



PASSION, VACANCES, CINÉMA... NOUS N'AVONS PAS LES MÊMES GOÛTS

Vous préférez le bœuf et lui, le poulet? Passe encore! Mais s'il veut passer tous ses week-ends sur un terrain de foot et vous à courir les expositions, cela devient plus compliqué à gérer! Peut-on trouver un équilibre lorsque les goûts et les passions de chacun sont différents? Oui, en discutant, en s'organisant et en faisant quelques compromis... Et en étant honnête, avec l'autre et avec nous-même.

par Mélanie Courtois

Vous êtes fan d'équitation, lui de course automobile, vous aimez les films d'auteur, lui de guerre, vous aimez la randonnée en montage, lui, la plongée sous-marine... Bref, avec Jules, vous vous aimez mais vous ne partagez pas les mêmes centres d'intérêt. C'est grave docteur? «*Absolument pas*, rassure d'emblée le psychologue québécois Yvon Dallaire¹, auteur de *Qui sont ces couples heureux? Chaque partenaire a droit à ses goûts, ses activités, ses rêves, ses amis sans que l'autre n'y intervienne. C'est ce que l'on pourrait appeler la vie privée de chacun ou son jardin secret. Mais évidemment, pour former un couple, il faut tout de même de nombreuses compatibilités. Plus on est différents, plus les sources de conflits insolubles augmenteront. Certains psychologues, dont je suis, avancent un chiffre de 70% de compatibilités pour être un couple heureux.*» Tout dépend également de votre vision du couple et de votre tempérament. «*Si les deux partenaires ont des personnalités plutôt symbiotiques, et donc aiment passer tout leur temps ensemble, les différences de goûts, de passions, peuvent poser un vrai problème*, explique Marie-Claude Gavard², médecin psychiatre, psychothérapeute et auteure de *60 clés pour réussir son couple*. *Mais si les deux apprécient une certaine indépendance, et s'éclatent dans leurs activités respectives, elles n'en souffriront pas.*» Pour la spécialiste, il faut tout de même être très attentifs et mettre en place une stratégie pour que cela fonctionne. «*Vous pouvez lister les points communs et les points de différences et voir quel temps chacun a envie de consacrer à ses différents hobbies. Notamment s'il y a une passion dévorante pour l'un des deux, le couple doit s'organiser pour qu'il reste un temps de proximité et de chaleur ensemble. Il faut également qu'il y ait une grande confiance et que chacun accepte que*

LES DIFFÉRENCES PEUVENT ÊTRE TRÈS BIEN ACCEPTÉES MAIS ELLES PEUVENT AUSSI ÊTRE INSUPPORTABLES, ET DONNER LIEU À DES REPROCHES, DES CONFLITS...

l'autre puisse se consacrer à sa passion sans en prendre ombrage.» Le problème existe lorsque les goûts sont incompatibles. Si Jules aime les films d'action et vous les comédies, vous pouvez toujours y aller chacun de votre côté. Mais si l'un veut vivre en plein centre-ville et l'autre à la campagne, cela peut être problématique. «*Au début du couple, il y a vraiment intérêt à être honnête et à dire à l'autre comment on voit les choses*, insiste Marie-Claude Gavard. *Car si cela n'est vraiment pas concevable pour l'autre, que vous fassiez par exemple 4 entraînements de volley par semaine, autant s'éviter plus tard une séparation douloureuse. Les différences peuvent être très bien acceptées et le couple va fonctionner mais elles peuvent aussi être insupportables et non gérables, et donner lieu à des reproches, des conflits...*» D'où l'intérêt de bien se connaître et d'être franc. Malheureusement, par peur d'être seule et par envie de fonder une famille, nous préférons parfois éviter de voir les difficultés ou nous espérons secrètement que l'autre va changer. «*Je vois beaucoup de séparations car l'un des deux avait fantasmé que, comme l'autre voulait se mettre en couple et avoir des enfants, il allait forcément changer son emploi du temps et moins se consacrer à sa passion. Sauf que c'est évident uniquement pour celui qui l'imagine*, souligne Marie-Claude Gavard. *Il est donc capital de vérifier! Pour moi, il est indispensable de dire très vite ce qu'on aime, ce qu'on*

veut. Effectivement, l'autre peut partir mais s'il reste, ce sera pour de bonnes raisons.»

La qualité plutôt que la quantité

Vous n'êtes pas symbiotiques, et vous avez décidé de continuer à vivre avec Jules malgré vos différences de goûts. Maintenant, vous devez vous organiser. Pourquoi? Parce que si vos passions respectives vous prennent du temps, vous risquez de ne plus en avoir pour votre partenaire. «*Il faut quand même qu'il y ait des activités appréciées ensemble, en dehors de la sexualité, sinon cela risque d'être insuffisant pour avoir envie de rester avec l'autre*, explique Marie-Claude Gavard. *Mais ce qui est important pour ces couples, c'est la qualité des moments qu'ils passent ensemble, pas la quantité. Le couple est une entité fragile, il faut donc être extrêmement vigilants. C'est comme un feu de cheminée dans lequel vous ne mettez plus de bûches. Petit à petit, vous ne faites plus attention à l'autre, vous ne prenez plus soin de lui, vous ne vous écoutez plus, et l'amour s'étiolle.*» Alors même si vous aimez sortir chacun de votre côté, planifiez des moments avec Jules, et pas juste pour parler de l'éducation des enfants, des factures et autres problèmes d'intendance! «*Rappelez-vous des moments heureux, évoquez vos projets, organisez votre prochain week-end en amoureux*, riez, propose Marie-Claude Gavard. *L'autre n'est pas un meuble, vous avez*



5 heures par semaine

Ces moments permettent donc des ajustements permanents, nécessaires pour ne pas, petit à petit, laisser le feu s'éteindre. Pour Yvon Dallaire, il faudrait consacrer à ce feu, et donc à son couple, cinq heures par semaine. « Pendant la lune de miel, les amoureux passent facilement 20 à 25 heures hebdomadaires en tête-à-tête, à fantasmer leur futur et à faire et refaire l'amour. Ils négligent leurs amis et leurs activités personnelles. Mais la vie à deux est parsemée de responsabilités professionnelles, conjugales, ménagères, familiales, amicales et ils ont de moins en moins de temps pour leur intimité et leur amour, raconte le psychologue. Les partenaires des couples heureux se réservent au minimum cinq heures par semaine en tête-à-tête. Le matin, avant de se quitter

intérêt à garder en tête que cet homme ou cette femme vous a choisi(e) et veut passer sa vie avec vous, c'est une chance, c'est extraordinaire comme démarche. Il est important qu'il y ait de la connivence, de la complicité, du rire, de la joie, de la communication, de la bienveillance... Bienveillance voulant dire vouloir le bien de l'autre. » La qualité de ces moments est donc primordiale. Il peut être intéressant de les planifier un minimum, pour s'assurer d'avoir ce temps, en tête-à-tête, libérés des obligations professionnelles, familiales... « Cela peut être une soirée par semaine, un peu plus ou un peu moins... À vous de trouver le bon rythme. Profitez aussi de ces moments d'intimité pour demander à l'autre s'il va bien ou si certaines choses sont désagréables, conseille Marie-Claude Gavard. Vous pourrez alors trouver ensemble des solutions. Parce que moins vous vous parlez, plus le couple est en danger. » Et comme vous avez chacun vos activités, vos goûts, vos passions, vous pouvez alors vérifier comment l'autre vit la situation et si vous n'êtes

LA QUALITÉ DES MOMENTS PASSÉS ENSEMBLE EST PLUS IMPORTANTE QUE LA QUANTITÉ.

pas en train de « déraier » vers un trop grand investissement à l'extérieur. « Je conseille alors la CNV, communication non violente. Il ne s'agit pas de faire des reproches à l'autre mais de lui expliquer comment on ressent la situation, explique Marie-Claude Gavard. Par exemple, vous pouvez lui dire: "Quand tu rentres tard de ton entraînement, sans me prévenir, j'ai l'impression que tu n'en as rien à faire de moi. Je me sens blessée. Est-ce le message que tu veux me faire passer?". L'autre répond en général: "Non, pas du tout, je ne veux pas te blesser, j'étais juste concentré et j'ai oublié." Alors le couple peut trouver une solution: "La prochaine fois que tu commences à t'agacer, envoie-moi un SMS et je te tiendrai au courant". C'est quand même mieux qu'utiliser un ton accusateur avec un "tu te fiches de moi? Tu as vu l'heure? J'en ai ras le bol..." »

pour le travail, ils s'intéressent à l'autre: "Y a-t-il quelque chose de spécial pour toi aujourd'hui au travail ou à la maison?". Cela prend 2 à 3 minutes tous les jours. À la fin de la journée, ils prennent le temps de discuter, en prenant un apéro par exemple: "Comment s'est déroulée ta journée?". Cela prend 10 à 20 minutes par jour. Tous les jours, ils se touchent, s'enlacent avec tendresse, s'embrassent... Cela prend environ 5 minutes par jour. Ils organisent un rendez-vous hebdomadaire, comme une sortie au restaurant, une marche, une grasse matinée. Ils en profitent pour se rappeler les beaux souvenirs et pour planifier des projets d'avenir à court, moyen et long terme. À la fin de la journée, avant de s'endormir, ils disent une ou deux choses qu'ils ont appréciées chez leur partenaire au cours de la journée. Vous devez continuer à faire ce que vous faisiez pendant votre lune de miel,

même si c'est cinq fois moins souvent, c'est suffisant. » Encore une fois, la qualité l'emporte sur la quantité!

Une bulle d'oxygène

Et avoir des activités chacun de son côté, avoir une passion à soi peut être positif. « La différence, si elle n'est pas trop importante, dans les 30 % selon moi, peut vraiment être source de richesse pour chacun », souligne Yvon Dallaire. Un avis partagé par Marie-Claude Gavard. « Si vos activités ou votre passion ne sont pas complètement rébarbatives pour votre partenaire, lorsque vous rentrez, vous pouvez en parler, raconter, lui faire découvrir des choses... c'est extrêmement enrichissant. Encore une fois, des personnalités symbiotiques auront intérêt à aimer les mêmes activités, sinon ce sera très difficile à gérer. Mais si les partenaires trouvent un équilibre en allant faire des choses en dehors du couple, sans que l'autre ne le vive comme du désintérêt,

de l'abandon ou un manque d'amour, ils auront de plaisir à se retrouver. Et si en plus ils se sont manqués, les retrouvailles seront encore plus sympathiques. » Pour la psychiatre, ces moments en dehors du couple offrent même une soupape de sécurité. « La vie quotidienne peut entraîner un tas de reproches: "Tu m'as réveill(e) ce matin, tu n'as pas refermé le tube de dentifrice, j'avais faim et je t'ai attendu(e) longtemps..." Lorsque vous vous retrouvez sans votre partenaire, vous n'avez plus ces contraintes et c'est un vrai bol d'oxygène. Par exemple, si vous partez quelques jours avec vos copines et lui ses copains, souvent, ce ne sera que des bons moments – pas de jalousie, de prises de tête, de concessions – et vous reviendrez rechargés, ravis, détendus et contents de raconter à l'autre ce que vous avez fait. » N'ayez pas de scrupules à partir ainsi seule. Ce n'est pas parce que vous êtes en couple, que vous devez passer tout votre temps avec votre chéri ou que cela signifie que

vous ne l'aimez pas assez, comme peut éventuellement vous le dire une copine. « Le couple ne devrait pas prendre plus de 25 % de votre temps de vie. Puis, vous passez 25 % pour votre profession, 25 % pour les enfants et vous gardez 25 % pour vous, décrit Yvon Dallaire. Dans ces derniers 25 %, cela comprend le fait de prendre des vacances chacun de son côté. Évidemment, un couple permet de réaliser des projets, et ceux qui en font à court, moyen et long terme augmentent leur probabilité de rester ensemble puisqu'ils ont plaisir à réaliser ces projets. Mais il est aussi fait pour faciliter l'atteinte de projets personnels, comme une passion, à la condition que les projets personnels n'entravent pas l'atteinte de projets conjugaux et familiaux. En définitive, le couple ne doit pas exister au détriment de l'un ou l'autre partenaire. »



TÉMOIGNAGES

SA PETITE REINE

Mon mari est fêru de vélo. Tous les dimanches matin, il se lève à l'aube et ne rentre que vers 13 h. Alors la grasse matinée à deux, ça fait longtemps que j'ai fait une croix dessus ! Je sais qu'il a besoin de ce grand bol d'air, et quand il rentre, il est complètement disponible pour les enfants et moi. Du coup, soit je fais aussi du sport, soit je passe des heures au téléphone avec ma meilleure amie.
Sophie, 45 ans

LE RETOUR DE VAGUE

Je suis un vrai passionné de surf. Marie le savait quand elle m'a rencontré, et elle l'a accepté. Nous avons eu trois enfants, et je n'ai pas baissé le rythme: je partais tous les samedis et dimanches de 6 h à 15 h, puis je dormais deux heures. Un jour, elle m'a quitté pour un autre. J'ai eu l'impression d'être trahi, qu'elle n'avait pas du tout tiré la sonnette d'alarme. Mais en en discutant avec mes proches j'ai réalisé que Marie se plaignait beaucoup de mon surf. Je ne l'entendais pas.
François, 50 ans

FAN DE...

Jean-Marc a été ma première histoire d'amour sérieuse. Mais il était grand fan de tennis et de Mc Enroe, du chanteur Chris de Burgh et de Formule 1. Il passait des heures à jouer ou à suivre les compétitions à la télévision. Un jour, il m'a dit qu'il y aurait toujours dans sa vie son chanteur et son joueur de tennis préférés en numéros un et deux, et que je venais juste derrière. J'ai fini par le quitter.
Christine, 39 ans

UN ÉQUILIBRE PARFAIT

Je fais beaucoup de danse, Alexandre beaucoup de natation. J'adore aller en boîte avec mes copines, lui aime ses sorties entre potes. Et même en soirée ensemble, nous ne restons pas collés l'un à l'autre. Mes copines trouvent ça bizarre. Moi, je trouve qu'on a un super équilibre, nous aimons sortir, voyager, faire du sport ensemble mais nous voulons aussi continuer nos activités personnelles.
Pauline, 27 ans

« Allez, viens avec moi... »

Vous avez bien compris que Jules n'aimait pas les chevaux, le théâtre et les films en noir et blanc mais... il pourrait se forcer de temps en temps, non ? « J'entends souvent ça en cabinet : "Si il m'aimait, il viendrait voir un film d'auteur avec moi". Donc pour vous, la preuve d'amour, ce serait qu'il vienne se casser les pieds avec vous pendant deux heures ? interroge Marie-Claude Gavard. Certaines me répondent : "Oui, ce serait une preuve d'amour". Mais vous n'avez pas peur que votre conjoint vous réponde : "Si tu m'aimais, tu ne me demanderais pas de venir me casser les pieds". Et vous, avez-vous envie d'aller voir ses films d'action ? Non ? Lui non plus n'a pas envie d'aller voir vos films. Qu'est-ce que cet amour qui demande à l'autre de venir s'ennuyer ? Je trouve ça très délicat ! Si vous lui demandez de se forcer, et encore plus de façon régulière, il y a privation de liberté, il y a incompréhension et le couple risque d'en prendre un sacré coup. » Pour la psychiatre, il est essentiel de se poser régulièrement cette question : pourquoi resterait-il/elle avec moi ? Qu'est-ce que j'apporte à l'autre qui fait qu'il a envie de continuer avec moi ? Et inversement. « Cela permet

S'IL N'Y A PAS UN MINIMUM DE 25 % DU TEMPS DE CHACUN DES PARTENAIRES DESTINÉ AU COUPLE, CELA DEVIENT PROBLÉMATIQUE.

de ne pas s'endormir sur ses lauriers et de comprendre que la vie de couple doit rester agréable pour les deux. Faire des concessions, oui mais pas trop ! Car alors vous pouvez vous poser la question : est-ce que ça en vaut la peine ? Pourquoi est-ce que je ne vis pas ce que j'aime ? Pourquoi est-ce qu'il faut que je vive ce qu'aime mon partenaire ? Dans le couple,



moins on a de concessions à faire, mieux c'est. Donc, vous pouvez faire des aménagements, sans vous priver de votre liberté. Quelqu'un qui est fan de plongée peut se dire : "Au lieu d'y aller 4 fois par an comme avant, je n'y vais que deux fois, sans mon/ma partenaire, mais ces deux fois, avec mes amis, c'est formidable". Oui il y a frustration mais le couple

présente plein d'autres avantages qui permettent d'accepter cela. » Et ce n'est pas zéro fois non plus ! Car si l'un des deux empêche l'autre de faire ce qu'il aime, alors le couple ne prend pas le chemin de l'épanouissement. « Si l'un des deux impose sa passion, de deux choses l'une : l'autre se révolte et exige plus de temps, plus d'engagement ou, pire, il se résigne

et se soumet à l'autre », explique Yvon Dallaire. Et sera malheureux ! Mais pour le psychologue, on peut tout de même faire des efforts : « Il faut parfois faire des compromis, à tour de rôle. Il faut tenir compte des goûts de l'autre, de ses sensibilités, de ses désirs... et l'accompagner en espérant que ses goûts puissent devenir les nôtres. »

Quand trop, c'est trop...

Jusqu'à-là, tout allait bien mais Jules commence à vous reprocher de passer trop de temps avec vos copines ou au club de sport ? Se (re)pose alors la question de l'organisation. Devez-vous consacrer moins de temps à vos activités au risque d'être frustrée ? Ou est-ce à lui d'accepter votre passion ? « La limite se discute ensemble, explique Marie-Claude Gavard. Il faut voir jusqu'à quel point votre conjoint peut accepter votre passion ou vos sorties seule. Souvent, la passion exaspère l'autre au bout d'un certain temps. Il faut être extrêmement vigilant et en reparler régulièrement. » En effet,

les conflits peuvent apparaître après plusieurs années, justement quand les activités ont pris de plus en plus de place dans la vie d'un des conjoints. « J'ai eu une patiente dont le mari jouait un peu au foot et ça se passait très bien, raconte Marie-Claude Gavard. Mais ensuite, il est devenu capitaine de l'équipe, ce qui veut dire qu'il a des entraînements le mercredi, le samedi et des matchs le dimanche. Or cela n'était pas du tout prévu à la base. Sa femme se retrouve seule, avec les enfants. Elle passe pour une enquiquineuse et son mari lui dit qu'elle peut faire ce qu'elle veut comme activités les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Mais elle, elle veut voir son mari, elle avait imaginé qu'ils allaient se regarder dans le blanc des yeux tous les week-ends. Elle est du genre symbiotique alors que lui, il s'en fiche de ne pas voir sa femme. Là ça devient compliqué, d'autant plus qu'il ne peut pas arrêter les entraînements, ni les matchs, tout est lié. Si cela avait été clair dès le début, elle aurait pu accepter ou partir. Mais là, c'est imposé après coup. Cette femme

Toi + moi en vacances

Les vacances, vous les avez attendues depuis des mois, vous avez rêvé devant votre fond d'écran plein de cocotiers, alors pas question de les subir ! Sauf que Jules est extrêmement motivé pour aller faire du parapente en montagne et que vous avez une pile de bouquins et trois tubes de crème solaire à finir. Comment faire ? « Cela dépend si vous avez beaucoup de congés ou pas, explique Marie-Claude Gavard. Si vous en avez beaucoup, c'est plus simple. Chacun peut consacrer du temps à sa passion, seul, pendant que l'autre travaille, garde les enfants ou part de son côté. Et les partenaires peuvent se retrouver également pour un séjour en commun. Si vous avez que trois semaines l'été, vous pouvez faire de même mais avec un peu plus d'organisation : par exemple, mettez vos enfants chez vos parents, des amis ou en colonie de vacances pendant une semaine et partez chacun de votre côté, pour faire un stage dans votre sport préféré ou entre copines/copains... Puis vous pouvez passer les 15 jours restants ensemble. » Il est alors parfois possible de trouver des compromis, comme en club de vacances où l'un pourra rester sur sa chaise longue pendant que l'autre fera du sport. Selon Yvon Dallaire, l'idéal est de trouver une entente à double gagnant : « Si l'un préfère la mer et l'autre la montagne, pourquoi ne pas louer un chalet sur le bord d'un lac en montagne ? » Mais si cela n'est pas possible, il conseille : « Une année, l'un choisit l'endroit des vacances, l'année suivante, c'est l'autre. Un couple, c'est 1 + 1 = 3. Donc, il faut alterner le pouvoir plutôt que de se confronter dans une lutte pour le pouvoir. » Mais attention tout de même, on peut accompagner l'autre si cela n'est pas insupportable pour nous. Sinon, il faudra trouver une alternative. « Par exemple, si votre homme déteste skier, il peut vous accompagner à la montagne mais lui va prendre le soleil à la terrasse d'un restaurant ou aller au spa de la résidence que vous aurez choisie pour ça, propose Marie-Claude Gavard. Autre solution, si vous partagez une passion avec une amie et que vos conjoints s'apprécient, ils passent leur temps ensemble pendant que vous menez votre activité et tout le monde se retrouve le soir pour un dîner sympathique. » Une pointe d'imagination, un zeste d'organisation et vous pourrez profiter tous les deux de vos vacances !

serait certainement plus heureuse avec un autre homme. » Yvon Dallaire rappelle son principe des 25 % : « Si l'un n'y a pas un minimum de 25 % du temps de chacun des partenaires destiné au couple, cela devient problématique, surtout si l'un des deux en souffre. » C'est le moment de se reposer la question, proposée par Marie-Claude Gavard : « Pourquoi resterait-il avec moi et pourquoi resterais-je avec lui ? Si vraiment, vous ne vous y retrouvez plus, est-ce que ça vaut la peine de rester ? Souvent, au fil des années, il y a évolution des partenaires. Si c'est dans le même sens, vous avez de la chance, mais sinon, c'est généralement la fin de l'histoire. Bien sûr, lorsqu'il y a des enfants, ce n'est pas simple de partir. Mais nous pouvons vivre plusieurs belles histoires dans une vie et il est sympa aussi bien pour l'autre que pour soi

de faire un point honnête sur son couple et arriver éventuellement à la conclusion qu'il y a trop de différences et que vous n'êtes pas heureux ensemble. » Et Yvon Dallaire de conclure : « La psychologie populaire dit que les contraires s'attirent et cela est vrai pour le désir sexuel. Mais elle dit aussi : "Qui se ressemble, s'assemble", et c'est tout aussi vrai. On peut s'aimer au-delà de nos différences, mais l'amour doit aussi pouvoir compter sur de nombreuses affinités ». ♦

1 : Yvon Dallaire est psychologue, auteur, conférencier, et spécialiste du couple. Il est l'auteur notamment de la trilogie : *Qui sont ces couples heureux ?*, *Qui sont ces femmes heureuses ?* et *Qui sont ces hommes heureux ?* (Option Santé, 18 € chacun). Son site : www.optionsante.com

2 : Marie-Claude Gavard est médecin psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste. Elle est l'auteure de *60 clés pour réussir son couple* (Odile Jacob, 19,30 €). Son site : www.drgavard.com