

Vous voulez être heureuse en amour? Vous voulez plus de complicité, de soutien et d'engagement de la part de votre homme? Voici les 8 stratégies proposées par le psychologue Yvon Dallaire. En résumé, il faudrait qu'on la mette en sourdine. Euh...

Comment être
heureuse
en couple
en 8 leçons

«Je ne conseille pas de se soumettre, mais de lâcher prise.»

1. LÂCHEZ PRISE

Jamais contentes, trop exigeantes et toujours sur leur dos... Voilà comment nous percevons les hommes. Or, critiquer leurs attitudes ou comportements en croyant qu'ils en tiendront compte et seront plus attentionnés est un mauvais calcul. Devant une critique, ou ce qu'ils perçoivent comme tel, les hommes argumentent ou fuient pour avoir la paix. Il y a plus de probabilités qu'ils s'améliorent s'ils se sentent acceptés et aimés pour ce qu'ils sont. C'est le principe du conditionnement positif.

2. RESPECTEZ SES 5 BESOINS FONDAMENTAUX

Les hommes n'ont pas les mêmes exigences que nous. La plupart n'ont pas besoin d'une multitude de petites marques d'attention pour se sentir aimés, ni de communiquer sur ce qu'ils vivent. Par contre, ils ont 5 besoins fondamentaux. Si vous en tenez compte, vous gagnerez un partenaire aimant et dévoué pour la vie.

1. Des besoins sexuels

L'homme a autant besoin de sexualité que la femme a besoin de petites marques d'attention. C'est le chemin du corps qui ouvre le cœur d'un homme.

2. Des activités

Au début, on le suivait volontiers dans ses activités sportives, sociales ou culturelles. Puis on lui a suggéré d'y aller avec ses copains ou, pire, on lui a demandé de choisir entre nous et ses loisirs. Or, notre homme en a besoin... et adore qu'on l'y accompagne.

3. Une femme séduisante

C'est vrai qu'il est censé nous aimer

Les phrases qui tuent le couple

- «Tu n'es jamais là...» Ça ne va pas le faire passer plus de temps avec vous!
- «Pourquoi tu ne me l'as pas dit avant?» Alors qu'il est justement en train de vous le dire!
- «Je t'avais bien dit de faire attention...»
- «C'est de ta faute si je suis malheureuse.»
- «Si tu m'aimais vraiment...»
- «Tu devrais...», «A ta place...»

Toutes ces stratégies, on les doit à Yvon Dallaire, psychologue et auteur de *Qui sont ces femmes heureuses?*

A vous lire, c'est à la femme de tout faire pour réussir son couple?

Non. C'est parce que ce livre est adressé aux femmes uniquement. Le prochain volet sera réservé aux hommes et à ce qu'ils doivent faire pour les comprendre. Chaque femme est responsable à 100 % de son bout de relation, et chaque homme est responsable à 100 % de l'autre bout, ce qui multiplie les chances de succès.

La femme n'est évidemment pas responsable des comportements de son partenaire, mais elle est entièrement responsable de ses actions et de ses réactions face à lui.

Les attitudes que vous préconisez sont: taire ses émotions négatives, ne pas critiquer, admirer... Bref, se soumettre, en quelque sorte? Ce n'est pas très moderne...

Je ne conseille pas aux femmes de se soumettre, mais de lâcher prise et de prendre en main leur vie et la réussite de leur couple. Taire leurs frustrations, oui, mais exprimer, à leur place, leurs

besoins et attentes réalistes. C'est ce que j'appelle le principe de la balle au mur. Pour être heureuse en couple, la formule est simple: ignorez tous les comportements qui vous irritent et récompensez tous ceux que vous appréciez. Votre homme vous le rendra au centuple. Les comportements irritants finiront par disparaître si vous êtes suffisamment patiente.

Ça mène à quoi de les critiquer en espérant qu'ils changent et se rapprochent de notre idéal?

A provoquer des argumentations à n'en plus finir et à faire fuir votre partenaire dans le silence pour avoir la paix, dans le travail où il est valorisé, dans les bras d'une autre femme plus accueillante ou dans l'alcool pour anesthésier ses souffrances de ne pas être accepté tel qu'il est. Pire, à en faire une lavette qui n'ose plus s'affirmer et qui ne vous intéressera plus. Plus vous accusez, plus vous exigez, moins vous obtenez satisfaction. Ces stratégies sont clairement inefficaces.

comme nous sommes et que nous avons le droit de nous laisser aller de temps en temps. Mais ne sous-estimons pas le besoin d'un homme d'avoir à ses côtés une femme séduisante et ayant de la conversation.

4. Le repos du guerrier

Son plus grand plaisir: que sa maison soit un havre de paix. D'accord pour participer aux tâches ménagères, à condition de pouvoir souffler en rentrant, le temps de prendre un apéro, par exemple. Et il préfère éviter toute discussion pouvant perturber sa paix intérieure.

5. La valorisation de ses compétences

Faire appel aux compétences d'un homme, c'est l'équivalent pour une femme de lui dire qu'elle est resplendissante. Ça le remplit de fierté et c'est la meilleure façon d'en tirer le meilleur.

3. ADMIREZ-LE

S'il y a une chose à retenir, c'est celle-là! Appréciez ce qu'il fait (même si les résultats ne sont pas à la hauteur de vos attentes!). Vous stimulerez ainsi son énergie, ses initiatives et sa reconnaissance, il deviendra plus responsable et attentionné. S'il sent que vous êtes sa plus grande admiratrice, ça l'encouragera à s'engager avec vous et se dévouer davantage pour vous et vos enfants. Petit exemple: s'il prend l'initiative de passer l'aspirateur, félicitez-le, même s'il a oublié la poussière dans un coin. Ça l'incitera à recommencer. Si vous le critiquez, vous risquez fort de devoir passer l'aspirateur toute seule la prochaine fois.

4. ACCEPTEZ-LE COMME IL EST

Oubliez l'idée du prince charmant qui



→ débarque dans votre vie et fait de vous une princesse heureuse pour le restant de vos jours. N'essayez pas de le transformer en homme idéal, tel que vous le rêvez! Même s'il change pour vous plaire dans un premier temps, il aura vite l'impression que vous ne l'aimez pas pour ce qu'il est: il deviendra alors de plus en plus distant et une lutte pour le pouvoir risque de s'installer entre vous. Il changera sûrement avec le temps, avec la vie, sous votre influence (si vous la jouez stratégique), mais uniquement dans la direction que lui aura choisie. N'épousez pas un potentiel, mais l'homme qui est devant vous.

Accueillez favorablement toute parole affectueuse, même si ce n'est pas celle que vous espérez, ni à la fréquence souhaitée.

5. PARLEZ-LUI DIRECTEMENT

L'homme ne sait pas lire entre les lignes, ni décoder les sous-entendus. Il prend généralement les paroles et les mots au pied de la lettre. Quand vous cherchez à lui faire comprendre des choses de façon indirecte, histoire de ne pas blesser sa susceptibilité, il ne sait pas à quoi s'en tenir et a l'impression que vous compliquez les choses. Observez-le lorsqu'il parle avec ses copains: il dit ce qu'il a à dire, directement, sans prendre de gants. Il s'attend à ce que vous fassiez de même. Il est capable de recevoir ce que vous avez à dire, surtout si c'est l'expression de vos idées, besoins ou désirs et que ceux-ci sont exprimés de façon positive. Adoptez donc une communication claire et directe: «Je veux...» ou «J'aimerais...» («Chéri, je voudrais que tu sortes les poubelles,

maintenant»), plutôt que «Peux-tu...» ou «Veux-tu...». Faites aussi appel à lui: «Chéri, j'ai besoin de ton aide...»

6. RESPECTEZ SES RÈGLES DU JEU

L'homme fonctionne différemment de nous.

- **Il n'exprime pas facilement ses émotions.** Les connexions neuronales entre son centre émotif et son centre de la parole se font moins spontanément: quand il est aux prises avec les émotions, il trouve donc plus difficilement les mots pour les exprimer. Cela ne fait pas de lui un insensible pour autant.
- **Il a besoin de silence** pour réfléchir avant de répondre ou de réagir. S'il se ferme en pleine dispute, c'est pour pouvoir réfléchir de façon plus tranquille et trouver une explication ou une solution.

- **Il agit.** Parce qu'il se sent handicapé dans l'expression de ses émotions. L'homme prouve son amour en mettant sa force de travail au service de sa famille. Si vous voulez être sécurisée, cessez de lui demander s'il vous aime et observez ce qu'il fait pour vous.

- **Il communique parce qu'il a quelque chose à dire,** pas pour le plaisir de communiquer, entretenir la relation ou créer une intimité. Si vous l'obligez à parler pour parler, il se mettra sur la défensive ou fera de l'humour.

- **L'homme pense d'abord à son bien-être et à son plaisir,** parce qu'il considère qu'il ne peut pas donner ce qu'il n'a pas.

- **Il n'aime pas recevoir des conseils.** Si, pour nous, donner un conseil est une preuve qu'on se préoccupe de son bien-être, pour lui, recevoir un conseil non sollicité, c'est lui signifier qu'il est incompetent. Offrez-lui votre aide, pas vos conseils.

ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS?

«Un homme n'est pas un enfant!»

Valérie, 42 ans «Et puis quoi encore? Des décennies de combats féministes pour en arriver là! Une femme peut-elle s'épanouir avec une mentalité de geisha? Un homme n'est pas un enfant, ni un coq en pâte: d'ailleurs, je ne souhaite vivre ni avec l'un ni avec l'autre. Il n'évolue déjà pas quand je le lui demande, je ne vois pas pourquoi il évoluerait si je lui répète que tout ce qu'il fait est parfait! Et puis, si j'étais un homme, ça m'ennuierait profondément de vivre avec une femme aussi dévouée!»

«C'est un investissement sur le long terme.»

Sylvie, 46 ans «Je suis à 100 % d'accord. Au début, je trouvais ça bête de valoriser mon mari pour rien: on sortait tous les deux de l'unif, on était à égalité! Puis, j'ai rectifié le tir. Je considère que les hommes sont de grands enfants: ils ont été admirés par leur mère et ils ont besoin que ça continue avec leur femme. Si on ne le fait pas, le danger, c'est qu'ils partent avec la première venue qui le fera. Je le chouchoute quand il rentre du travail, je lui donne l'impression qu'il est le meilleur, je le fais parler de lui... C'est un rôle que je joue, mais je n'ai pas la sensation de m'abaisser, car c'est une stratégie, un investissement sur le long terme. Mes frustrations? Je les gère avec moi-même ou avec un psy. Résultat: mon couple roule depuis 23 ans!»

Vous avez un autre avis? Vous souhaitez vous exprimer à ce sujet? Rendez-vous sur www.femmesdaujourd'hui.be

«Il faudrait en être capable...»

Marie, 46 ans «Je suis d'accord sur le principe; encore faudrait-il en être capable au quotidien! Foncièrement, les femmes sont des gestionnaires et, au-delà de la première passion amoureuse, elles considèrent souvent leur mec comme moins efficace, et le traitent comme un enfant/ado qu'il faut essayer de former pour en obtenir – peut-être un jour – le rendement minimum. A force de prendre les choses en main, on finit parfois par considérer que seule notre façon de fonctionner nous permettra d'avancer... Entre copines, on n'agit pas du tout comme ça, on choisit de souligner les trucs positifs. On devrait effectivement communiquer sur le même mode avec monsieur... Non seulement on obtiendrait davantage, mais tout serait plus harmonieux.»

«J'ai trop de convictions égalitaires.»

Fanny, 44 ans «Quand je regarde les couples qui fonctionnent bien dans mon entourage, j'observe en effet une constante dans ce sens: des femmes très femmes, qui gâtent leur homme et le valorisent. Toutes disent qu'il le leur rend bien. Encore faut-il y arriver. J'avoue que moi, j'ai plutôt grandi avec des convictions "égalitaires" et que j'ai du mal à jouer ce jeu-là. Je n'en sors peut-être pas gagnante...»



• Un homme ne «sent» pas ce qu'éprouvent les gens autour de lui, même s'il les aime. Exprimez vos besoins clairement et faites-lui des demandes directes: vous aurez un homme qui se sentira utile et efficace.

7. OCCUPEZ-VOUS DE VOUS

Ne faites pas de votre homme votre seule source de bonheur, et n'attendez pas de lui qu'il résolve vos problèmes existentiels. Occupez-vous de votre propre développement personnel afin de devenir une personne plus complète, plus satisfaite, plus heureuse. Ayez une vie privée, des amis, des activités sociales, sportives et culturelles... Vous cherchez à être comprise à demi-mot? Voyez plutôt votre meilleure amie: aucun homme ne pourra jamais vous comprendre comme vous le désirez. Seule une femme peut réellement comprendre une autre femme.

Votre croyance que votre homme doit être ce que vous voulez qu'il soit, qu'il doit faire les choses comme vous voulez qu'il les fasse,

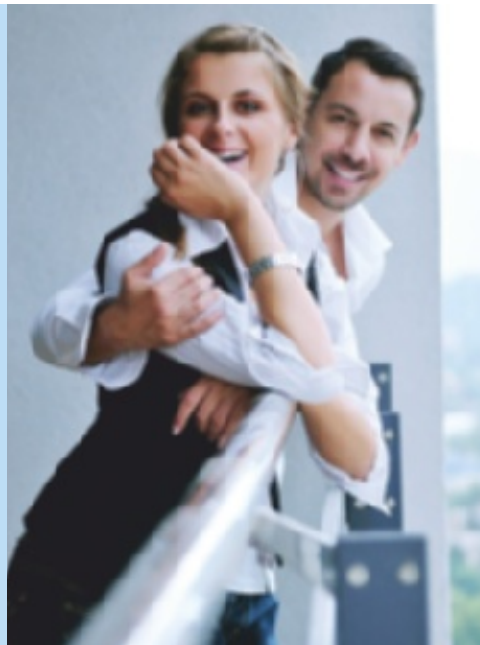
est basée sur un sentiment d'insécurité. Or, le sentiment de sécurité se développe à l'intérieur de soi: ce n'est pas à votre homme de vous l'apporter.

Enfin, prenez l'entière responsabilité de vos émotions et de vos réactions à ses comportements: celles-ci ne sont pas liées à ses dires ou ses actions, mais à l'interprétation que vous, vous en faites, nuance!

8. LAISSEZ-LE JOUER SON RÔLE DE PÈRE

Dans ce domaine aussi, vous pouvez appliquer les stratégies reprises ci-dessus. Respectez sa façon de s'occuper de ses enfants: laissez-le paterner comme il le sent, même s'il agit différemment de vous. Laissez-le jouer physiquement (même si c'est un peu rude ou surprenant!) avec les enfants. Valorisez ses compétences de papa, même si elles ne sont pas à la hauteur de vos espérances, et valorisez-le auprès de vos enfants, en leur expliquant que papa a sa propre manière de montrer qu'il les aime.

Tout homme est un être de bonne volonté. Il est prêt à tout faire pour que son couple fonctionne, mais il y a des choses qu'il ne peut ni donner, ni faire, non pas parce qu'il ne le veut pas, mais parce qu'il ne le peut pas.



Les phrases qui font vivre le couple

- «Je rêve d'un week-end en amoureux avec toi.»
- «Je suis sûre que tu vas bien t'en occuper.»
- «Je suis vraiment soulagée de ne pas avoir à y penser.»
- «Que ferais-tu dans telle situation?»
- «Comment t'es-tu débrouillé pour faire face à tel problème?»



POUR ALLER PLUS LOIN

Qui sont ces femmes heureuses? La femme, l'amour et le couple. Traité de psychologie des femmes heureuses en amour, Yvon Dallaire, Option Santé.

TEXTE Christelle Gilquin PHOTOS Shutterstock