

Le secret des couples qui durent

Comment trouver l'amour de sa vie sans se fourvoyer ? Comment ne pas finir par s'en lasser, voire le haïr ? Comment retrouver la complicité lorsque le dialogue s'est alourdi de reproches ? A ces éternelles questions, les psys apportent des réponses qui peuvent convenir aux multiples façons de vivre à deux.

TEXTE : AGNÈS DIRICQ

72

Alors que Wonderwoman n'a pas réussi, en deux générations, à terrasser le mythe du prince charmant, amour semble de plus en plus difficilement rimer avec toujours. Au point que certains psys iconoclastes n'hésitent pas à déconseiller le mariage d'amour, plus vulnérable selon eux que les unions arrangées telles qu'elles se pratiquent dans d'autres cultures. Pourtant, si le coup de foudre façon conte de fées est exceptionnel, certains couples qui se sont choisis semblent résister à l'épreuve du temps, de l'ennui et des conflits. Question de choix initial pour certains, mais pas tous. L'amour peut aussi se consolider au fil de la vie à deux et se réparer en cas de fêlure. Pourvu que l'on en ait vraiment envie, il est presque toujours possible d'augmenter ses chances de vieillir heureux ensemble.

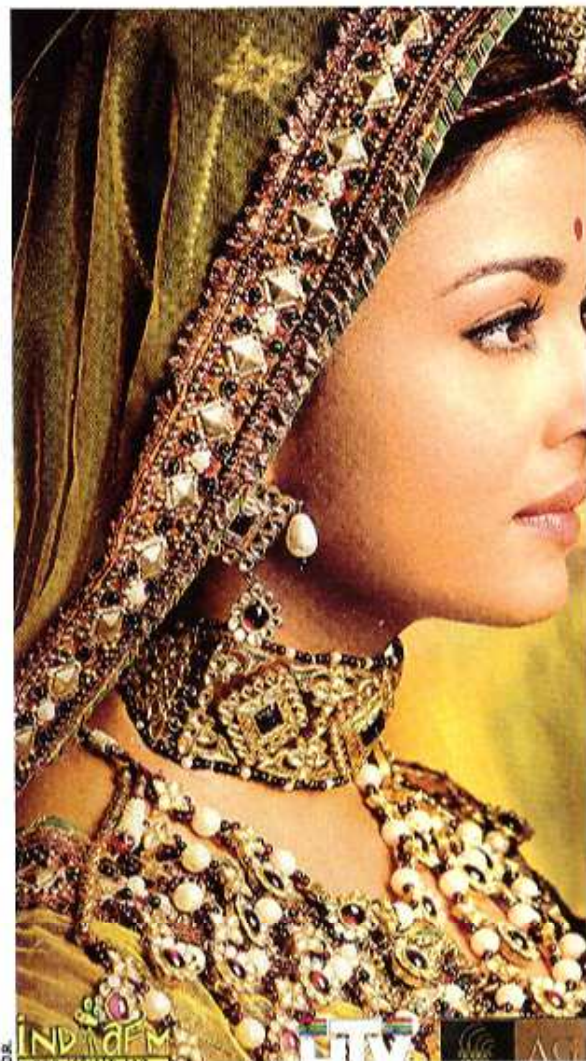
Certes, mieux vaut mettre tous les atouts de son côté en faisant au départ le meilleur choix possible. Jadis, nos ancêtres n'avaient guère d'alternatives et rencontraient souvent leur futur conjoint dans le cercle restreint de leur voisinage ce qui, bon an mal an, faisait des couples dont chacun s'accommodait bien au-delà des noces d'or. Aujourd'hui, grâce au travail des femmes, aux voyages, aux migrations et, à l'extrême, aux sites de rencontre en ligne, l'offre est quasi illimitée. Pour être extra-large, le choix n'en est pas plus

facile et risque même d'être moins bon. « L'augmentation des divorces s'explique par la rapidité du choix fait sans vraiment connaître son partenaire », nous explique le Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste, auteur de *60 clés pour réussir son couple* (éd. Odile Jacob). « Sur les sites de rencontre, les gens disent ce qu'ils pensent d'eux-mêmes, peuvent enjoliver le tableau plus ou moins consciemment, ou mentir délibérément. Par peur de rester seuls, ils disent ce que l'autre a envie d'entendre. La facilité de la rencontre peut entraîner des erreurs, des coups de foudre intempestifs, bien sûr sans lendemain autre que la douleur de la désillusion. »

Plus restreint qu'Internet, le réseau de connaissances offre cependant de belles perspectives. A supposer que vous ayez 20 amis ou relations proches ayant chacun 20 amis, etc., vous voilà connecté au troisième degré avec 3 000 personnes dont... votre conjoint potentiel. Un conjoint qui a plus de chances de vous convenir qu'un individu rencontré au hasard de la toile puisque vous avez en commun ce quelque chose (amis, travail, sport, vie associative, etc.) qui vous a fait vous rencontrer. Rencontre qui peut être « arrangée » par un tiers. N'y voyez pas un traquenard pour célibataire incasable. Contrairement à une erreur due à ■■■



Fondé sur le consensus social et familial, le mariage arrangé fournit un cadre sécurisant.



■■■ notre amour-propre, le choix d'un conjoint n'est pas plus individuel qu'une autre décision de vie. Il est déterminé par nos histoires d'enfance, le rapport à nos parents et notre environnement. L'avantage de la rencontre arrangée est la présélection faite par l'ami commun qui, vous connaissant tous les deux, vous et vos défauts, n'aurait pas pris la peine de vous présenter s'il les pensait réhivitoires.

Forme ultime de la rencontre organisée, le mariage arrangé ou « de raison » est devenu le cheval de bataille du psychologue Robert Epstein après ses propres échecs sentimentaux. Selon lui, il est possible de tomber amoureux d'à peu près n'importe qui grâce à la pratique d'exercices fondés sur des travaux scientifiques (lire page ci-contre). Mais être amoureux, éprouver une grande intimité avec un quasi inconnu ne suffit pas à nouer une union durable. « Les mariages arrangés durent si les deux mariés, qui sont d'accord pour ce genre de démarche, ont la chance d'avoir quelques affinités », souligne

Marie-Claude Gavard. Plus difficilement si l'histoire démarre par un chagrin d'amour, car l'un d'eux était déjà amoureux d'un ou d'une autre. Il est vrai que l'on aboutit plus facilement à un mariage qui dure lorsque le couple a des bases culturelles proches et que les deux familles désirent cette union. Un choix cohérent par rapport à un groupe social élargi a également une influence positive. « Des objectifs communs sont un moteur de l'amour, insiste la thérapeute. Moins il y a de concessions à faire dans un couple, mieux il fonctionne. » D'où l'intérêt d'être en accord sur les grandes options de la vie — religion, politique, etc. — afin que la conversation ne tourne pas au clash quand on les aborde, jusqu'à devenir sujets tabous.

Former un couple heureux est un but plus ambitieux que former un couple durable

A défaut d'accord parfait, les sujets communs comme l'éducation des enfants ou les dépenses doivent trouver des solutions acceptables pour les deux partis, dans le respect de l'autre. Mais le bon choix doit aussi prendre en compte une infinité de détails, goûts, rythmes de vie, traits de personnalité qui, sans que l'un ou l'autre ait tort ou raison, peuvent faire tourner la vie à deux au

cauchemar. Si l'un est couche-tôt et l'autre couche-tard, l'un aime la vie en bande l'autre en tête à tête, l'un veut deux enfants l'autre une ribambelle... « Un couple qui dure est un couple où chacun se sent bien, se développe et évolue davantage et mieux que s'il était seul, insiste Marie-Claude Gavard. Il y a donc intérêt à ne pas se choisir trop rapidement pour arriver à bien se choisir ! »

De ce conjoint idéal avec qui l'on espère passer sa vie, on attend bien sûr qu'il se dévoue pour nous, sache compatir à nos problèmes et nous soutienne dans l'adversité. Mais ne croyez pas que cela suffise à faire un couple heureux, but infiniment plus ambitieux qu'un couple durable. Les travaux menés depuis une dizaine d'années dans le nouveau champ de la psychologie positive montrent que les couples les plus heureux sont ceux qui mettent l'accent sur les aspects positifs de la vie à deux : ils ne se reconnaissent pas tant à la capacité de chacun à remonter le moral de l'autre en cas de problème personnel, qu'à celle de se réjouir des bonnes nouvelles le concernant. D'autant que les bonnes nouvelles sont en général plus fréquentes

UTV MOTION PICTURES AND
ASHUTOSH GOWARIKER PRODUCTIONS PRESENT

Jodhaa Akbar

BY ASHUTOSH GOWARIKER DES
PRODUCTIONS RONNIE SUREWALA AND ASHUTOSH GOWARIKER

HRETHIK ROSHAN

ANSHU WARIYA BAL RAJICU

Alors que l'idée de mariage arrangé trouve un regain de faveur en Occident, le sentimentalisme débordant de Bollywood offre des compensations romantiques aux victimes de la tradition.

que les mauvaises. Se réjouir, c'est faire montre d'intérêt, d'enthousiasme, de joie partagée. Répondre « C'est super » à son conjoint annonçant qu'il vient d'avoir une promotion n'est pas moins délétère que « Quand est ce qu'on mange ? » tant cette passivité témoigne de désintérêt pour l'autre. Ou pire, de rivalité. Mais souvent, il ne s'agit que de maladresse, d'une incapacité à exprimer ses émotions positives qui peut amener l'autre, peu à peu, à ne plus raconter les petits événements heureux de sa journée. Combien de vieux couples limitent-ils leurs dialogues à « passe-moi le sel » et aux récriminations ?

Ne plus partager ses joies, ses émotions positives n'est pas de bon augure. Or parmi toutes les émotions positives qui font un couple heureux, de ceux qui restent ensemble sans s'ennuyer ou se détester, la plus importante est celle que l'on tait le plus souvent : la gratitude. « En France, fait remarquer le Dr Gavard, quand on est content on dit "il n'y a rien à dire", alors qu'on a beaucoup plus intérêt à souligner ce que quelqu'un fait de bien que l'inverse. » Mais qui songe à témoigner sa gratitude lorsque l'autre fait preuve d'une

attention que l'on considère comme acquise. Sara Algoç, de l'université de Caroline du Nord, a montré par ses travaux que la gratitude augmente les liens dans le couple. Prendre le temps de remercier l'autre par des mots, des regards, des gestes sincèrement prévenants aide à entretenir un cycle positif donner-recevoir. Même lorsque tout n'est pas rose. « Dans le couple, le reproche est pénible, dit M.-C. Gavard. Il faudrait être beaucoup plus léger sur les critiques ou, mieux, ne pas en faire. Dire : "Cela me ferait plaisir que tu penses à rapporter le pain", plutôt que "Tu as encore oublié de rapporter le pain". La courtoisie dans le couple est réellement importante alors que, en général, on est infiniment moins poli et avenant avec son conjoint ou sa propre famille. A l'extérieur, par exemple avec ses supérieurs hiérar- ■■■

TEST

A VOS RISQUES ET PÉRILS

Brisez la glace !

Le psychologue Robert Epstein est l'auteur de *Making love : how people learn to love and how you can too* (www.MakingLoveBook.com). Il a fait tester ses exercices de développement de l'intimité à ses étudiants qui les ont pratiqués avec des amis, des personnes pour qui ils éprouvaient des sentiments romantiques ou de parfaits inconnus. Résultat : la plupart ont déclaré après un mois d'exercices éprouver plus d'affection (quand il s'agissait d'un parent), d'amour, de proximité et/ou d'attirance pour leur partenaire de tests.

En voici un aperçu à pratiquer à deux.

→ Prenez-vous dans les bras l'un de l'autre, écoutez la respiration de l'autre et essayez de synchroniser vos souffles.

→ Placés face à face, regardez-vous dans les yeux et même au tréfonds de l'âme durant 2 min puis racontez-vous ce que vous y avez vu.

→ Toujours face à face, bougez mains, bras et jambes en vous imitant mutuellement durant 2 min.

→ Chacun écrit sur une feuille un secret le concernant puis le fait lire à l'autre. Ensuite parlez-en.

→ L'un tourne le dos à l'autre et se laisse tomber à la renverse dans ses bras. Ensuite, inversez les rôles pour ce test de confiance.

→ Approchez au maximum les paumes de vos mains sans vous toucher et gardez cette position durant 2 min.

→ Placez-vous à 1m 50 de distance l'un de l'autre et, toutes les 10 secondes, rapprochez-vous légèrement de l'autre jusqu'à entrer dans son espace personnel (un rayon de 40 cm autour de lui). Si Robert Epstein a raison, l'expérience s'achève par un baiser.

L'amour toujours ?

Inscrivez vos initiales sur une feuille et demandez à votre partenaire quelles sont ses impressions en les lisant.

Réponse : l'expérience réalisée par 130 personnes à la demande de chercheurs canadiens a montré que plus un individu, homme ou femme, ressent des émotions positives à la lecture des initiales de son conjoint, plus la relation est satisfaisante pour tous deux et plus le couple est stable (paramètres évalués auparavant par des questionnaires).

*La courtoisie
est très importante
dans le couple,
de même
que la gratitude.*



■ ■ ■ chiques, on montre le meilleur de soi-même, comme si la famille était le lieu du laisser-aller. Parlons à notre conjoint comme nous aimerions qu'il nous parle.»

Mais parfois les choses vont si loin qu'on se demande si ce qui était un couple vaut encore la peine d'être sauvé. « La question à se poser est : quel intérêt a-t-on à recoller les morceaux?, nous dit M.-C. Gavard. La relation peut-elle à nouveau offrir à chacun l'amour, la complicité, l'envie

d'être avec l'autre? L'atmosphère peut-elle redevenir heureuse pour les enfants? Dans notre culture, il y a une telle idéalisation du couple que chacun peut devenir très exigeant : l'autre doit être presque parfait, apporter le bonheur et répondre à tous les besoins. » De l'intérêt de consulter un tiers, pas un ami mais un thérapeute. « En consultation, explique M.-C. Gavard, le couple n'est plus dans le fantasme mais dans la réalité. Le thérapeute peut aider à rétablir la com-



Dans *Tout le monde n'a pas eu la chance d'avoir des parents communistes*, de Jean-Jacques Zilberman (1993), Irène, sauvée des camps nazis par l'Armée rouge quand elle était enfant, est une militante communiste convaincue. Elle est mariée à Bernard, petit commerçant gaulliste. Leurs divergences d'opinions politiques vont mettre leur couple à rude épreuve.

munication verbale, à comprendre les difficultés de chacun et leur rôle dans le conflit. Il est plus facile et rassurant de condamner son conjoint. Chacun est persuadé de son bon droit, et croit savoir pourquoi l'autre parle ou agit comme il le fait. L'un a pu tirer la sonnette d'alarme 36 fois. Mais il l'a toujours fait de la même manière, ce qui n'a pas permis à l'autre de comprendre la gravité de la situation et le risque de rupture. Un conflit peut démarrer par un quiproquo. Par exem-

ple, l'un sensible à son environnement pense que l'autre, qui ne l'est pas, se moque de lui quand il continue à laisser traîner ses affaires. Le psy apporte un éclairage différent en posant des questions qui permettent, par exemple, à celui qui souffre moralement de comprendre que l'intention de son conjoint n'était pas forcément ce qu'il ou elle croyait. » Ainsi éclairés, bien des couples qui affirmaient leur histoire finie redémarrent. Pour d'autres, mieux vaut tourner la page. Un

Est-ce la passion ?

L'amour ne peut se mesurer précisément, mais ce test établi il y a plus d'un quart de siècle par la psychologue Elaine Hatfield et la sociologue Susan Sprecher reste un bon thermomètre de la passion. Pensez à l'être cher ♥ et évaluez ces 15 affirmations sur une échelle de 1 à 9 (de « pas du tout » à « tout à fait »).

1. Je serais désespéré(e) si ♥ me quittait

1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. Parfois, je sens que je ne peux contrôler mes pensées concernant ♥

1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Je suis heureux(se) quand je fais quelque chose pour rendre ♥ heureux(se)

1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. Je préfère être avec ♥ qu'avec n'importe qui d'autre

1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Je serais jaloux(se) si je pensais que ♥ est amoureux(se) de quelqu'un d'autre

1 2 3 4 5 6 7 8 9

6. J'ai envie de tout savoir de ce qui concerne ♥

1 2 3 4 5 6 7 8 9

7. Je désire ♥ physiquement, émotionnellement et mentalement

1 2 3 4 5 6 7 8 9

8. J'ai une faim inextinguible de l'affection de ♥

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9. Pour moi, ♥ est le (la) partenaire romantique parfait(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10. Je sens mon corps répondre quand ♥ me touche

1 2 3 4 5 6 7 8 9

11. ♥ semble être toujours présent(e) dans mes pensées

1 2 3 4 5 6 7 8 9

12. Je veux que ♥ connaisse tout de moi : mes pensées, mes peurs et mes espoirs

1 2 3 4 5 6 7 8 9

13. Je cherche ardemment des signes indiquant que ♥ me désire

1 2 3 4 5 6 7 8 9

14. Je ressens une puissante attirance pour ♥

1 2 3 4 5 6 7 8 9

15. Je suis très déprimé(e) quand les choses ne vont pas bien dans mes relations avec ♥

1 2 3 4 5 6 7 8 9

STOCKHOLM,
SWEDEN,
FERDINANDO SCIANNA
1993, MAGNUM.

choix difficile, car le divorce est toujours vécu comme un échec par rapport à un objectif culturellement imposé : rester ensemble du début à la fin. Un objectif de l'ordre du fantasme, tout comme « l'homme de ma vie » alors que la longévité des femmes a changé la notion même de grande histoire d'amour avec noces de diamant à la clé.

L'histoire qui débute sur le tard a souvent plus de chances de durer

« Les contes, par l'intermédiaire de Walt Disney notamment, ont fait du mal à plusieurs générations de filles, constate M.-C. Gavard. Le fantasme occidental du prince charmant, par exemple, a enseigné aux femmes à attendre l'homme qui allait les révéler à elles-mêmes, leur apporter le bonheur et réaliser tous leurs souhaits... tout en les soumettant ! Blanche Neige a eu la chance que le baiser qui lui a été imposé et qui l'a sauvée lui soit donné par un prince, et non par un pouilleux, brutal et vulgaire. De nombreux contes de fées ont été un frein à l'égalité des sexes et ont poussé les femmes à fantasmer qu'elles étaient des princesses qui devaient être servies, à les rendre très exigeantes et donc déçues par les hommes. » Pourtant, les statistiques montrent qu'aujourd'hui, on peut avoir plusieurs grandes histoires d'amour

dans sa vie. « Divorce ou rupture n'impliquent pas qu'il n'y a pas de vraie histoire d'amour, souligne la thérapeute, même si certains font toute l'histoire — rencontre, mariage, divorce et même un enfant — en un an et demi. »

L'histoire qui débute sur le tard, après un ou des échecs, a souvent plus de chances de durer. « Chacun connaît la relativité des choses et sait que personne n'est parfait. Les hommes qui divorcent à la cinquantaine préfèrent souvent une femme du même âge car ils ont la complicité du passé commun », témoigne M.-C. Gavard. Les divorcés, hommes et femmes, sont plus à même de faire des concessions. Le divorce leur a appris la douleur de la rupture, de la séparation, des espoirs déçus. Ils sont d'autant plus attentifs qu'ils ont peur de vieillir seuls. Il est vrai que, une fois les enfants de chacun élevés, les enjeux du couple diffèrent. « Il se crée un cocon, une bulle à deux, tournée vers le plaisir : sorties, voyages, amis... Souvent, d'ailleurs, leurs enfants devenus adultes trouvent leurs parents bien égoïstes de ne pas passer tout leur temps à s'occuper de leurs petits-enfants ! » Mais heureusement, il n'y a pas d'âge limite pour construire un couple qui dure. ■

Dans un couple, est-il important de tout partager ?



RÉPONSE DE Marie-Claude Gavard,
psychiatre, auteur
de *60 clés pour
réussir son couple*
(éd. Odile Jacob)

Dr M.-C. G. : Il n'est ni possible ni souhaitable de tout partager ; il est nécessaire de respecter le jardin secret de l'autre, ce qui est fondamental pour chacun. Imaginez que l'on puisse lire en vous comme dans un livre ouvert, ce serait très déplaisant ! Il faut également savoir respecter les moments de solitude de l'autre et ne pas toujours vouloir être la cerise sur son gâteau !

S & P : De votre expérience de thérapeute, quelles sont à la longue les principales causes de conflits ?

Dr M.-C. G. : Avec le temps, les personnalités peuvent diverger. L'un se consacre, par exemple, à sa carrière, délaissant sa famille, ce qui n'était pas prévu au départ. La routine peut aussi s'installer, le couple s'ennuie, les conjoints s'éloignent. Une belle-famille trop intrusive est souvent source de conflits, etc. Mais si dans un couple, il y a complicité, bienveillance réciproque et respect de l'autre, il est en général possible de trouver des solutions aux problèmes rencontrés. Lorsque les sujets épineux sont abordés, il est fondamental de respecter la pensée de l'autre et de garder à l'esprit qu'il préconise ce qu'il pense être le mieux pour tous.

S & P : Respect, bienveillance, complicité, n'est-ce pas cela l'amour ?

Dr M.-C. G. : Pas seulement. Cela peut aussi correspondre à l'amitié. L'amour est plus vaste et englobe l'envie de partager sa vie, de construire ensemble, la sexualité, le désir d'enfants, souvent, l'exclusivité de la relation, etc. La réciprocité, notamment au niveau du respect, permet d'avancer ensemble, heureux.

S & P : La sexualité aussi peut jouer un rôle important dans les conflits ?

Dr M.-C. G. : Certainement. La sexualité est, en général, considérée comme un élément très important pour le bonheur du couple. Il est toutefois intéressant de savoir que beaucoup de couples s'en désintéressent, en partie, après quelques années. Le problème commence à se poser lorsque le désir ne persiste que chez un seul des partenaires. L'autre n'a pas estimé important d'entretenir la flamme et a fait passer la sexualité après tout le reste : travail, enfants, vie sociale. Sa fatigue peut alors l'emporter sur son désir. Il est ensuite à craindre que celui qui en est frustré aille ranimer sa libido en dehors du couple, ce que son partenaire n'avait peut-être pas anticipé. La routine éteint souvent le désir ; mais, heureusement, la prise de conscience et l'attention peuvent rapprocher le couple et lui donner un nouvel élan.

S & P : Dans votre dernier livre, vous abordez de façon très pratique tous les écueils auxquels le couple peut se heurter et les moyens de les surmonter. Mais existe-t-il des situations où la réconciliation n'est pas possible ?

Dr M.-C. G. : Oui, en effet, et il est primordial de les connaître pour éviter de cruelles déceptions. Un conjoint pervers narcissique, harceleur : il maltraite moralement (et/ou physiquement) son partenaire et n'a d'autre bonheur que de le détruire. Les critiques incessantes, les humiliations, les injustices et le sadisme sont ses armes. Bien sûr, au début de la relation, il a su se montrer charmant et prévenant pour mieux ferrer sa proie. Mais il a un trouble de la personnalité et ne va jamais consulter un psychiatre. Tout comme le paranoïaque qui pense avoir toujours raison alors que tous les autres ont tort. Avec de tels individus, les choses ne peuvent pas s'arranger et la seule solution est la fuite.



B. SUMMERS/GETTY

Pour

Cougars et cubs

Cougar est un curieux mot pour qualifier une quinquagénaire ayant jeté son dévolu sur un homme beaucoup plus jeune, un cub. Cette relation, qualifiée de prostitution par les mauvaises langues et de combinaison idéale par des féministes, est devenue si banale aux Etats-Unis que les cougars y ont leur convention (à Las Vegas), leurs croisières, leurs miss et même leurs sitcoms (*Cougartown* et *Accidentally on purpose*). La plupart de ces relations ne sont pas faites pour durer mais pour la satisfaction sexuelle d'une femme qui a souvent peur de vieillir et d'être abandonnée lorsqu'elle aura des rides. Cependant, il y a de vraies histoires d'amour avec une grande complicité intellectuelle et la différence d'âge en ce sens est aujourd'hui mieux acceptée que l'inverse qui existe dans à peu près toutes les cultures.



Les couples gays

La plupart des études concluent qu'ils ne sont guère plus durables que les couples hétérosexuels, mais leurs particularités peuvent éclairer tous les couples. Une étude menée sur 1 000 couples gays après la légalisation du mariage homosexuel dans l'Etat américain du Vermont en 2000 montre qu'ils sont plus égalitaires que les couples homme-femme. Rappelons que, selon une enquête de l'Ined publiée en décembre 2009, les Françaises assument encore 80% des tâches domestiques, en particulier les plus barbanttes et les plus fatigantes comme le repassage ou le ménage, et que cet état de fait s'aggrave à la naissance du premier enfant, pour lequel un quart des mères réduisent leur activité professionnelle. Les 680 h de corvées supplémentaires assurées chaque année par les femmes dans leur couple hétéro sont partagées équitablement chez les gays. Plus équitable aussi le partage des responsabilités financières, de l'initiative des relations sexuelles et des conversations sur les problèmes du couple. Autant de motifs de colère plus ou moins rentrée dans un couple hétéro. Mais les partenaires de même sexe se disputent aussi. Cependant, dans un conflit, l'important n'est pas tant sa cause que la manière dont on se dispute. Et selon les travaux de Robert Levenson, professeur de psychologie à Berkeley, il semble que la nature égalitaire des couples homosexuels leur permette d'utiliser plus facilement l'humour et l'affection pour surmonter les problèmes et en parler vraiment. Ce qui est difficile pour un couple classique vivant le stéréotype demande-retrait où la femme insatisfaite demande des changements à un conjoint qui, lui, refuse le conflit. Il arrive que les couples gays tombent aussi dans ce stéréotype, preuve que les rôles ne sont pas liés au sexe.

79

changer des grands classiques

Les cybercouples

Environ la moitié des célibataires cherchent désormais un remède à leur solitude sur des sites de rencontre et l'on estime que 20% y trouvent une relation durable. Le cyberspace change les règles : chacun peut y être qui il veut mais la rencontre de deux avatars est souvent décevante. Là aussi, la meilleure stratégie pour une relation durable est l'honnêteté, d'autant plus que les *daters* souhaitent se rencontrer rapidement et que le premier face-à-face est déterminant pour deux tiers d'entre eux, selon une étude de la psychologue britannique Monica Whitty (univ. de Nottingham Trent). Trop moche, trop fauché, bref trop menteur ? Adieu l'amour.



H. S. PRODUCTION/CORBIS

POUR EN SAVOIR +

L'intimité retrouvée, Willy Pasini, éd. Odile Jacob. *Sans sphère privée, le couple n'a pas d'avenir. Sans mystère, pas de désir*. Psychiatre, sexologue et psychothérapeute, Willy Pasini est aussi un sage qui, une fois encore, prodigue de précieux conseils.

Apprendre à être heureux, cahier d'exercices et de recettes, Tel Ben-Shahar et, du même auteur, *l'Apprentissage de l'imperfection*, éd. Belfond. Une saine lecture et des devoirs de vacances constructifs pour apprendre à être heureux seul avant d'être heureux en couple et en famille.

Le Sexe pour les nuls, Rod Westheimer et Dr Marianne Pauli, First Editions. Pour toutes les questions que vous n'osez pas poser.

Cerveau & Psycho n°39, pour en savoir plus sur les travaux de Robert Epstein et les mariages arrangés.



H. SCOTT/CORBIS

ca

M'INTÉRESSE

santé & psychologie

HORS-SÉRIE N°5 - 4,90€



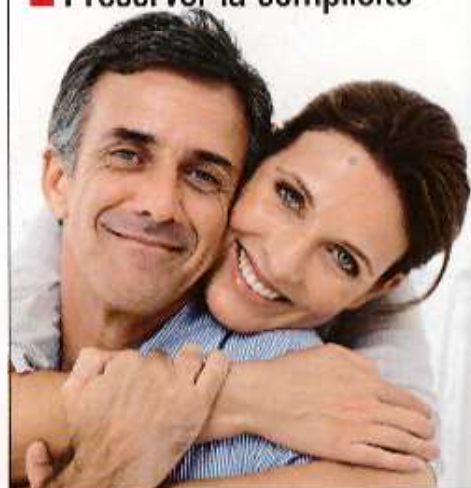
MAIGRIR VITE ET BIEN

C'est le meilleur moment !

24
pages de
solutions
intelligentes

Le secret des COUPLES qui durent

- Comment trouver l'amour sans se tromper ?
- Ne pas s'en lasser
- Préserver la complicité



Les **PRODUITS BIO**
sont-ils vraiment bons
pour la santé ?

Petit guide des sales
BÊTES à éviter



Mycose, talons fissurés...
SOIGNEZ VOS PIEDS !

www.caminteresse.fr

T 01338 - S H - F : 4,90 € - RD

