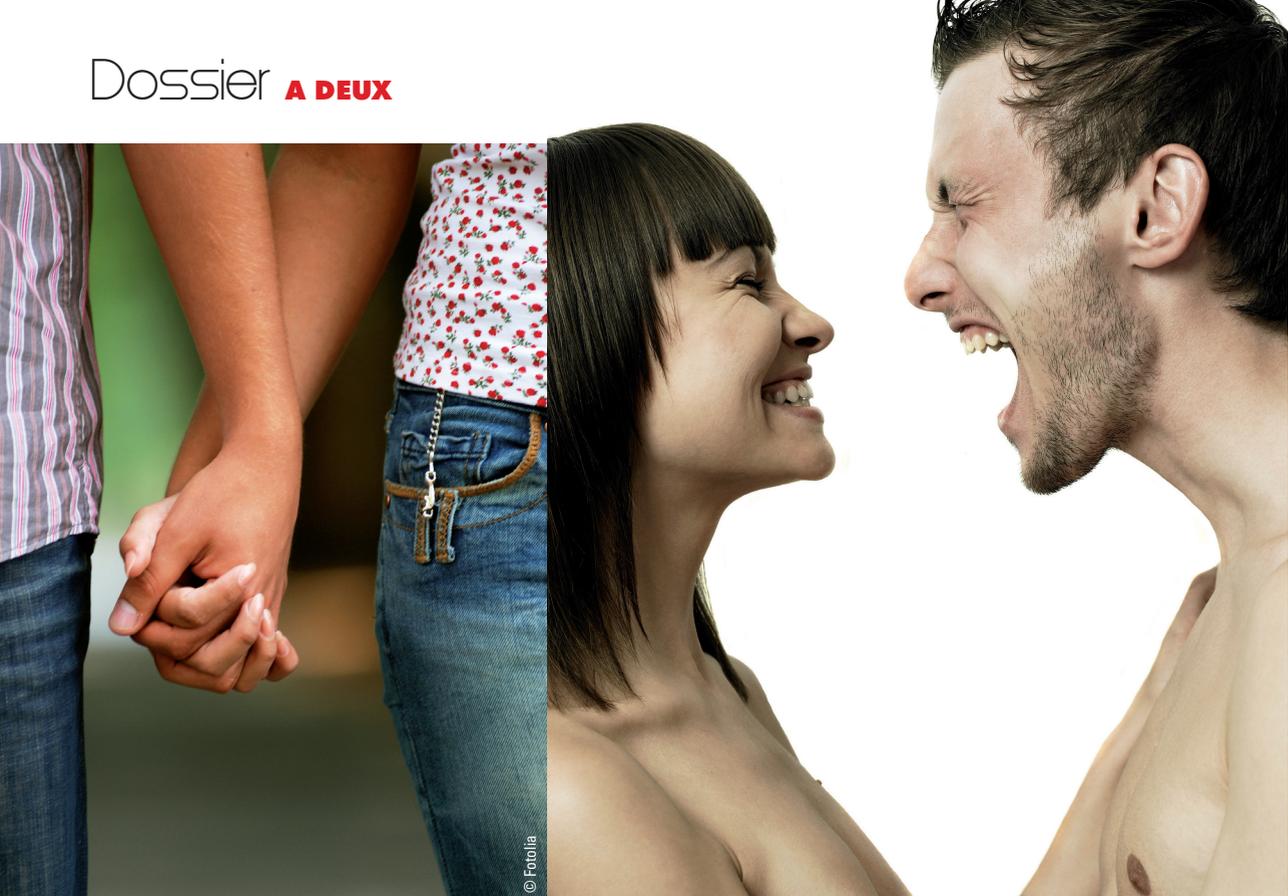
“ **Seules les personnes ayant développé leur indépendance émotionnelle, apprivoisé leur solitude et assumé la responsabilité de leurs besoins peuvent faire partie des couples heureux.** ”

l'amour peut durer toute une vie, si on y met les efforts nécessaires et qu'on accepte régulièrement de se remettre en question. » Tous les couples ne peuvent pas dépasser le stade de la passion. Si vous voulez être heureuse pendant très longtemps, soyez honnête avec vous-même et posez-vous les bonnes questions : « Sommes-nous d'accord sur de nombreux points ? Avons-nous des projets en communs ? Suis-je prête à le soutenir dans ses projets personnels ? Est-ce que sa vraie nature me plaît ? » Car si vous espérez pouvoir le changer avec le temps, vous vous empêchez dans une illusion de plus et courrez vers une nouvelle déception...

4. 1 + 1 ≠ 2 mais 1 + 1 = 3

Une autre idée reçue fait des ravages dans la vie de couple : croire qu'on va fusionner avec son partenaire et ne former plus qu'un. Quelle belle idée ! Mais quelle erreur ! « Ceux qui recherchent une histoire fusionnelle pensent que les deux doivent monter dans le même bateau, que tout doit être mis en commun, explique Yvon Dallaire. Or, lorsque nous sommes dans la même embarcation, la question est toujours de savoir qui prendra le gouvernail. Il ne peut y avoir qu'un seul capitaine par bateau pour l'amener à bon port. Dans les couples traditionnels, c'était la femme qui en apparence devait suivre et seconder son époux. Or aujourd'hui, chacun veut bien vivre en couple, mais personne ne veut abdiquer sa liberté. Chacun veut bien s'engager, mais plus

personne n'accepte d'être envahi. Ni l'un ni l'autre ne veut monter dans le bateau de l'autre et se laisser conduire par l'autre. Le couple d'aujourd'hui constitue davantage une association entre deux personnes qu'une unité en soi. La structure conjugale devient donc trinitaire : moi, toi et nous. » Toute la difficulté est de trouver un juste milieu. Nous avons tous un désir de fusion et un désir d'autonomie. Nous sommes tiraillés entre ces deux forces opposées et complémentaires. « Les couples heureux réussissent à établir un équilibre mouvant entre ces deux forces, précise Yvon Dallaire. Les couples malheureux ne réussissent jamais à gérer ce paradoxe et se retrouvent avec un déséquilibre permanent dans lequel un dépendant émotif fait face à un contre-dépendant ou à un dominant. Dans ce cas, le dépendant est en attente, il a l'impression que ses besoins et désirs ne sont jamais satisfaits et croit que c'est l'autre qui a le contrôle. Le contre-dépendant ou dominant étouffe dans la relation. Il a aussi l'impression que ses attentes ne sont pas satisfaites et trouve son partenaire envahissant et tyrannique. Les deux se sentent seuls, ont l'impression de ne pas être aimés et se demandent s'ils aiment encore leur partenaire. » Que faire alors ? Trouver la juste distance, un équilibre entre des moments de fusion et des moments de séparation. « Quand on est toujours ensemble, on ne peut plus se désirer », insiste le thérapeute. Chacun doit aussi accepter que l'autre soit différent, qu'il ait des projets ou des loisirs à lui et qu'on ne puisse pas tout partager. ►



« Les activités conjugales partagées de façon obligatoire nuisent souvent au bonheur conjugal, prévient Yvon Dallaire. N'oubliez jamais que la seule personne avec laquelle vous êtes assuré de passer votre vie, c'est vous-même. La personne, célibataire ou en couple, la plus heureuse est celle qui prend l'entière responsabilité de sa vie et qui s'active pour se réaliser lorsqu'elle est seule et lorsqu'elle est en couple ou en société. C'est celle dont le centre de vie est à l'intérieur d'elle-même et non dans le regard de l'autre, celle qui est capable de dire: "Chéri, quand je suis avec toi, je suis heureuse. Et quand je suis sans toi, je suis heureuse aussi. Mon bonheur ne dépend pas de toi, mais j'ai un plus avec toi". » Il faut aussi comprendre que notre partenaire ne puisse pas satisfaire à tous nos désirs. « Lorsque nous sommes bébé, nous vivons un grand traumatisme: nous sommes expulsés du ventre de notre mère. C'est notre première séparation,

poursuit le thérapeute. Notre survie dépend alors de la présence de notre mère. Si elle ne s'occupe pas de nous, nous allons mourir. Notre premier amour est marqué du signe de la fusion absolue, sensation que certaines personnes vont rechercher toute leur vie. Lorsque nous grandissons, nous allons apprendre à nous différencier de notre mère et à compter sur nous-même pour satisfaire nos besoins. Seules les personnes ayant développé leur indépendance émotionnelle, apprivoisé leur solitude et assumé la responsabilité de leurs besoins peuvent faire partie des couples heureux. Les personnes fusionnelles ne se livrent pas de peur d'être rejetées. Elles cherchent à plaire à l'autre. Elles sont les plus susceptibles d'être malheureuses en couple. »

5. L'amour ne peut pas tout

« Quand on s'aime vraiment, on peut surmonter toutes les difficultés »,

« si tu m'avais vraiment aimé, on aurait réussi à être heureux », « si on divorce c'est qu'on ne s'aimait pas assez »... Cette croyance que l'amour peut faire bouger des montagnes est encore très ancrée et entraîne de nombreuses incompréhensions dans le couple. Lors de disputes, l'amour est souvent remis en question: « Si tu m'aimais, tu me comprendrais », « si tu m'aimais, tu accepterais... » Comme s'il suffisait d'aimer pour être d'accord avec l'autre. « Pour vivre heureux à deux et longtemps, il faut beaucoup plus que de l'amour, insiste Yvon Dallaire. Il est certes nécessaire, mais insuffisant. L'amour n'est pas la base de la relation, mais l'objectif de celle-ci. L'amour véritable nécessite la connaissance de l'autre. Or, comme nous l'avons vu, la passion du début n'est pas faite de connaissance, mais d'espérance: que l'autre va combler nos manques, nous aider à régler tous les problèmes de notre passé et

que nous allons vivre en harmonie pour le reste de nos jours. » Nous devons ensuite découvrir l'autre et passer de la passion à l'amour. Ce dernier ne peut pas résoudre par lui-même les difficultés inhérentes à la vie de couple, en revanche il peut faciliter l'acceptation des difficultés inévitables et en minimiser les impacts. « Les couples heureux ne remettent plus en question leur amour lors de désaccords, affirme Yvon Dallaire. Ils savent qu'on peut s'aimer et ne pas être d'accord. Il faut donc mettre l'amour de côté lors des discussions et des conflits. »

6. Les hommes et les femmes sont différents

Bien que le débat fasse rage entre ceux qui refusent toutes différences entre les sexes et les défenseurs des théories comme « Mars et Venus », force est de constater que les hommes et les femmes sont différents. Seules ces dernières peuvent connaître la grossesse et l'allaitement. Aucune ne pourra jamais ressentir ce que cela fait de pénétrer un vagin et nous ne saurons jamais à quoi ressemble l'orgasme de l'autre sexe. Mais



A lire

Le bonheur seul et à deux s'apprend et se construit. Mais encore faut-il en avoir envie et s'en donner les moyens. Dans son excellent livre (appartenant à une trilogie avec *Qui sont ces hommes heureux?* et *Qui sont ces femmes heureuses?*), Yvon Dallaire, psychologue, sexologue et thérapeute conjugal, décrit les conditions indispensables pour une bonne entente et donne de nombreux conseils pour l'atteindre. Un ouvrage tout simplement passionnant.

Qui sont ces couples heureux? Yvon Dallaire, *Le livre de Poche* (2010), 317 p., 6 €

Nous avons tous eu des manques lorsque nous étions enfants et nous recherchons inconsciemment un partenaire qui va pouvoir les combler. Sauf que passé le stade de la passion, nous nous rendons compte qu'il n'en a pas les moyens et nous lui en voulons. L'auteur décrypte ces processus et donne également des exercices très concrets pour se rapprocher de son partenaire et retrouver la joie des débuts.

Le couple mode d'emploi, Harville Hendrix, éditions Imago (nov. 2010), 264 p., 20 €

Voici un petit livre à picorer. Piochez ici et là des idées pour améliorer votre relation de couple et laissez-le traîner en évidence pour que Doudou en fasse autant. C'est en multipliant les petites attentions au quotidien qu'on renforce l'amour.

1001 secrets de bonheur à deux, Carine Anselme et Eve François (janv. 2011), 352 p., 14,90 €

souvent, nous oublions que l'autre est différent et nous aimerions qu'il voie les choses de la même manière que nous, qu'il fonctionne pareil. « Les femmes sont des êtres de relation,

explique Yvon Dallaire en rappelant que les grandes tendances ne peuvent pas être généralisées. *Pour elles, l'intimité ne peut exister que s'il y a une communication verbale à couleur émotive. À l'inverse, les hommes sont des êtres d'action. Ils agissent plutôt que de dire leurs émotions. Dès qu'une femme exprime ses émotions pour arriver à plus de symbiose, l'homme se met sur la défensive, il a l'impression qu'elle veut le critiquer, restreindre sa liberté.* » C'est pourquoi, souvent, plus la femme va chercher à communiquer, plus l'homme va se renfermer dans sa bulle ou fuir en quittant la pièce ou la maison. « Les hommes doivent apprendre à écouter et comprendre que c'est la meilleure façon de séduire une femme. Si Monsieur ne se met pas dans un mode défensif ou d'argumentation, mais dans un mode d'écoute attentive, Madame va pouvoir exprimer son vécu et elle sera reconnaissante. Mais elle doit aussi comprendre que les hommes sont très sensibles, qu'ils ont du mal à gérer leurs émotions négatives et que





© Fotolia

si elles veulent des oreilles attentives, elles feraient mieux d'avoir des propos séduisants. Ainsi, il vaut mieux parler avec des paroles valorisantes qu'avec des paroles critiques. »

7. Ils faut renoncer à la lutte pour le pouvoir

Lorsque la passion s'estompe, nous découvrons que l'autre a des défauts, qu'il n'est pas toujours d'accord avec nous, qu'il ne veut pas toujours faire les mêmes choses que nous. S'installe alors la lutte pour le pouvoir émotionnel. « Chacun veut que l'autre se conforme à ses attentes et lui accorde l'amour tel qu'il le perçoit,

explique Yvon Dallaire. En soi, cette lutte pour le pouvoir n'est pas négative si chacun, tout en s'affirmant, reste ouvert aux attentes de l'autre. Elle devient destructrice lorsque chacun veut imposer sa conception du couple à l'autre. Alors cet affrontement mine le respect et la confiance réciproques et se termine par le divorce ou la résignation. Les couples sont d'autant plus conflictuels que les partenaires croient que la vie de couple coulerait comme un long fleuve tranquille si l'autre voulait bien changer. Ils font alors porter à l'autre la responsabilité de l'échec de leurs espérances. » La phase de la lutte pour le pouvoir

est indispensable car elle permet à chacun de découvrir ce que veut l'autre, mais il faut arriver à la dépasser et à partager le pouvoir pour être heureux. Sinon l'un aura toujours l'impression que l'autre décide à sa place. L'un sera toujours frustré et accusera l'autre de ne pas faire assez d'efforts. Et très vite va s'installer l'idée qu'il y a un gagnant et un perdant, un coupable et une victime. Dans les couples heureux, chaque partenaire sait qu'il a des besoins, dont il est responsable, mais qu'il a besoin de l'autre pour en satisfaire certains. Il sait que la réciprocité est vraie. « Ils s'associent alors dans une alliance stratégique, insiste Yvon Dallaire. Ils trouvent des façons d'être et de faire, d'agir et de réagir qui font que le "Nous" puisse satisfaire les besoins et désirs légitimes de "Moi" et de "Toi". Ils partagent et alternent le pouvoir, là où, dans les couples malheureux, chacun s'accroche au pouvoir et cherche à changer l'autre. » Dans un couple, la plupart du temps, personne n'a raison et personne n'a tort. Deux personnes différentes n'ont pas le même regard sur les choses et doivent accepter leurs divergences. « Dans un couple, il ne peut y avoir que deux gagnants ou deux perdants », répète le psychologue.

8. Certains conflits sont insolubles

Il serait faux de croire que les couples heureux ne se disputent jamais et ne connaissent pas les crises. Mais alors, quelle est la différence avec les couples malheureux ? « Ils ne remettent pas en cause leur relation et leur amour à chaque nouvelle querelle. Aucune de leurs disputes ne se termine par des hurlements, des insultes ou des coups, explique Yvon Dallaire. Il faut savoir que tous les couples sont aux prises avec six sources de conflits insolubles : l'éducation des enfants, la gestion financière du budget familial, les relations avec la belle-famille, la répartition des tâches ménagères,

“ La croyance que l'amour peut faire bouger des montagnes est encore très ancrée et entraîne de nombreuses incompréhensions dans le couple. ”

l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle, et la sexualité. » Il est impossible d'être parfaitement d'accord sur tous ces points. Et nous aurons beau essayer de convaincre l'autre que nous avons raison, tenter de le faire changer, nous ne le pouvons pas. Nous devons donc accepter de ne jamais tomber d'accord dans un certain nombre de domaines et accepter que la communication ne soit pas toujours salvatrice. « Plus un couple cherche à résoudre par la communication des conflits insolubles, plus il risque de s'enfoncer dans des blocages permanents, chacun des

partenaires tentant de convaincre l'autre que son point de vue est le meilleur. Par exemple, un partenaire peut essayer de convaincre son conjoint qu'il vaut mieux élever les enfants de façon stricte, économiser pour l'avenir, ne pas rapporter du travail le soir à la maison et faire l'amour trois fois par semaine, mais cela suscitera la résistance de l'autre s'il ne partage pas son avis. » Lorsque cela est nécessaire, les partenaires doivent néanmoins trouver une solution qui les satisfasse tous les deux : chacun doit être gagnant. Alors que souvent, en faisant

des concessions, chacun sort perdant. « Imaginez un homme qui achète une bonne bouteille de vin. Sa femme le trouve trop fort alors ils le diluent. Ça ne va pas être bon et personne ne va prendre du plaisir, explique Yvon Dallaire. Nous n'avons pas le choix, nous devons faire des compromis, mais nous devons trouver des solutions gagnant-gagnant. Par exemple, le vendredi soir, l'homme veut se reposer et rester à la maison après une dure semaine quand la femme voudrait sortir et voir du monde. Que faire ? On peut imaginer que chacun décide un vendredi sur deux. Grâce à cette alternance du pouvoir, chacun est gagnant. Le couple peut également aller se balader, prendre un plat à emporter dans leur restaurant préféré et rentrer tôt à la maison. Ainsi la femme est sortie et a vu un peu de monde et l'homme est content de finir la soirée chez lui. Idem pour le cinéma : si la femme préfère les comédies romantiques et l'homme les films d'action, soit ils peuvent trouver un film mêlant histoire d'amour et courses poursuites, soit ils peuvent choisir chacun leur tour. » Mais il ne s'agit pas non plus de tenir des comptes et d'entrer dans une logique donnant-donnant. Car la recherche d'équité est nuisible : jamais tout ne pourra être équitablement partagé. Le plus important est alors d'avoir une vue d'ensemble : « D'accord, je m'occupe davantage du ménage, mais mon conjoint s'occupe plus du jardin, des enfants ou des préparatifs pour les vacances. »

9. Ils savent se disputer

C'est la façon dont un couple se dispute et non la raison ou la fréquence de ces crises qui va faire la différence entre les duos heureux et malheureux. Souvent chez ces derniers, on retrouve quatre comportements appelés les « cavaliers de l'Apocalypse » par John Gottman et Nan Silver dans *Les couples heureux ont leurs secrets* : la critique, le mépris, l'attitude défensive et la dérobade. « La présence de ces cavaliers augure ▶





très mal l'évolution du couple, car ses membres se nourrissent l'un l'autre dans une escalade sans fin qui transforme rapidement les deux amoureux passionnés du début en deux ennemis intimes, précise Yvon Dallaire. Ainsi une dispute qui démarre par une critique exprimée brutalement ne peut que créer une tension entre les partenaires. De plus, il est humain de vouloir se défendre et cela ne fait qu'ajouter de l'huile sur le feu. À moins que l'un des deux ne préfère fuir ou se murer dans le silence. Ce qui en général ne fait qu'exaspérer

encore plus l'autre. » Si votre partenaire fuit ou contre-attaque, vous serez forcément perdant et la discussion n'aura servi à rien. Essayez de communiquer vos besoins, vos désirs, vos attentes et non vos émotions ou vos frustrations. Par exemple, ne dites pas : « Tu ne me parles jamais » mais « j'aime parler avec toi, cela me fait du bien de te raconter ma journée ». Tournez vos phrases pour qu'elles soient positives. Yvon Dallaire donne également plusieurs conseils dans son livre : « Essayez de ne pas élever la voix. Si

le ton monte, proposez de reporter la discussion à plus tard. Touchez votre partenaire au cours de l'échange, regardez-le dans les yeux. Ne perdez pas de vue le principe de la balle au mur : la balle rebondit et revient avec la même force. Si vous critiquez, vous risquez d'être critiqué. Si vous complimentez... à vous de choisir ! Abordez un seul sujet à la fois, n'en profitez pas pour vider votre sac. Ne coupez pas la parole à votre partenaire. À défaut d'être d'accord avec lui, exprimez de la compassion : « C'est vrai que ça doit être difficile pour toi ». Et surtout, prenez la responsabilité de vos pensées et de vos gestes. N'accusez jamais l'autre d'être le responsable de ce que vous ressentez. »

Mais si apprendre à se disputer en douceur et à désamorcer les conflits permet de réduire la tension, cela ne suffit pas. L'important est de se dire davantage de choses gentilles que de critiques. « Certains, comme Jacques Salomé, disent que le "tu" tue la communication et qu'il faudrait toujours s'exprimer en commençant par "je". Ce n'est pas le "tu" qui est néfaste, mais ce qui vient ensuite. Si c'est une critique, en effet cela ne va pas permettre un bon échange. Si c'est un compliment, cela ouvre la communication. »

Yvon Dallaire part du principe que chaque couple a un compte épargne émotif. « Chez les couples heureux, le bilan est toujours positif. Chacun des partenaires reçoit plus de mots gentils et de petites attentions que de reproches. Tous ces gestes et paroles agréables viennent nourrir le compte. Ainsi une dispute occasionnelle, une critique ne viennent que grignoter un tout petit peu les intérêts de ce compte sans jamais le vider. » En effet, un reproche noyé parmi trente compliments n'aura pas le même effet qu'une critique lancée parmi des centaines d'autres. « Nous avons toujours le choix : de brasser de la merde ou des fleurs. Soit on s'empêste l'un l'autre, soit on se parfume », conclut Yvon Dallaire.

10. L'amour et le désir s'entretiennent

« Ah ! Tu es belle à regarder - Tes bas tombant sur tes chaussures - Et ton vieux peignoir mal fermé - Et tes bigoudis quelle allure - Je me demande chaque jour - Comment as-tu fait pour me plaire ? », chante Charles Aznavour dans sa célèbre chanson Tu t'laisses aller. Souvent, lorsque les années passent, nous faisons moins d'efforts : nous nous touchons moins, voire plus du tout ; nous nous regardons à peine ; nous nous traînons à la maison dans des vêtements confortables, mais difformes ; nous

ne complimentons plus l'autre, nous partageons très peu ou plus de moments ensemble (regarder la télévision sans parler ne compte pas)... Comment alors espérer avoir envie de faire l'amour ? Et garder une certaine complicité ? « L'autre doit toujours être considéré comme un invité spécial. Il faut le chouchouter, le choyer. Nous l'avons vu, multiplier les petites attentions au quotidien renforce l'amour et maintient le compte épargne émotif dans le positif. » N'hésitez pas non plus à planifier des moments ensemble, surtout si vous avez des enfants. Enfin, soyez inventifs ! ♦ ▶



Les conflits : des pistes pour les limiter

Pour être heureux en couple, il faut accepter que son partenaire soit différent et qu'on puisse, sur certains sujets, ne jamais tomber d'accord. Rien ne sert alors d'essayer de changer l'autre ou encore pire de le forcer à accepter notre façon de voir, cela ne mènerait qu'à des blocages, des disputes et des sentiments de frustration ou de domination. Selon Yvon Dallaire, six thèmes de conflit sont généralement insolubles. Il explique dans son livre, Qui sont ces couples heureux?, quelques stratégies efficaces pour que chacun en sorte gagnant. Ce sont bien sûr des exemples et chaque couple peut trouver sa propre manière de fonctionner.

Avoir trois comptes bancaires. Souvent, les deux partenaires n'ont pas la même façon de gérer l'argent : l'un va être plus dépensier que l'autre par exemple. Pourquoi ne pas ouvrir trois comptes : un commun et deux personnels et confidentiels. Chacun alimente le compte commun proportionnellement à ses revenus en fonction d'un budget défini (loyer, nourriture...), mais peut faire ce qu'il veut du reste sans que l'autre n'y mette son nez.

Se garder une pièce de la maison. Si la taille de votre logement le permet, gardez-vous une pièce chacun à gérer. Ainsi vous établissez une politique commune pour les autres (cuisine, salon, salle de bains...), mais vous avez un endroit où vous pouvez faire comme vous le souhaitez. C'est votre espace vital où vous pouvez vous reposer, vous recentrer sur vous-même.

Passer des moments seuls avec ses enfants. Il est rare que les deux parents soient d'accord sur l'éducation. L'un des deux est souvent plus permissif que l'autre. Le couple doit alors établir des règles familiales sur l'hygiène, l'alimentation, l'heure du coucher, le langage... mais chacun des partenaires peut laisser à l'autre la possibilité d'entrer en relation avec son enfant à sa guise. L'important étant de prendre ses responsabilités. Par exemple, si le père décide de jouer avec son fils avant le coucher, ce sera à lui de faire baisser le niveau d'excitation.

Couper le cordon avec sa mère. Il est très désagréable d'entendre sa belle-mère expliquer comment s'occuper de son fils ou la voir débarquer chez soi sans prévenir. L'homme ne peut pas essayer de temporiser, les deux femmes se sentiront critiquées et incomprises. Il doit prendre parti pour sa femme contre sa mère et couper définitivement le cordon ombilical. Sa mère sera toujours sa mère, ce qui n'est pas le cas de sa femme, si celle-ci ne sent pas que son partenaire est solidaire. Il doit défendre le « Nous » qu'il est en train de construire. Le fils doit donc donner la première place à sa compagne et demander à sa mère de respecter les règlements conjugaux et familiaux établis conjointement lorsqu'elle vient à la maison, de préférence sur invitation, et de suivre les directives de sa femme.

S'offrir un moment de détente après le travail. Pour éviter que le stress professionnel n'éteigne le plaisir des amants à se retrouver à la maison, il est nécessaire de prévoir des périodes de détente et même de défolement. Raconter sa journée, prendre un bain chaud, s'étendre vingt minutes sur le lit, écouter de la musique, faire des étirements... permettent d'être davantage disponible ensuite pour son partenaire.

Oser demander sa sexualité. La meilleure façon d'obtenir ce que l'on désire est de le demander. Notre partenaire peut refuser, mais il est certain qu'il ne pourra pas accéder à une demande qui ne lui a pas été faite. Ce n'est pas parce qu'il est amoureux qu'il est équin.

Travailler en équipe. Evitez de calculer ce que l'autre fait. La formule donnant-donnant ne fonctionne pas. Chacun peut prendre la responsabilité des tâches ménagères intérieures ou extérieures qui lui déplaisent le moins. Les tâches peuvent aussi être partagées en fonction de la force musculaire ou des compétences personnelles. Les partenaires peuvent les faire ensemble en discutant par exemple ou décider que la femme s'occupera de telle chose les jours pairs et l'homme les jours impairs.



Pour être heureux à deux, il est important de s'entendre avec l'autre dans le quotidien mais aussi dans l'intimité. Or, selon le sexologue Iv Psalti, un tiers des couples ne fait pas l'amour, un tiers n'est pas satisfait (l'un est frustré ou l'autre se force) et un tiers seulement s'éclate au lit. Pourquoi ? Car cette harmonie n'est pas innée : elle s'apprend, se trouve, s'entretient... *Sensuelle* fait le point sur quelques idées reçues.

Une sexualité épanouie sur le long terme

Un couple heureux a forcément une sexualité riche et épanouie

FAUX : La sexualité est un des paramètres du couple, mais pas le seul. « On peut faire l'amour comme des dieux et ne pas pouvoir vivre ensemble », explique Yvon Dallaire, psychologue, sexologue et auteur de *Qui sont ces couples heureux ?* Le critère d'une bonne entente sexuelle ne repose pas sur la quantité. « L'important est de s'entendre sur la fréquence, d'avoir à peu près la même libido. Si l'un a envie de faire l'amour trois fois par semaine et l'autre une fois par mois, cela va être très difficile, ajoute Iv Psalti, sexologue clinicien et auteur de *Migraine ou gros câlin ?* (voir encadré). Deuxième point important : être sur la même longueur d'onde concernant les fantasmes sexuelles. Si la femme adore le cunnilingus, les massages, les caresses et que l'homme ne s'intéresse qu'à la pénétration, le couple risque de ne pas être épanoui sexuellement. » Ainsi, certains couples heureux ne font jamais l'amour ou presque et cela ne leur pose aucun problème puisque les deux partenaires sont d'accord, quand d'autres ont des rapports plusieurs fois par semaine. Le tout est d'être en phase.

Avec mon partenaire, nous n'avons pas les mêmes envies et besoins. Nous n'y pouvons rien.

Faux : Sachez qu'il est très difficile voire impossible de trouver un conjoint qui a exactement la même libido que vous. Ensuite, il y a de grandes chances que votre différence de désir entraîne des conflits dans le couple (reproches ou pire, chantage : « si tu couches avec moi je ferais... », « si tu me laisses tranquille, je ferais... ») et des frustrations chez celui qui a le plus envie de faire l'amour. « Cela peut donc poser de sérieux problèmes dans le couple et entacher son bonheur, mais surtout celui qui n'est pas satisfait risque un jour d'aller voir ailleurs », prévient Iv Psalti. Il ne s'agit en aucun cas de faire porter la responsabilité à l'un ou l'autre, ni de se forcer. La plupart du temps, le lien est tout simplement rompu. « L'homme reproche par exemple à sa femme de ne pas avoir de désir et en effet elle le repousse à chaque fois qu'il essaie. Mais lui ne tente plus non plus de séduire sa femme », regrette Iv Psalti. Heureusement, cette situation n'est pas une fatalité. Il est tout à fait possible, notamment avec l'aide d'un thérapeute ou d'un sexologue de travailler pour retrouver un meilleur équilibre sexuel. « Il faut deux conditions pour que cela marche, affirme Iv Psalti. Que les deux partenaires soient curieux et motivés, prêts à faire des efforts. Quand je vois des couples dont l'un des deux est persuadé que l'autre a un problème et qu'il n'est absolument pas prêt à se remettre en question, je sais que je ne pourrai rien faire. »

Quand les deux partenaires souffrent de la situation et veulent la faire évoluer, il est capital de s'assurer avant tout qu'aucun ne souffre de dépression. « Dans ce cas, il faut la soigner en priorité », affirme Iv Psalti. Ensuite, il est nécessaire de travailler sur l'image de soi. « Une femme qui

La sexualité, c'est comme le sport, quand on s'arrête, c'est dur de s'y remettre !

ne voit que ses défauts et qui le dit souvent à son mari, ne peut pas le laisser venir à elle. Elle ne peut pas lâcher prise, ce qui est pourtant indispensable dans la sexualité, insiste le sexologue. Je vais l'aider à améliorer son image corporelle et ensuite nous allons parler de sexualité : via les fantasmes, la masturbation, avant qu'elle puisse renouer avec son compagnon. »

Lorsque il y a de nombreux conflits dans le couple, des tensions au quotidien, il n'est pas non plus évident d'avoir une sexualité épanouie. « Certaines personnes, notamment des hommes, arrivent à régler les conflits sur l'oreiller, mais c'est loin d'être courant. Avec le temps, dans les couples malheureux, les partenaires se sont tellement criés dessus, insultés, humiliés, qu'il n'y a plus d'entente globale et la sexualité en souffre inévitablement, explique Iv Psalti. A l'inverse, les couples heureux savent jusqu'où ils peuvent aller dans les disputes, ne franchissent pas certaines barrières et savent faire rapidement la paix. » Il faut sortir du cercle vicieux : on se dispute, on a moins envie de faire l'amour, on se lance encore plus de reproches, la rancœur augmente et il devient impossible de se retrouver dans l'intimité. « C'est pourquoi il est indispensable de réduire les conflits du duo pour améliorer son entente sexuelle », prévient le sexologue. Ensuite, le couple doit généralement réapprendre à se toucher. « Souvent après quelques années, les partenaires ne se caressent plus, ne s'embrassent plus, raconte Iv Psalti. Pas facile alors de faire l'amour ! C'est pourquoi je demande au couple de réintroduire les attouchements, les bisous. Au départ, ils n'y arrivent pas, ils sont mal à l'aise, ils ont peur. Mais petit à petit, ils retrouvent du plaisir, ils se rapprochent... »

Les clichés peuvent perturber l'entente sexuelle

Vrai : Et malheureusement ils sont nombreux et très répandus. Certains hommes pensent encore qu'une « vraie » femme doit avoir un orgasme vaginal et ne supportent pas que leur amante n'y arrive pas. « Pensez-vous qu'en mettant la pression sur leur partenaire, ils vont leur permettre de lâcher prise et de découvrir le plaisir pendant la pénétration ? », interroge Iv Psalti. Quant à la gent féminine, elle a tendance à réduire l'homme à son seul sexe. « Pourquoi vais-je le masser ou le caresser alors qu'il n'a de plaisir qu'avec son pénis ? », demandent certaines. Lire des ouvrages sur la sexualité, des magazines, demander à l'autre ce qu'il aime... permet de sortir de son ignorance. Une meilleure éducation sexuelle aiderait également ►

grandement les couples. « Je me souviens de ces jeunes de 25 ans qui sont venus me voir après seulement un mois de vie commune, ce qui n'arrive jamais. Ils me racontent qu'un soir, en faisant l'amour, l'homme a demandé à sa copine de se caresser les seins avec ses mains. Mais quand elle a commencé à en descendre une en direction de son clitoris, il lui a fait une petite tape dessus et l'a replacée sur son sein. "Moi je sers à quoi sinon?", m'a-t-il expliqué. Il s'était senti diminué. La fois d'après, il a essayé de lui caresser lui-même le clitoris, mais il a écarté tout de suite le capuchon et a appuyé trop fortement. Pourtant, s'il avait reçu une bonne éducation sexuelle, il saurait qu'une femme tire beaucoup de plaisir de cette zone, mais qu'elle est sensible. » L'idéal est alors que la femme montre ou explique à son partenaire comment faire.

S'il m'aime, il doit savoir ce qui me fait plaisir, la sexualité doit être naturelle

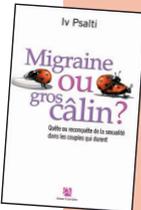
Faux: Ce n'est pas parce qu'il vous aime qu'il a des dons de voyance. D'ailleurs savez-vous exactement les caresses et les pratiques qui le rendent fou de plaisir ? Si vous ne demandez

A lire



Ce bel ouvrage, riche en illustrations et témoignages, aborde de nombreux thèmes liés à l'intimité: la masturbation, les caresses, le désir, les fantasmes, la communication, les positions, les différences hommes-femmes, la santé... Le but: mieux comprendre son partenaire et arriver ensemble à l'harmonie sexuelle.

Le petit Larousse de l'entente sexuelle, pour une sexualité de couple épanouie, Larousse (fév. 2011), 256 p., 20,90 €



Iv Psalti, docteur en sciences biomédicales, spécialisée en infertilité et sexologue clinicien, s'est beaucoup intéressé aux couples qui ne consultent pas... pour se rendre compte que leur sexualité était rarement satisfaisante. Il dresse tout d'abord le portrait de 8 duos afin d'analyser les dynamiques érotiques qui se mettent en place après plusieurs années de vie commune, avant de donner de nombreux conseils pour arriver à retrouver une sexualité épanouie.

Migraine ou gros câlin? Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent, Iv Psalti, Anne Carrière (2007), 229 p., 18 €.



Non les hommes ne pensent pas qu'au sexe, oui ils vous aiment comme vous êtes, oui ils peuvent s'intéresser à votre plaisir... Ce nouveau livre écrit par Iv Psalti fait tomber de nombreux clichés concernant la gent masculine et aide les femmes à mieux comprendre leur partenaire, à reprendre confiance en elles et à améliorer ainsi leur vie sexuelle.

Sexe: savez-vous vous y prendre avec les hommes, Iv Psalti, Ixelles éditions (fév. 2011), 320 p., 19,90 €.

pas, vous avez peu de chances d'obtenir une réponse. Et vous pouvez vivre des années ensemble sans découvrir ce qui vous fait vraiment grimper au rideau l'un l'autre. Ce serait dommage non ? Alors n'hésitez pas à en parler (pas forcément pendant l'acte), à montrer, à diriger la main de votre partenaire. Et parlez positivement. Plutôt que de dire: « Tu ne me caresses jamais »; glissez-lui: « J'adore quand tu prends le temps de me caresser. » Il sera alors davantage enclin à répondre à vos demandes. N'oubliez pas qu'une critique entraîne souvent une autre critique. Avec un « Tu ne me caresses jamais », vous risquez d'entendre: « Et toi tu ne veux jamais... » Alors qu'un compliment appelle généralement un compliment.

Plus on fait l'amour, plus on en a envie

Vrai: « La sexualité, c'est comme le sport, quand on s'arrête, c'est dur de s'y remettre », affirme Yvon Dallaire. « L'appétit vient en mangeant, confirme Iv Psalti. Le premier ennemi du désir, c'est l'abstinence. Les couples qui font très souvent l'amour le disent, s'ils n'ont pas couché ensemble depuis quatre ou cinq jours, ils ont plus de mal à s'y remettre, se sentent moins à l'aise. Le désir s'entretient. Alors que beaucoup de personnes pensent que c'est le manque qui relance la libido. Des femmes disent à leur mari: "Tu me presses trop, tu veux sans arrêt. Laisse-moi tranquille et au bout d'un moment, j'aurais envie". Ça ne marche pas comme cela. » Il ne faut pas non plus croire que dans les couples heureux, l'envie est présente 24h/24. Ni qu'elle est synchrone entre les deux partenaires. « Il arrive souvent que l'un se force un peu et finalement en tire beaucoup de plaisir. » Dans tous les domaines du couple, il faut faire des efforts et la sexualité n'échappe pas à la règle ! Mais faites la différence entre se laisser aller aux caresses de son partenaire un jour où vous n'en avez pas énormément envie et accepter des pratiques qui vous rebutent. Ne faites jamais des choses car vous avez l'impression que c'est la mode ou que tous les autres couples le font.

Lorsqu'on est stressé, on n'a pas vraiment la tête à ça

Vrai et faux: Tous les couples, même ceux qui sont heureux, connaissent des périodes de baisse de désir. Ils vont moins faire l'amour, à cause des soucis, d'une maladie, de la fatigue... Mais cela ne va pas durer des mois ! Il ne faut pas laisser le stress s'imposer comme une excuse pour se détourner de la sexualité. Nous vivons dans une société où le stress est largement répandu. Ce n'est pas une raison pour éradiquer les plaisirs charnels. « Souvent les personnes qui font le plus l'amour sont celles qui travaillent le plus, qui sont sous pression. Faire l'amour détend. Au lieu d'aller au fitness, pourquoi ne pas rentrer chez soi, prendre un bain avec son partenaire, se caresser puis atteindre l'orgasme ? s'interroge Iv Psalti. C'est un excellent moyen de relâcher les tensions. » Et de se retrouver. Plus



Les 10 secrets d'une vie sexuelle réussie

Les recommandations de Iv Psalti, tirées de son livre **Migraine ou gros câlin ?**

on fait l'amour, plus on passe du temps ensemble, plus on développe une intimité riche et épanouissante, plus on renforce les liens du couple. Et plus on est heureux.

Entre la maison, le travail et les enfants, nous n'avons pas le temps de nous retrouver

Faux: Tout est une question de volonté et de priorités. Lorsqu'on n'est pas heureux dans son couple, il est très facile d'éviter les moments de complicité et d'intimité, mais lorsqu'on en a vraiment envie, il est facile d'en partager. Cela est même indispensable pour être heureux à deux. « Cela peut être une fois par semaine, une fois par mois... à chaque duo son propre rythme, mais il est important de se retrouver. Et pas toujours à l'extérieur, aussi à la maison: se préparer un bon dîner, prendre un bain, se masser, faire l'amour... Vous pouvez envoyer vos enfants chez leurs grands-parents, chez des amis, au cinéma s'ils sont grands, peu importe, mais gardez de temps en temps votre maison pour vous, conseille Iv Psalti. Profitez-en pour dire à l'autre que vous l'aimez, que vous adorez passer du temps avec lui, en tête-à-tête. » Instaurer également des règles avec vos enfants: par exemple, ils n'ont pas le droit d'entrer dans votre chambre à coucher sans frapper et sans être invités. « Il est indispensable de placer des limites, insiste le sexologue. Les enfants doivent respecter une porte fermée. La chambre est votre espace, vous devez pouvoir y faire ce que vous voulez sans avoir peur d'être surpris ou dérangés. » ♦

Yvon Dallaire et Iv Psalti forment des sexologues. Plus d'infos sur leur site: www.formationssexologie.com