

LES couples heureux



Mais quel est donc le secret des couples heureux ? Ont-ils plus de chance que les couples malheureux ? Plus d'habileté relationnelle ? Moins de conflits ?

Yvon Dallaire, psychologue et sexologue canadien, nous livre dans son livre *Qui sont ces couples heureux ?* le fruit de plus de trente années d'observation et d'échanges avec les couples. Il relève notamment les attitudes et aptitudes fondamentales pour un bonheur qui dure dans le long terme et non juste le temps de la séduction.

Tout d'abord pour être heureux en couple, il faut savoir être heureux seul. Le célibat est un moment privilégié pour se connaître, découvrir ses besoins et ses désirs, devenir autonome, différencié et apprivoiser une certaine solitude existentielle. Cette maturité émotionnelle permettra d'abandonner le rêve puéril d'une âme sœur avec qui vivre une fusion passionnelle, et de garder une capacité de recul pour savoir vérifier les compatibilités mutuelles et envisager de construire des projets. Pas une perte de temps donc !

Quand vient le temps des amours, la personne qui a le sens de son identité saura mieux écouter sa raison et ne pas se laisser engourdir par ses émotions, dire qui elle est sans chercher à changer l'autre et sans croire à l'amour qui aplanit tout désaccord. Elle sera prête pour vivre l'intimité et non l'utopie de la fusion.

Dans la vie à deux, les couples heureux ne cherchent pas l'approbation de l'autre, laquelle entraîne une dépendance/contre-dépendance, mais ils l'apprécient quand elle vient. Ils partagent le pouvoir en sachant que s'il n'y a pas deux gagnants, il y aura deux perdants, et au fond, leur bonheur leur importe plus que de jouer à « qui a raison et qui a tort ». Les couples malheureux, en revanche, se montrent « compétitifs, aux prises avec leur désir paradoxal de faire correspondre l'autre à leur fantasme et la peur de perdre leur identité en donnant raison à l'autre ». Ils entrent dans un jeu malsain de culpabilisation et de déresponsabilisation, de victimisation et de résistance.

Les couples heureux savent que les conflits existent, car ils ont intégré leurs différences et ils peuvent vivre avec des désaccords, notamment sur l'éducation des enfants (plus ou moins stricte), la belle-famille (la voir plus ou moins souvent), la répartition des tâches ménagères, la sexualité, la gestion de l'argent (dépenser ou épargner). « Ils n'entretiennent pas les différends tout en acceptant les différences », nous dit Jacques Salomé qui préface le livre d'Yvon Dallaire. Ils savent aussi désamorcer les crises par l'humour, en trouvant des excuses.

Les couples heureux refusent le « donnant, donnant », le calcul des parts de chacun, la similarité. Ayant reconnu et assimilé la complémentarité des sexes, ils n'accusent pas leur partenaire de ne pas être semblable à eux, mais s'enrichissent de sa différence. Ils veulent l'épanouir et encourager ses rêves, vivre une profonde amitié. Ils nourrissent leur affection de paroles positives et de petites attentions et ne mettent pas en doute la bonne foi de l'autre. Chacun sait qu'il a épousé un être imparfait – comme lui-même –, qui ne peut combler tous ses manques.

La connaissance réelle de l'autre, nourrie de respect et d'admiration, ainsi qu'une bonne estime de soi sont donc les socles de l'amour véritable et durable, permettant de créer un attachement profond.

Alors, émotion ou sentiment ? Dépendance ou attachement ? Rêve de fusion ou projet de vie ? image idéale ou vérité ? Les couples durablement heureux ont fait leur choix.

Clotilde de Cacqueray | Life/Personal Development Coach
www.lifeandmission.co.uk

Yvon Dallaire, *Qui sont ces couples heureux ?*
Le Livre de Poche, 2016