



Yvon DALLAIRE

est psychologue,
auteur,
conférencier
et formateur

www.yvondallaire.com



Propos
recueillis par
**Véronique
HÄRING**
psychologue
conseillère
conjugale

Être Heureux ou avoir raison?

Au jeune homme qui, il y a 2000 ans, était allé le trouver pour lui poser cette question : «toi le grand sage de l'Antiquité, toi qui connais tout sur tous les grands philosophes, dis-moi, devrais-je me marier ou rester célibataire ?», Aristote, après un moment de réflexion, répondit : «peu importe, tu le regretteras !»

Autrement dit, si vous êtes en couple, profitez-en et si vous êtes célibataire, profitez-en, vous ne savez pas combien de temps cela durera. Arrêtez de courir en avant pour trouver le bonheur. Le bonheur est ici et maintenant. *Profiter de ce que j'ai, profiter de ce que je suis, ce sont, je dirais, les deux mamelles du bonheur.*

Magnifique introduction pour parler des couples heureux ! Pourtant, si la «recette» paraît simple, l'application semble l'être moins !

Par rapport au couple, il y a beaucoup de préjugés, d'illusions, de fausses croyances telles que «si je trouve mon âme sœur et que nous communiquons bien, avec tout l'amour que nous avons l'un pour l'autre, nous devrions régler tous nos problèmes et être heureux pour le reste de notre vie». La réalité est autre. La majorité des problèmes de couple sont insolubles et on se rend compte que le couple est un véritable creuset pour générer des crises pour nous confronter à nous-même et nous permettre de nous élever en amour. Malheureusement, pour une grande majorité des couples-envi-

ron 80% d'entre eux - c'est l'inverse qui se produit : 50% des couples divorcent, 30% se résignent et finissent par s'endurer pendant des décennies. Seuls 20% sont heureux à long terme ! Cela ne veut pas dire qu'ils le sont tout le temps ! Ils se disputent aussi, ils ont des conflits insolubles et chaque fois qu'ils réussissent à passer à travers un moment difficile, ils renforcent leur relation.

Que se passe-t-il alors dans ces couples qui ne parviennent pas à être heureux ?

Ils suivent le schéma «séduction, fusion, compétition, séparation» et ils recommencent : «séduction, fusion, compétition, séparation»... A la différence des couples malheureux, les couples heureux suivent le processus «séduction, fusion, compétition, chacun s'affirme et reste ouvert à l'autre, donc parvient à partager le pouvoir».

Qu'entendez-vous par «partager le pouvoir» ?



Dans mon bureau, j'ai un outil que j'utilise beaucoup : c'est un damier sur lequel, d'un côté j'ai mis les pièces d'un jeu d'échec et de l'autre celles d'un jeu de dames. C'est ça un couple ! Quand je rencontre quelqu'un qui veut jouer avec moi, je suis sûr qu'il/elle va jouer selon mes règles du jeu. Donc, si je suis le spécialiste du jeu de dames, je suis certain que l'autre connaît le règlement du jeu de dames ; or, l'autre joue aux échecs et est persuadé(e) que moi, je vais jouer aux échecs avec lui/elle. Dans la lune de miel, on place nos pièces, on est heureux, on est bien, jusqu'au moment où un des deux avance une pièce et l'autre rétorque «ah non, ce n'est pas comme ça qu'on éduque les enfants, qu'on dépense l'argent, qu'on a des relations avec les belles-familles, etc...» Et là, chacun va essayer d'imposer à l'autre ses règles du jeu. Cette lutte pour le pouvoir consécutive à la lune de miel - qui dure deux à trois ans tout au plus -, peut être très saine si elle permet à chacun de s'affirmer sans s'imposer à l'autre et que chacun des deux reste ouvert et disposé à apprendre les règles du jeu de l'autre.

Les couples malheureux sont ceux qui ne parviennent pas dépasser cette lutte pour le pouvoir ?

Oui, ils cherchent à avoir raison sur des problèmes insolubles : l'éducation des enfants, l'argent, les relations avec les belles-familles, le partage des tâches ménagères, la séparation entre le travail et la



vie privée et, bien sûr, la sexualité. Prenons un exemple. Madame se sent insécure sur le plan financier alors que Monsieur, lui, n'est pas anxieux à ce niveau-là. S'ils s'obstinent à savoir lequel des deux a raison, tôt ou tard, c'est évident ils vont se confronter. Par contre, ils peuvent apprendre à gérer un budget qui tiendra compte à la fois du sentiment d'insécurité de Madame et du sentiment de sécurité de Monsieur et lorsque celui-ci est en place, ils peuvent s'arrêter de parler d'argent. Les couples malheureux, eux, remettent sans arrêt le sujet de l'argent entre eux et se disputent indéfiniment pour savoir qui a raison et qui a tort. En vain puisque c'est insoluble!

Ne peut-on pas avoir raison et être heureux ?

Si, parfois c'est possible, mais s'il faut choisir entre les deux, je préconise le bonheur. Je crois vraiment qu'on a toujours le choix, dans un couple, entre être heureux ou avoir raison.

Partager le pouvoir signifierait co-construire une manière de fonctionner, jusque là, inédite ?

Oui, ils doivent apprendre à développer un troisième jeu, qui n'est ni vraiment les échecs, ni vraiment les dames, que j'appelle une «culture conjugale», intégrant certaines règles du jeu de l'un et de l'autre, développant des rituels, des routines qui renforcent leur couple. Ils construisent un «nous», unique, qui fonctionne bien pour eux, et n'est transposable sur aucun autre couple.

La construction du «nous» change l'arithmétique du couple ?

En effet, dans la première phase de la vie de couple, on est en fusion, on ne fait qu'un. La lutte pour le pouvoir qui émerge à la fin de la lune de miel permet d'opérer une différenciation entre les membres du couple, pour pouvoir arriver à ce que j'appelle une relation «d'inter-dépendance». Dans les couples qui restent fusionnels au-delà de la lune de miel, les partenaires sont co-dépendants et très réactifs l'un à l'autre. Ils ne sont pas en pro action vers quelque chose. Les

couples heureux, en revanche, développent une relation d'inter-dépendance, terme dans lequel on retrouve les mots «dépendance», «inter», mais surtout «ter» qui veut dire «trois». Dans la fusion, on ne faisait qu'un, dans l'interdépendance, on est trois: $1+1=3$. Deux individus qui font émerger un «nous». Il faut deux personnes pour former un couple. Les gens oublient ça! Ils pensent «maintenant que nous sommes en couple, nous sommes un couple». Non, on reste toujours deux personnes qui se sont donné un projet de vie: former un couple. Et un couple, c'est un projet de vie pour réaliser des projets de famille, de patrimoine, d'épanouissement personnel, de retraite, etc.

Dans cette configuration à trois, comment le pouvoir est-il distribué ?

Les couples heureux donnent le pouvoir à «nous» pour satisfaire les besoins légitimes de l'un et de l'autre, sachant que les besoins légitimes d'un homme sont différents de ceux d'une femme; «nous» est au service des deux, et chacun peut entretenir un objectif d'épanouissement conjugal, personnel, familial et social. Si je suis heureux comme individu, je forme un couple heureux, je risque de faire une famille heureuse et une société heureuse.

Pourquoi les couples malheureux ne parviennent-ils pas à construire ce «nous» ?

Ils sont pris dans la dynamique «moi dire à toi comment «nous» devrait fonctionner», «toi dire à moi comment «nous» devrait fonctionner». Chacun veut imposer ses règles et avoir raison ce qui amène inévitablement à des confrontations.



Et à la première crise ?

Oui, la première crise qui apparaît à la fin de la période de fusion correspond à une phase de désidérialisation, c'est-à-dire quand je me rends compte que dans cette



princesse-là, il y avait une sorcière déguisée et que le prince, lui, se transforme en crapaud. A ce moment-là, si je ne découvre pas la beauté du crapaud- parce que le crapaud est une belle manifestation de la vie!- et si je n'apprends pas que le mot «sorcellerie» veut dire «sagesse et connaissances», je refuse de me laisser influencer par l'autre et je risque de durcir ma position et me fermer davantage.

Alors que pour construire le «nous», il est nécessaire de s'ouvrir et s'enrichir au contact de l'autre ?

Oui, l'homme qui refuse d'être influencé par sa sorcière, aurait avantage à accepter sa façon de voir les choses, sans pour autant renoncer à ce qu'il est; de même que la femme, sans renoncer à ce qu'elle est pourrait accepter de voir la vie à travers «les lunettes» du crapaud. Quand on demande aux couples heureux quel est le secret pour le bonheur, après 40 ans, 50 ans de vie commune, généralement ils répondent «j'ai toujours accepté mon partenaire tel qu'il est, je n'ai jamais cherché à le changer».

Peut-on imaginer un couple sans crise ?

Je crois plutôt que le couple n'existe pas tant et aussi longtemps qu'il n'y a pas eu une crise majeure et qu'après s'être confrontés, les deux amants parviennent à se retrouver. Dans tous les couples, c'est le paradoxe, au fur et à mesure qu'on réalise les rêves du début, les rêves de l'un, de l'autre, s'interposent entre les deux amants et un jour ou l'autre on arrive à un point de rupture. A ce moment-là, soit on rompt le couple soit on rompt la dynamique relationnelle pour se retrouver sur des bases différentes, pour s'élever un peu plus en amour. Les couples heureux, au lieu de rompre et de recommencer



ailleurs, se retrouvent, se renforcent, jusqu'à la crise suivante où ils arrivent de nouveau jusqu'à un point de rupture, puis se retrouvent, etc. Le défi d'un couple c'est de gérer les différences, les conflits et durer.

Quels sont les ennemis de la relation conjugale ?

Il y en a essentiellement deux. Premièrement, le paradoxe de la passion, qui est souvent confondue avec l'amour. A ce propos, je ne partage pas l'avis de Frédéric Beigbeder qui affirme que «l'amour dure trois ans». Pour moi, ce n'est pas l'amour qui dure trois ans, c'est la passion. Dans la passion, on n'est pas en amour avec l'autre, on est en amour avec soi! C'est très narcissique. L'amour, c'est ce qui va prendre place, ou non, au fur et à mesure que la passion va diminuer. Deuxièmement, les 4 cavaliers de l'Apocalypse comme je les appelle, qui augurent très mal l'évolution du couple car ils se nourrissent l'un l'autre dans une escalade sans fin qui transforme rapidement les deux amoureux passionnés en ennemis intimes. Ce sont la critique, qui vise la personne plutôt que le comportement, l'attitude défensive, souvent en réaction à la critique, le mépris et enfin, la dérobade qui consiste à fuir le conflit, à s'enfermer dans le silence, attitude privilégiée des hommes dans 85% des couples.

Pouvez-vous préciser la différence entre un reproche et une critique ?

Le reproche c'est «tu es en retard et ça me fait suer, mon amour!», une critique c'est «tu m'as dit que tu allais arriver à telle heure et tu n'es pas arrivé à temps. Tu n'as pas de parole, je ne peux pas me fier à toi!» Le reproche s'adresse au comportement alors que la critique attaque la personne et appelle une réaction de défense de la part de l'autre.

Et c'est l'escalade...! En revanche, le dialogue, l'expression de ses émotions sont des attitudes plutôt valorisées pour faire face aux problèmes relationnels, qu'en pensez-vous ?

Je pense que parler des problèmes entretient les problèmes car en ravivant le souvenir de la blessure

toutes les émotions désagréables associées vont revenir et toutes les toxines produites par ces émotions vont envahir votre corps. Par exemple, chaque fois que j'exprime de la colère, les neurones concernés deviennent de plus en plus sensibles, se développent et je deviens de plus en plus colérique. Contrairement à la croyance populaire, ravalier des émotions dites désagréables, négatives, ne donne pas des brûlures d'estomac, ni le cancer. En psychologie positive, qui est la troisième vague dans l'histoire de la psychologie, on dit que les seules émotions qu'on devrait exprimer, sont des émotions positives.

Parfois, l'expression d'émotions «négatives» peut quand même apporter un soulagement dans la relation si de vieilles rancoeurs alourdissent le climat relationnel ?

Oui, il peut y avoir des effets positifs pour autant que le partenaire n'embarque pas sur la défensive, ne se sente pas attaqué et puisse se mettre à l'écoute. Je pense particulièrement aux hommes. Quand vous, Mesdames, exprimez ce que j'appelle vos «états d'âme», les hommes prennent souvent ça comme une attaque personnelle, parce qu'ils se sentent responsables de votre bonheur et pensent que si vous n'êtes pas heureuse c'est parce qu'ils n'ont pas été efficaces, qu'ils ont mal fait les choses. Et comme ils sont orientés «solutions», ils vont vouloir vous en fournir une.

Alors que les femmes cherchent surtout une écoute ?

C'est pour ça que j'enseigne aux hommes à écouter. Je leur dis «quand votre partenaire exprime

ses états d'âme, écoutez, écoutez, écoutez! Ce n'est pas nécessaire de comprendre. A force d'écouter, vous finirez par apprendre. » Si moi, homme, je me mets dans une attitude de réceptivité, Madame va se sentir écoutée, peut-être même comprise et va être reconnaissante envers son partenaire. J'essaie d'apprendre aux hommes que les femmes commencent à jouer par les oreilles! Son cœur va alors s'envoler vers lui et comme le cœur ne peut pas sortir du corps, peut-être que Monsieur va pouvoir satisfaire davantage un de ses besoins premiers en tant qu'homme par rapport au couple : le sexe!

Les stratégies face aux difficultés sont très différentes entre hommes et femmes !

C'est pourquoi, Mesdames, exprimez vos états d'âme à une copine! Elle comprendra tout de suite «oui, moi aussi je vis ça». Vous serez réconfortée. Alors que si vous les exprimez à votre partenaire, il va vous offrir une solution! Lorsqu'il vit un stress, l'homme s'organise pour se retirer dans sa caverne, s'enferme dans le silence et s'efforce de faire baisser la pression. N'y allez surtout pas, Mesdames, vous y seriez mal reçues; mais quand il en sort, n'hésitez pas à lui dire: «chéri, j'avais si hâte que tu reviennes!» Il ira de moins en moins longtemps et de moins en moins souvent dans sa caverne, parce qu'il sait qu'il y a une princesse qui l'attend à l'extérieur! Les femmes doivent apprendre que quand les hommes s'enferment dans le silence, ce n'est pas pour les rejeter, mais pour ne pas aller plus loin dans l'escalade. Mais, je sais





bien que c'est la pire des violences psychologiques qu'un homme, de manière inconsciente, peut faire à une femme, parce que dans le silence, les femmes ont tendance à paniquer, à construire des scénarios «catastrophe»!

Pour bien vivre ensemble, ce ne sont pas seulement les règles du jeu de l'autre qu'il faut apprendre, mais aussi son langage ?

Parfaitement. Sans renier ce que je suis en tant qu'homme, je dois apprendre le langage féminin et inversement. Par exemple, je dois apprendre que quand ma blonde me donne un conseil, sans que je l'aie sollicitée, c'est une preuve d'amour! Or, en général, Monsieur va répondre «une mère, j'en ai déjà eu une, je n'en veux pas une deuxième! Ce que je veux, c'est une amante!»

Le couple peut être envahi par des difficultés qui sont autres que les problèmes insolubles que vous évoquez. Il peut y avoir des blessures, des traumatismes de l'enfance de chacun qui perturbent la relation dans l'ici et maintenant. Comment gérer ces problèmes-là ?

Le couple n'est pas fait pour résoudre des problèmes personnels. On ne peut pas changer notre passé mais on peut changer notre perception du passé et entreprendre un travail personnel pour cela. Arriver à pardonner à ceux qui nous ont fait souffrir. Cela ne veut pas dire oublier, ignorer, excuser, justifier l'autre, mais lâcher prise sur la colère, la haine, le mépris que je peux entretenir envers mes parents ou mon partenaire ou toute personne qui m'a fait souffrir dans le passé. Le non pardon c'est un poison qu'on avale en espérant que l'autre sera malade, mais c'est soi-même qu'il rend malade!

Quelle attitude plus favorable que les 4 cavaliers de l'Apocalypse peut-on adopter pour traverser une crise ?

Je dis souvent à mes clients «peut-être que vous devriez suivre un cours de dressage de chien plutôt qu'un cours de préparation au mariage car dans ces cours-là, on apprend

que le biscuit fonctionne beaucoup mieux que le bâton!» Si je veux obtenir de l'amour de mon partenaire, ce n'est pas en le critiquant que je l'obtiendrai. C'est le principe de la balle au mur! Le renforcement par la récompense d'un comportement que l'on souhaite voir se répéter chez l'autre est plus efficace. Les couples heureux se disent cinq à dix fois plus de compliments que de reproches. Alors que dans les couples malheureux c'est l'inverse! En psychologie positive, on a démontré que si vous recevez chaque jour un compliment et une critique, vous allez déprimer. Pour ne pas déprimer, il faut au moins deux compliments par critique reçue. Et pour être heureux, il en faut cinq!

Comment enrayer l'escalade des conflits ?

Pour mettre fin à cette schismogénèse complémentaire dans laquelle chaque mouvement de l'un provoque des réactions de plus en plus agressives et émotives de la part de l'autre, le couple doit trouver de nouvelles stratégies pour que les besoins légitimes de l'homme et les besoins légitimes de la femme puissent être mieux satisfaits. Ils sont très différents et on a tendance à l'oublier. J'entends souvent dire «si tu m'aimais vraiment tu me comprendrais!» C'est une croyance erronée. Ce n'est pas parce qu'on s'aime qu'on va nécessairement se comprendre, surtout si on est de deux sexes différents. Il y a des choses qui sont incommunicables entre les hommes et les femmes. Si l'on ne comprend pas cela, on se fourvoie et on accuse l'amour ou la bonne foi: «cela fait vingt fois que je te le dis et tu n'en tiens pas compte!». Quand j'entends cela, je demande «croyez-vous que si vous le dites une vingt-et-unième fois, cela changera quelque chose?»

Quand le partenaire ne répond pas favorablement à ce qu'on attend, cela ne signifie donc pas «manque d'amour», mais «différence» ?

Quand je reçois un couple, je le reçois pour trois heures. Je passe une heure avec l'un, une heure avec l'autre pour vérifier s'il y a encore un sentiment amoureux et si l'un et l'autre sont de bonne foi, car sans ces deux conditions, le travail avec le couple est compromis. Dans 95% des cas les deux sont de bonne foi et aimants. Mais ils sont avant tout

ignorants, non seulement des différences qui existent entre les hommes et les femmes, mais également des dynamiques inhérentes à la vie à deux. Ils cherchent des solutions là où il faut surtout apprendre à gérer des problèmes insolubles.

Ils se trompent de cible en attaquant le partenaire ?

Oui! Si les amants parviennent à comprendre que les ennemis du couple ce n'est pas l'autre, mais ce qui se passe entre eux: le paradoxe de la passion, les 4 cavaliers de l'Apocalypse, les croyances illusives, etc... alors ils vont pouvoir s'allier contre ces ennemis et être heureux. Ils doivent apprendre à se mettre ensemble pour affronter les moments difficiles.

Comment savoir, dans la tempête émotionnelle générée par la crise, si, sous la colère, la tristesse, la rancoeur, la peur, l'amour est encore là ?

Pour vérifier s'il subsiste un lien sur lequel travailler j'aime utiliser l'image d'un bateau accroché au quai par un gros câble, lui-même tissé de petits câbles, chacun étant constitué de filaments. A force de frotter, des câbles se sont rompus. Reste-t-il encore quelques petits filaments autour desquels il est possible de tricoter quelque chose pour sauver le couple? Quand l'un des deux dans le couple répond «non, le dernier filament a été coupé», c'est trop tard. En trois minutes on peut le savoir. Mais dans bien des cas, il subsiste de petits filaments qui auraient sans doute pu conduire à une autre issue que le divorce.

La société d'aujourd'hui, par ses côtés individualistes, impatientes, ne prépare peut-être pas bien les gens au chemin, ô combien escarpé par moment, qu'emprunte un couple au cours de son existence ?

C'est évident qu'aujourd'hui on vit dans une société que j'appelle ego.com: Me, myself and I. Moi, moi, et moi. A la première frustration, je te quitte... et je recommence ailleurs exactement la même chose! On estime aujourd'hui à 75% le taux de divorces lors des seconds mariages! Une éducation, qui favorise l'égoïsme, forme de futurs adultes qui auront énormément de difficultés à constituer un couple durable, parce que pour former un couple, il faut renoncer à une par-



tie de «soi» pour former un «nous». De même que pour former une famille, il faut être capable de renoncer, non seulement à une partie de «soi», mais à une partie de ce «nous». Pour certains couples, c'est difficile.

Enfin, un couple en crise, est un couple qui grandit, qui vit. Ce n'est pas un couple malade... même si c'est douloureux!

Il faut absolument dé-pathologiser les problèmes de couples et normaliser le fait que le couple est un creuset pour générer des crises. Une crise, c'est le signe qu'il y a un défi à relever: trouver une nouvelle façon de jouer en couple! Quand un couple arrive dans mon bureau, je les félicite! Un moment critique, une difficulté, c'est une occasion privilégiée pour stimuler sa créativité, trouver de nouvelles avenues, modifier ce qui a fait qu'ils arrivent devant moi, arriver à grandir en amour. Et si j'apprends davantage son langage, ses règles du jeu, ma partenaire va rester davantage «princesse» que «sorcière». La crise est une magnifique occasion de le découvrir!

Cela suppose de garder un regard neuf et curieux sur l'autre même après plusieurs années de relation?

Parfois je demande «qu'est-ce qui fait, Madame, que vous êtes tombée en amour de ce crapaud-là? «Oh! Il était tellement persévérant, il savait exactement où il allait et quand il voulait quelque chose, il l'obtenait!». Cinq, dix ans plus tard, ce même homme est décrit comme «un maudit entêté!» Souvent, ce qui nous a attiré chez l'autre se transforme en un trait de caractère négatif. Pourtant, la persévérance est une force! A la différence des couples malheureux qui mettent l'accent sur les faiblesses qu'ils veulent améliorer, les couples heureux savent mettre l'accent sur les forces et garder les forces comme des forces.

Pourriez-vous synthétiser ce dont on a besoin pour être heureux en couple?

Pour être heureux, il faut développer deux choses: prendre la responsabi-

lité de son couple à 100% (le 50-50 ne marche pas. Je suis 100% responsable de mon bout de relation, de mes actions et réactions envers ma partenaire) et développer son intelligence émotionnelle conjugale, c'est-à-dire, ne pas laisser les émotions de l'autre m'envahir ni envahir l'autre de mes émotions et être capable de faire la distinction entre mes émotions et les siennes: «tu as le droit d'être en colère devant mon retard, mais je ne suis pas responsable de ta colère! Je suis responsable de mon retard et de ma réaction à ta colère devant mon retard. La majorité des hommes, pour se défendre, ou justifier leur retard disent: «j'ai eu une urgence au bureau...il y a eu du trafic...la batterie de mon portable était à plat...». Les raisons sont correctes, mais, si je suis intelligent émotionnellement, je peux ne pas réagir à la colère de ma partenaire, et être plutôt attentif au besoin sous-jacent à la colère. Le contraire de l'amour c'est l'indifférence, et non la haine comme on le pense souvent, donc le fait que ma partenaire soit en colère devant mon retard, c'est bon signe! Devant sa colère, je peux donc dire «si je comprends bien mon amour, tu avais hâte que j'arrive? Moi aussi, si tu savais! Je m'excuse pour mon retard!» Je viens de désamorcer sa colère parce que j'ai reconnu son besoin, son sentiment qu'elle m'a maladroitement exprimé par sa colère. Pendant, la lune de miel, quand j'arrivais en retard, elle me sautait dans les bras! C'est très important d'apprendre à désamorcer les conflits!

Cet exemple soulève en arrière-plan

la question des priorités que l'on se fixe entre les différents domaines de sa vie: couple, famille, travail, etc...?

Personnellement, j'ai quatre dimensions dans ma vie: professionnelle, conjugale, parentale et personnelle. Je devrais donc investir 25% de mon temps, de mon énergie, de mon argent dans chacune de ces dimensions. Et quand je suis dans mon couple, je dois être à 100% responsable de mon 25% et y être présent intensément, autant que je le suis dans mon travail, avec mes enfants, dans mes activités personnelles.

Sans laisser peu à peu un domaine empiéter exagérément sur un autre?

Oui, mais souvent nous, les hommes, quand on sent que notre blonde, comme on dit au Québec, est acquise une fois pour toutes, on se dit: «une bonne chose de faite, maintenant je vais arrêter d'être séduisant et je vais retourner travailler». Ce qui, pour moi, est une infidélité! Au même titre que la femme qui devient mère, se consacre à l'éducation de son enfant et néglige son amant. Pour moi c'est de l'infidélité affective. L'infidélité, pour la majorité des gens, c'est en bas de la ceinture. Alors que l'infidélité du cœur, l'infidélité de l'esprit, ça existe aussi.

Un dernier petit espace pour exprimer un grand rêve...?

Je voudrais qu'une «Journée internationale des couples heureux» puisse voir le jour, une journée au cours de laquelle les femmes viendraient faire l'éloge des hommes et les hommes celui des femmes plutôt que de s'affronter. *I Have a dream!*

Bibliographie sommaire d'Yvon DALLAIRE

La trilogie

Qui sont ces couples heureux?

Ed. option santé 2006

Qui sont ces femmes heureuses?

Ed. Oprion Santé 2009

Qui sont ces hommes heureux?

Ed. Option Santé 2010

Chroniques conjugales,

Ed. Quebecor, 2010

L'homme et la femme en amour :

Comprendre nos différences pour mieux les dépasser

Ed. Jouvence, 2009

La sexualité de l'homme après

50 ans

Ed. Jouvence, 2008

