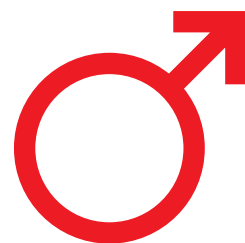


Comment rendre son homme heureux?

COMME ON L'AIME FORT, VIRIL, CONFIAIT ET MASCULIN, IL EST POSSIBLE D'ALLER CHERCHER LE MEILLEUR DE SON HOMME EN Y METTANT UN PEU DU SIEN. LA SEXOLOGUE CLINICIENNE MARIE-ÈVE DEMERS-MORABITO ET LE PSYCHOLOGUE ET AUTEUR YVON DALLAIRE OFFRENT QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX VALORISER CHÉRI, POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DE SA DOUCE MOITIÉ!

PAR CLAUDIA SOFIO



LE LAISSER ÊTRE LUI-MÊME

«Qu'y a-t-il de pire qu'un homme qu'on ne peut contrôler? Un homme qu'on peut contrôler! Aucune femme ne veut d'une lavette», affirme M. Dallaire. «Essayer de tout contrôler nuit au couple. Certaines femmes pensent souvent que leur manière de faire est la meilleure, mais si elles faisaient plus de place à leur conjoint, elles verraient que sa façon à lui est bonne aussi», pense M^{me} Demers-Morabito. «L'éducation des enfants, par exemple, représente un des problèmes les plus difficiles à gérer et cause de nombreuses séparations. Si l'homme voit qu'il ne peut pas jouer son rôle de parent comme il l'entend, il peut se sentir dévalorisé et risque de se détacher», explique-t-elle. «Laisser à l'homme la possibilité de canaliser sa puissance dans la réalisation de ses objectifs et de le faire à sa manière est l'une des plus belles preuves d'amour qu'une femme puisse lui donner. C'est aussi l'une des meilleures stratégies de séduction», écrit Yvon Dallaire dans son livre *Qui sont ces femmes heureuses?*

LE COMPLIMENTER

«Pour amener un chien à faire des acrobaties, mieux vaut lui donner un biscuit plutôt qu'un coup de bâton», lance le psychologue. «Plus madame critique, plus monsieur est sur la défensive et contre-attaque, avant de finir par s'enfermer dans le silence», ajoute-t-il. «Le renforcement positif contribue à une bonne entente conjugale. On devrait complimenter plus souvent notre homme. On peut simplement lui dire, par exemple, qu'on aime comment il est habillé aujourd'hui», suggère la sexologue. «C'est prouvé, les couples heureux s'adressent au moins cinq fois plus de compliments que les autres», ➡

renchérit M. Dallaire. On lui lance des fleurs, certes, mais pas le pot! On évite la critique, particulièrement en public. «Prendre le côté de notre partenaire devant les autres est primordial, même si on n'est pas d'accord. On pourra en discuter par la suite en privé. Cela s'applique aussi auprès de la famille et des amis. On ne dénigre pas notre homme. On demeure solidaire», souligne la clinicienne.

LE RESPECTER

On peut lire dans le livre de M. Dallaire qu'un homme respecté respecte sa femme en retour. Moins il se sent rabaisé, plus il sera fier et rendra la pareille à sa compagne. «Certains détails intimes doivent demeurer dans la sphère privée. Un couple est venu me consulter parce que la femme a dit, lors d'un party bien arrosé, que son conjoint avait un petit pénis. L'information est arrivée aux oreilles de l'homme, qui a eu beaucoup de mal à vivre avec ça», relate M^{me} Demers-Morabito.

LUI RENDRE SERVICE

«Rendre service, c'est valorisant, ça fait du bien. On peut déployer des efforts pour faire plaisir à notre homme. Un film qui nous tente peu sort au cinéma, par exemple, et il veut le voir? On l'accompagne, malgré notre manque d'intérêt. Ce genre de petits gestes anodins compte beaucoup plus qu'on le pense pour rehausser le sentiment d'importance de notre partenaire», fait remarquer Marie-Ève Demers-Morabito.

LE COMPRENDRE

«Pour être heureux ensemble, l'homme et la femme doivent tenir compte du mode de fonctionnement de l'autre. Je compare souvent les hommes au jeu de dames, puisqu'ils sont plus linéaires, et les femmes aux échecs, étant plus changeantes. Une fois qu'ils saisissent les règles de l'autre, ils peuvent jouer ensemble (...) Pour qu'une femme sorte gagnante et tire le meilleur de son

homme, elle doit d'abord comprendre ses cinq besoins conjugaux fondamentaux (voir les cinq prochains points)», avance Yvon Dallaire.

S'INVESTIR SEXUELLEMENT

«Considérer les besoins de son conjoint n'est pas un acte de soumission, mais plutôt d'investissement dans la relation», rappelle le psychologue. «La femme doit demeurer réceptive et active sexuellement», précise-t-il. «Certaines femmes plus réservées craignent de dire ce qu'elles aiment au lit. Pourtant, il faut verbaliser les caresses qui nous font du bien», informe la sexologue. «Parfois, le papa peut se sentir délaissé, car la maman n'a plus envie de faire l'amour. Oui, les enfants passent avant, mais l'homme doit garder sa place. Si les rejets prennent trop le dessus, il a l'impression de ne pas être apprécié», ajoute-t-elle.

JOUER AVEC LUI

«Qu'y a-t-il de plus important dans la vie d'un homme après le sexe? Le jeu», écrit Yvon Dallaire, toujours dans son livre *Qui sont ces femmes heureuses?* Selon l'auteur, un homme a besoin de partager des loisirs avec sa compagne, que ce soit un sport, une activité de plein air ou un jeu de société. «Passer des moments de qualité ensemble, à l'extérieur de la maison, est indispensable pour un couple. Certains hommes se plaignent, par exemple, que leur copine soit toujours sur son cellulaire. Les sorties avec les amies, c'est bien, mais se divertir avec le conjoint est essentiel», insiste M^{me} Demers-Morabito.

LE SÉDUIRE

«On entend souvent l'expression "Sois belle et tais-toi", mais je dirais plutôt "Sois belle et reste belle lorsque tu parles". Sans avoir besoin d'un trophée, un homme est fier d'être accompagné d'une femme séduisante qui sait converser», observe le

psychologue. «Se faire belle pour notre homme le met en valeur. S'il aime nous voir en robe, on en enfle une. S'il nous a offert un bijou, on lui fait honneur en le portant. Prendre soin de soi est valorisant autant pour nous que pour notre conjoint», signale la sexologue.

LE LAISSER TRANQUILLE

Dans son livre, M. Dallaire explique que les hommes ont besoin d'un havre de paix pour s'épanouir. Ils détestent que leur conjointe les bombarde de demandes. L'auteur propose, entre autres, de laisser les mâles respirer en leur permettant de prendre un apéro en revenant du travail, par exemple. De même, si un homme ne veut pas parler, arrêtez de le harceler. «Au lieu de lui reprocher: "Tu ne me parles pas", dites-lui à la place: "J'aime quand tu t'ouvres à moi". Plutôt que de s'inquiéter et de le gronder s'il rentre tard, sautez-lui au cou en lui signifiant que vous êtes heureuse de le revoir. Un homme aime retrouver une princesse à la maison. Pas une sorcière!», révèle Yvon Dallaire.

VALORISER SES COMPÉTENCES

«Pour l'homme, être valorisé dans ses compétences masculines le remplit de fierté et d'estime de lui», raconte M. Dallaire dans son ouvrage. «On ne doit pas avoir peur de solliciter l'aide de son chum. On ne demande pas, par exemple, à notre papa avant, car c'est loin d'être gratifiant pour le partenaire. Et quand on fait appel aux services de notre homme, on n'oublie surtout pas de le remercier après», suggère Marie-Ève Demers-Morabito.

LUI DÉMONTRER SON AMOUR

«Les touchers sont importants dans le couple, car ils créent l'intimité. Il ne faut pas se gêner pour montrer son amour par des caresses, des accolades et des baisers. On n'est jamais trop affectueuse», considère la sexologue.