

C'EST L'HOMME DE VOTRE VIE, VOUS EN ÊTES SÛRE !
POUR QUE VOTRE BONHEUR DURE, IL IMPORTE
CEPENDANT DE RESPECTER
QUELQUES RÈGLES. NOUS
AVONS RECUEILLI VOS
TÉMOIGNAGES ET
SOLLICITÉ LES CONSEILS DU
DR MARIE-CLAUDE
GAVARD*, PSYCHIATRE
SPÉCIALISTE
DU COUPLE.



Les secrets des couples

heureux

* Nous nous réservons des moments de plaisir

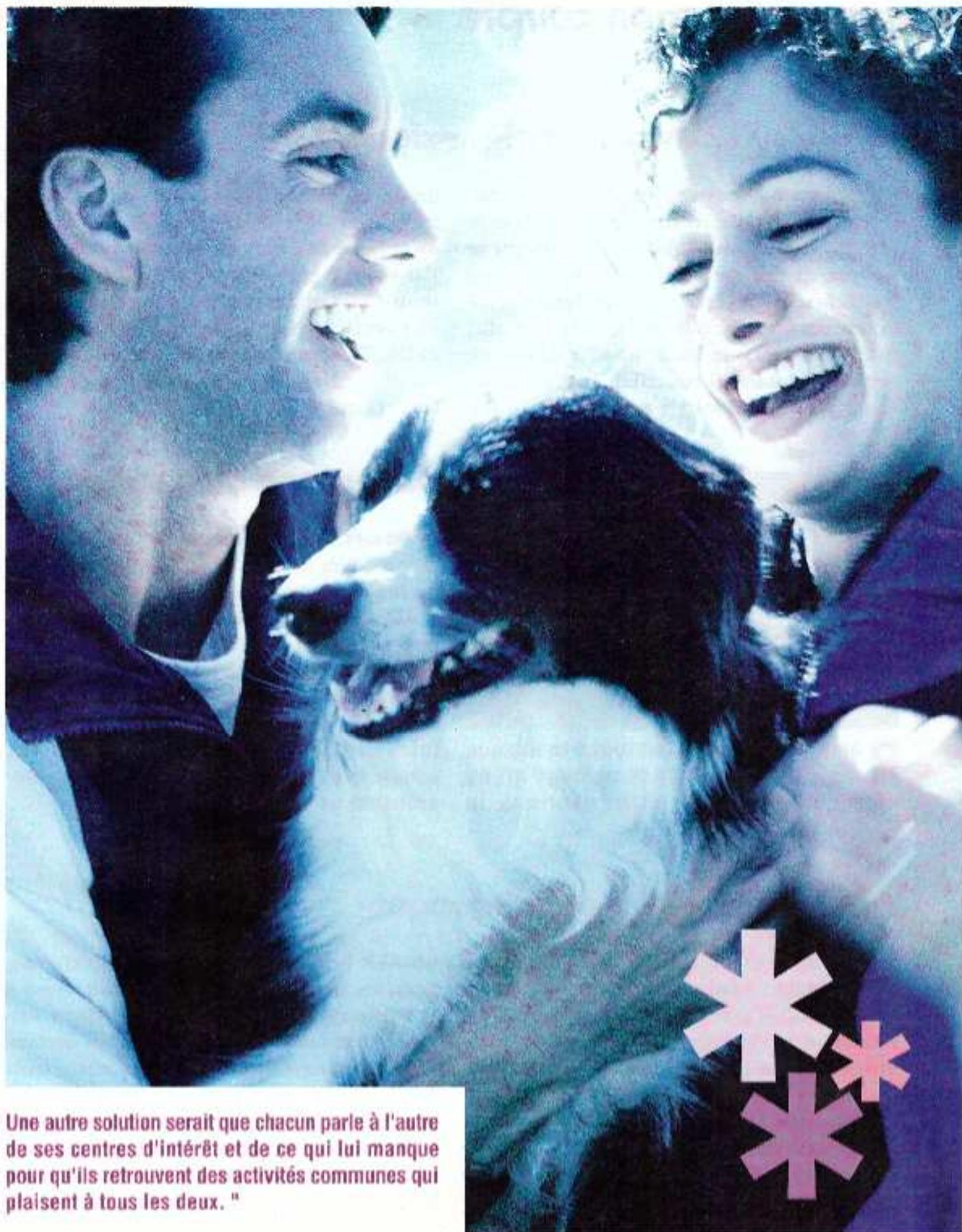
Patricia, en couple depuis 8 ans : "Accaparés par notre profession, nous avons l'impression de nous éloigner et de n'être plus que des étrangers l'un pour l'autre. J'ai parlé de ce problème à une amie psychologue qui m'a conseillé un jeu : chaque partenaire doit réfléchir à dix ou vingt idées de petits plaisirs (un massage, un bon western, un repas japonais...), les noter sur des mor-

ceaux de papier et les placer dans un pot. Le matin, chacun tire un papier dans le pot de l'autre et s'engage à réaliser son souhait, sans le révéler, avant la fin de la journée. Pour des questions d'organisation, nous préférons nous laisser une semaine mais nous sommes également convenus de nous réserver le vendredi ou le samedi soir pour faire ce que nous voulons en fonction de notre humeur."

* Retrouver des activités communes

* Patricia expose le problème de la routine, commente le Dr Gavard. La priorité est donnée au travail, l'autre devient transparent et le couple est

moins complice. Se faire des surprises pour réveiller ses sentiments est intéressant mais il y a un côté systématique qui peut être compliqué.



Une autre solution serait que chacun parle à l'autre de ses centres d'intérêt et de ce qui lui manque pour qu'ils retrouvent des activités communes qui plaisent à tous les deux. "

■ mieux pour mon couple

* Je suis devenue moins exigeante

Romane, mariée avec Pierre depuis 3 ans : " Au début de notre vie commune, je tenais à avoir une maison parfaitement propre et rangée ! J'étais accaparée par les tâches ménagères et me plaignais régulièrement d'en faire trois à quatre fois plus que mon mari. Je balayais soir et matin, repassais quand il regardait la télé, lavais le sol alors qu'il jouait au tennis... Le fait

de devenir maman a complètement changé la donne. Je n'en avais plus que pour mon bébé et c'est ce qui a servi de déclic. J'ai trouvé plus important de passer du temps en famille plutôt qu'avec mon balai et parallèlement, Pierre m'a davantage aidée. Du coup, j'ai arrêté de râler après lui et notre couple ne s'est jamais aussi bien porté. "

* S'accorder davantage d'attention



Romane dit qu'elle fait tout à la maison mais il semble que le ménage ait un côté obsédant pour elle, explique le

Dr Gavard. Contrairement à ce qu'elle pense, le fait d'être maman n'a pas vraiment changé les choses car elle semble maintenant entièrement vouée à son enfant. Pierre apprécie peut-être davantage car ils passent plus de temps à trois mais elle ne lui accorde pas plus d'attention. Romane devrait demander à Pierre ce qu'il aurait envie de faire avec elle. Ils n'ont pas fait de leur couple la chose importante et donnent l'impression de vivre en parallèle. "

* J'ai accepté de déménager

Marie, mariée depuis 10 ans, sans enfants : " J'ai connu mon mari alors qu'il venait d'être nommé professeur en banlieue parisienne. Originaire de province, il s'est installé chez moi et faisait les trajets vers son collège en transports en commun. La situation semblait lui convenir mais avec le temps, je me suis rendu compte qu'il devenait plus irascible. Il me disait qu'il supportait de moins en moins

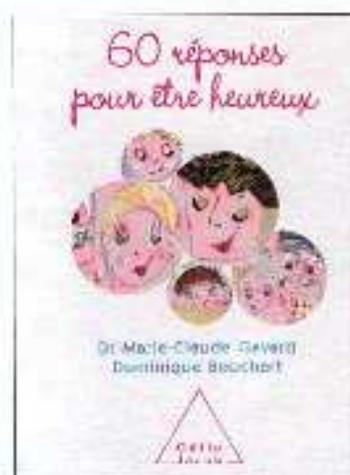
les RER bondés, les difficultés de circulation, les gens énervés... Il voulait vivre à la campagne ! Lasse de l'entendre rouspéter, c'est finalement moi qui lui ai demandé de partir. Nous avons vendu notre trois pièces contre une petite maison avec jardin près d'Orléans. Il rentre de bien meilleure humeur et le week-end, nous profitons de la nature au lieu de nous enfermer dans les centres commerciaux. "



* S'unir selon ses affinités

Par chance, Marie pouvait envisager d'habiter en province et sa nouvelle vie lui a plu, souligne le Dr Gavard. Malheureusement, certains couples se marient sans prendre le temps de se connaître. Si les affinités communes sont trop peu nombreuses (religion, envie d'enfant, vie de famille ou sorties entre copains...), ils finissent souvent par divorcer. "





* Les six règles de l'harmonie en couple

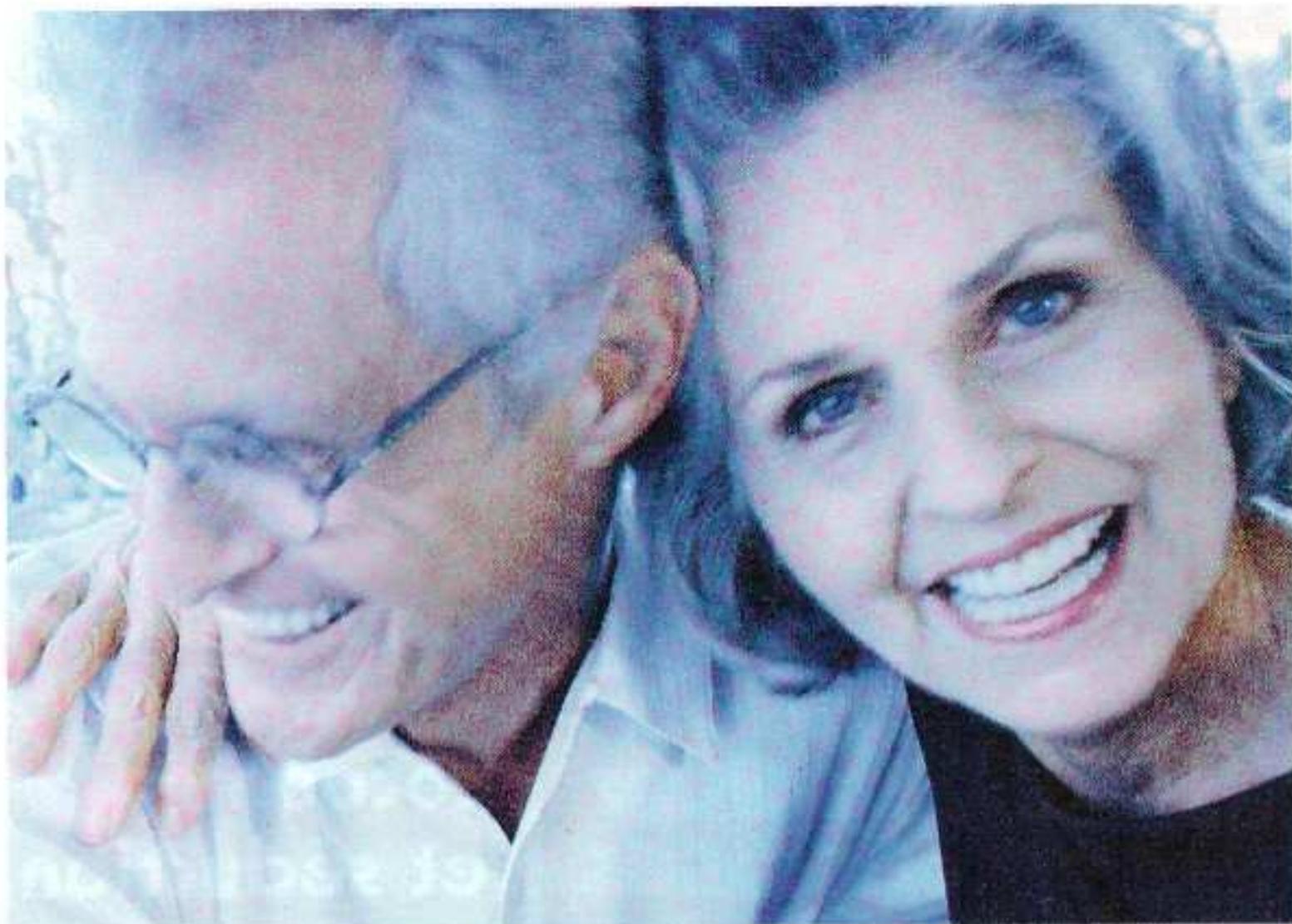
1 EXPRIMEZ CLAI-REMENT VOS ATTENTES. " Ce n'est pas parce que vous aimez votre partenaire que vous pouvez deviner ce qu'il pense et inversement, insiste le Dr Gavard. Nous sommes tous différents, en particulier l'homme et la femme. L'homme, par exemple, a tendance à chercher des solutions. Si vous rentrez en disant que vous êtes fatiguée, votre compagnon va se remettre en question : " *Je pourrais la soulager si je gagnais plus d'argent.* " ou vous donner des conseils qui risquent de vous vexer : " *Tu devrais être à ton patron...* ". Autant poursuivre votre phrase pour lui dire clairement ce que vous attendez : " *Je suis fatiguée, j'ai besoin d'écoute et de réconfort.* " Chacun doit exposer ses attentes, ce qu'il aime et ce qu'il ne peut pas accepter, tout en étant attentif aux messages de l'autre. Si vous avez l'impression de ne pas être comprise, demandez à votre compagnon de reformuler ce que vous avez dit et, si besoin, apportez des précisions. "

2 APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE. " Chacun a un système de représentation mentale particulier qui reflète sa manière de penser, poursuit le Dr Gavard. Le visuel est sensible à ce qu'il voit (les objets mal rangés, la saleté...), l'auditif à ce qu'il entend (une musique trop forte, les enfants qui crient...), l'olfactif à ce qu'il sent (un parfum d'intérieur entêtant...), le kinesthésique à ce qu'il ressent (une température trop fraîche, un pull qui gratte...). Connaître le système de représentation qui domine chez son conjoint permet de savoir ce qui risque de l'irriter. Enfin,

certaines personnalités cherchent la satisfaction rapide et ont besoin de faire des projets pour se motiver tandis que d'autres aiment avoir du temps pour réfléchir et des certitudes avant de se réjouir et de faire des projets. Sans un minimum de dialogue et de tolérance, elles risquent d'avoir du mal à s'accorder. "

3 PRATIQUEZ LA COMMUNICATION NON VIOLENTE. " La colère est souvent liée à une frustration : la peur de l'abandon, de ne pas être aimé, le sentiment d'être incompris ou dévalorisé, remarque le Dr Gavard. Plutôt que de laisser parler votre agressivité, demandez-vous ce qui l'a provoquée et expliquez à votre partenaire ce que vous ressentez : " *Lorsque tu me dis ceci, je ressens cela car...* ". Souvent, ce dernier vous répond que ce n'est pas ce qu'il voulait dire et la situation s'arrange. Les disputes naissent souvent d'incompréhensions. Si votre tension est trop forte, respirez à fond plusieurs fois pour la faire retomber, avertissez votre partenaire et remettez à plus tard la conversation. Si c'est lui qui s'énerve, hausse le ton ou a tendance à vous donner des ordres, faites-le lui remarquer : " *Tu entends comment tu me parles ?* " ou " *Ah bon, je dois faire ceci ?* " Dans tous les cas, il faut rester sur un mode respectueux et éviter les insultes. Il n'est pas parfait ? Vous non plus ! Mais souvenez-vous que vous vous êtes choisis. Si quelque chose ne va pas, vous devez pouvoir trouver un terrain d'entente. "

4 FAITES DES COMPROMIS MAIS PEU DE CONCESSIONS. Le Dr Gavard précise : " Une concession consiste à privilégier l'envie de l'autre sur un aspect donné. Un compromis consiste à trouver un terrain d'entente satisfaisant pour les deux parties. Pour que le couple



dure, il faut qu'il y ait aussi peu de concessions que possible car chacune entraîne une frustration. Avant de prendre une grande décision, posez-vous deux questions : " *Est-ce bon pour moi ?* ", " *Est-ce bon pour l'autre ?* " tout en sachant qu'il vous sera difficile d'être heureux si la personne que vous aimez ne l'est pas. "

5 CONSERVEZ VOTRE LIBERTÉ. Aimer ne signifie pas " *tout faire ensemble* ", au contraire ! " Emprisonner l'autre risque de le faire fuir à moins qu'il devienne complètement passif et s'étirole peu à peu, remarque le Dr Gavard. Pour durer, le couple doit fonctionner avec souplesse. Si l'un est " *couche-tôt* " et l'autre " *couche-tard* " ou pareil au niveau du lever, celui qui est éveillé doit respecter le rythme de celui qui dort. Ce dernier n'a pas non plus à exiger que l'autre vienne lui tenir compagnie. De la même façon,

si l'un des conjoints ronfle, mieux vaut, lorsque c'est possible, qu'ils dorment dans des pièces séparées et se retrouvent le matin plutôt que de passer des nuits blanches. "

6 MÉNAGEZ-VOUS DES BULLES D'INTIMITÉ.

" Se faire plaisir et passer des moments d'intimité et de douceur ensemble est essentiel, insiste le Dr Gavard. Partir en week-end, se promener main dans la main, écouter de la musique... Si vous avez des enfants, faites-les garder de temps en temps pour vous aménager des moments à deux. Au quotidien, continuez de vous surprendre, faites-vous des cadeaux et des compliments, laissez traîner des mots doux... Prenez conscience du bonheur que vous avez d'être ensemble. " *Audrey Pleuël*

*Auteur de "50 réponses pour être heureux", Éd. Odile Jacob (2008) et "Guérir des maux de la vie" Éd. Albin (2007).

mieux pour moi

JANV. - MARS 09 • N°1

■ Plus belle
Les aliments qui
donnent bonne mine

■ Confiance en moi
J'apprends
à m'aimer

■ Mieux vivre
9 astuces pour
se simplifier
la vie

■ Moi en mieux



Un décolleté
de rêve
sans chirurgie

■ Mieux pour
mon couple
Les petites
infidélités
qui aident à
se retrouver

■ Quiz
Êtes-vous
au top
côté cerveau ?

■ Plus zen
Ma cuisine 100%
bonne humeur

■ Mieux chez moi
20 idées pour
un intérieur plus vert

N°1

L 19316 - 1 - F: 3,00 € - RD

