

John M. Gottman
et Nan Silver

7

Les couples heureux ont leurs secrets

Les sept lois de la réussite



L

JC Lattès

**LES COUPLES HEUREUX
ONT LEURS SECRETS**

John M. Gottman et Nan Silver

LES COUPLES HEUREUX ONT LEURS SECRETS

LES SEPT LOIS DE LA RÉUSSITE

Traduit de l'américain par Denyse Beaulieu

JC Lattès

Titre de l'édition originale
The Seven principles for making mariage work
publiée aux États-Unis par Crown Publishers

*Pour Julie Gottman, qui enrichit
d'un sens nouveau le terme
de collaboratrice, et pour mon équipe :
Sybil Carrere, Sharon Fentiman et
Cathryn Swanson, à qui je dois d'avoir
pu mener à bien cette tâche :
grâce à eux, elle fut aussi agréable
que de manger des pâtisseries en buvant
un verre à une terrasse de café.*

J.G.

*Pour Arthur, mon cher et tendre ami.
N.S.*

Les anecdotes relatées dans cet ouvrage sont basées sur les travaux du Dr. Gottman. Quelques-uns des couples présentés sont des portraits composites de certains des volontaires qui ont bien voulu servir de sujet d'étude pour ces travaux. Dans tous les cas, les noms et les détails permettant de les identifier ont été modifiés.

Sommaire

1	Au cœur du « Love Lab » de Seattle : la vérité sur les couples heureux	11
2	Comment je prédis le divorce	37
3	Loi n° 1 : Enrichir sa « carte du tendre »	61
4	Loi n° 2 : Cultiver la tendresse et l'estime réciproques	75
5	Loi n° 3 : Se tourner l'un vers l'autre au lieu de se détourner l'un de l'autre	93
6	Loi n° 4 : Se laisser influencer par son partenaire	111
7	Les deux types de conflit conjugal	139
8	Loi n° 5 : Résoudre les problèmes solubles	165
9	Gérer les problèmes solubles les plus courants	195
10	Loi n° 6 : Surmonter les blocages	227
11	Loi n° 7 : Aller dans le même sens	253
	 Épilogue : Et maintenant ?	271

1

Au cœur du « Love Lab » de Seattle : la vérité sur les couples heureux

C'est par une matinée étonnamment radieuse pour la brumeuse Seattle que les nouveaux mariés Mark et Janice Gordon prennent leur petit déjeuner. Par la baie vitrée, on aperçoit la bande bleu sombre du lac de Montlake. Les joggeurs courent dans le parc et les oies se dandinent sur les berges. Tout en mangeant leurs tartines, Mark et Janice interrompent parfois leur lecture partagée du journal du dimanche pour admirer la vue. Plus tard, Mark regardera sans doute un match de foot tandis que Janice papotera au téléphone avec sa mère, qui habite Saint Louis dans le Missouri.

La scène qui se déroule dans ce petit studio semble banale à première vue, jusqu'à ce que l'on remarque les trois caméras vidéo fixées au mur, les microphones sans fil identiques à ceux utilisés pour les talk-shows épinglez aux cols de Mark et Janice, ou les électrodes fixées à leurs poitrines. En fait, le ravissant studio avec vue qu'occupe le jeune couple n'est pas le leur. Il appartient à l'un des laboratoires de l'Université de Seattle, dans l'État de Washington où, au cours des seize dernières années, j'ai mené une recherche approfondie sur les mécanismes du mariage et du divorce.

C'est dans le cadre de ces travaux que Mark et Janice (ainsi que quarante-neuf autres couples sélectionnés au hasard) se sont portés volontaires pour passer une nuit dans notre appartement factice, mieux connu sous l'affectueux sobriquet de « Love Lab » (« Le Labo de l'Amour »). On leur a demandé de se comporter le plus naturellement possible, sans

tenir compte du fait que mon équipe de chercheurs les observe derrière la glace sans tain de la kitchenette, que les caméras enregistrent leur moindre parole ou expression, et que les détecteurs trahissent le moindre signe de stress, notamment l'accélération de leurs rythmes cardiaques. (Afin de protéger leur droit à l'intimité, les couples ne sont observés que de neuf heures du matin à neuf heures du soir, et jamais dans la salle de bains). L'appartement est équipé d'un canapé-lit, d'une kitchenette, d'un téléphone, d'un téléviseur, d'un magnétoscope et d'un lecteur CD. Les couples peuvent y apporter leur nourriture, de la lecture, leur ordinateur portable, leur boîte à couture, leurs haltères, voire leurs animaux domestiques — tout ce dont ils peuvent normalement avoir besoin cours d'un week-end.

Mon but ? Rien moins que de découvrir la vérité sur le mariage — et de répondre enfin aux questions qui plongent chacun d'entre nous dans une perplexité totale : Pourquoi est-il parfois si difficile de vivre à deux ? Pourquoi la relation de certains couples semble-t-elle résister à l'épreuve du temps, tandis que chez d'autres, elle ressemble plutôt à une bombe à retardement ? Comment peut-on empêcher un mariage de se disloquer — ou sauver un couple au bord du gouffre ?

PRÉDIRE LE DIVORCE AVEC UN TAUX D'EXACTITUDE DE 91 POUR CENT

Après des années de recherche, je crois être capable de répondre à ces questions. De même, je peux aujourd'hui prédire avec une quasi-certitude si un couple restera uni, ou s'il va se séparer, au bout de cinq minutes d'observation dans notre Love Lab ! D'après trois études menées séparément, le taux d'exactitude de ces prédictions est, en moyenne, de 91 %. Autrement dit, dans 91 % des cas, lorsque nous avons prédit qu'un couple tiendrait, ou se séparerait, le temps nous a donné raison. J'ajoute que ces prédictions ne sont basées ni sur l'intuition, ni sur des notions préconçues de ce qu'un mariage « devrait » être, mais sur les données que nous avons récoltées au cours de longues années de recherche.

Évidemment, on peut être tenté d'assimiler le résultat de ces recherches à la longue lignée des théories plus ou moins farfelues sur le couple. Il est normal d'être sceptique lorsqu'on vous affirme qu'on vient de découvrir les raisons de la longévité du mariage, et plus encore lorsqu'on prétend pouvoir vous aider à sauver le vôtre, ou à le mettre à l'abri de l'épreuve du divorce. Nombreux sont ceux qui se considèrent experts en la matière — et qui seront enchantés de vous faire partager leur avis sur la façon de former un couple plus que parfait.

Mais voilà : il ne s'agit que d'un avis. Avant les avancées qu'ont permises nos travaux, même les conseillers matrimoniaux les plus bardés de diplômes et les plus talentueux ne pouvaient fonder leur intervention que sur leur formation professionnelle, leur expérience, leur intuition, leur propre histoire familiale, voire leurs convictions religieuses, mais non des faits scientifiques démontrables. Parce que jusqu'ici, il n'existe aucune donnée scientifique rigoureuse sur les raisons pour lesquelles certains couples réussissent leur relation tandis que d'autres échouent.

Cela dit, si mon aptitude à prédire le divorce représente la facette la plus spectaculaire de mes travaux, c'est la possibilité de *prévenir* ce divorce qui en constitue l'aspect le plus enrichissant.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE APPLIQUÉE À LA VIE DE COUPLE

Ce qui fonde la réussite d'un couple est, en fait, étonnamment simple. Les couples heureux ne sont pas plus intelligents, plus riches ou plus psychologues que les autres. Mais dans leur vie quotidienne, ils sont parvenus à établir une dynamique qui empêche leurs pensées ou sentiments négatifs à l'égard l'un de l'autre (et elles existent chez tous les couples) de submerger leurs pensées ou sentiments positifs. Ils forment ce que j'appelle un couple émotionnellement intelligent.

En cinq minutes d'observation, je peux prédire un divorce.

Ces derniers temps, on a beaucoup parlé du rôle que joue l'intelligence émotionnelle d'un enfant dans sa réussite ultérieure. Plus un enfant est conscient de ses propres émotions, mieux il est capable de comprendre les autres et de s'entendre avec eux, et plus l'avenir lui sourit, quel que soit son quotient intellectuel. Le même raisonnement s'applique aux relations entre partenaires amoureux. Plus un couple manifeste d'intelligence émotionnelle — lui permettant de se comprendre et de se respecter l'un l'autre — plus il est probable que leur relation sera heureuse et durable. Tout comme les parents peuvent inculquer à leurs enfants une certaine intelligence émotionnelle, les partenaires amoureux peuvent eux aussi acquérir les bases de ce savoir-faire... Il en va de la survie de leur couple.

POURQUOI SAUVER SON COUPLE ?

Sur une période de quarante ans, un premier mariage a 67 % de chances de se terminer en divorce. Selon un rapport de l'Ined (Institut national d'études démographiques), on enregistre aujourd'hui en France 120 000 divorces par an. La moitié de tous les divorces ont lieu au cours des sept premières années de mariage. Selon certaines études, le taux de divorce des seconds mariages est de 10 % supérieur à celui des premières unions. N'est-il pas logique, au vu de ces statistiques effarantes, de consacrer tous ses efforts à consolider sa relation de couple ?

Ce qui est le plus triste, dans une rupture, c'est qu'en général les deux partenaires ne réalisent que trop tard — après avoir signé l'acte de divorce, partagé les meubles et loué des appartements séparés — la valeur de ce à quoi ils ont renoncé en renonçant l'un à l'autre. Trop souvent, la relation de couple est prise pour acquise au lieu d'être nourrie,

respectée et choyée comme elle le mérite et comme elle l'exige.

Certains s'imaginent que divorcer ou s'étioler dans un mariage malheureux n'est pas si grave. Mais il est aujourd'hui démontré à quel point ce processus est dommageable à tous ceux qu'il implique. Grâce aux travaux de chercheurs comme Lois Verbrugge et James House de l'Université du Michigan, nous savons désormais qu'un mariage malheureux peut, en fragilisant les partenaires, augmenter les risques de maladies d'environ 35 %, et qu'il peut même écourter l'espérance de vie de quatre ans en moyenne. Au contraire des gens divorcés ou malheureux en amour, les couples mariés et heureux en ménage vivent plus longtemps et jouissent d'une meilleure santé. Les chercheurs peuvent désormais l'affirmer avec certitude, même s'ils ne savent pas encore exactement pourquoi. On peut supposer, tout simplement, qu'au cours d'un mariage malheureux, les partenaires sont plongés en permanence dans un état d'irritation physiologique chronique et diffuse — autrement dit, ils sont physiquement et psychologiquement stressés. Ce stress intensifie le processus normal d'usure du corps et de l'esprit, et se traduit par diverses affections physiques telles que l'hypertension artérielle ou les maladies de cœur, et par un certain nombre de désordres psychiques comme l'anxiété, la dépression, le suicide, la violence, la psychose, l'homicide ou l'abus de substances toxiques.

Il n'est pas étonnant de constater que des couples heureux en ménage souffrent beaucoup moins fréquemment de ces maladies. Ils tendent également à prendre meilleur soin de leur santé. D'après les chercheurs, ce phénomène serait dû au fait que chaque conjoint veille à ce que l'autre consulte régulièrement un médecin, prenne ses médicaments, se nourrisse convenablement, etc.

Les gens qui restent mariés vivent quatre ans de plus que ceux qui divorcent.

Dernièrement, notre laboratoire a découvert les premières preuves selon lesquelles un mariage heureux favorise

une meilleure santé en renforçant directement le système immunitaire. Depuis une dizaine d'années, les chercheurs savent qu'un divorce peut fragiliser les fonctions de ce même système immunitaire. En théorie, cet affaiblissement augmente le risque de contracter une maladie infectieuse ou certains cancers. Désormais, nous savons que le contraire pourrait également être vrai. Non seulement les couples heureux en ménage échappent à cette baisse des défenses immunitaires, mais celles-ci pourraient même être galvanisées par leur bonheur.

Lorsque nous avons testé les réactions des systèmes immunitaires des cinquante couples qui ont passé un week-end dans le Love Lab, nous avons constaté une différence frappante entre ceux qui étaient très satisfaits de leur mariage et ceux qui en étaient malheureux, ou qui manifestaient une neutralité indifférente vis-à-vis de leur conjoint. Pour ce faire, nous avons effectué des prélèvements sanguins sur chaque sujet afin de contrôler la réaction de certains de leurs globules blancs — la principale arme défensive du système immunitaire. Exposés aux agressions microbiennes, les globules blancs des femmes et des hommes heureux en ménage se multipliaient en bien plus grand nombre que ceux des autres sujets.

Nos études ont également porté sur l'efficacité d'autres défenseurs du système immunitaire — les « cellules tueuses » qui, comme leur nom l'indique, détruisent certaines cellules endommagées ou dénaturées (lorsqu'elles sont infectées ou cancéreuses, par exemple), et dont on sait qu'elles interviennent dans la limitation de la croissance des tumeurs. Encore une fois, les sujets qui se déclaraient heureux en ménage possédaient un plus grand nombre de ces cellules tueuses que les autres.

Ces travaux devront être poursuivis de manière à ce que les scientifiques puissent confirmer la corrélation entre le bonheur de vivre en couple, son action bénéfique sur la santé, la longévité ainsi que le renforcement du système immunitaire. Mais ce qui compte pour l'instant, c'est que l'on sache à quel point un bon mariage est bénéfique dans de nombreux domaines. Je me dis souvent que si les accros du fitness consacraient ne serait-ce que 10 % de leur temps d'entraîne-

ment — disons, vingt minutes par jour — à muscler leur couple plutôt que leur corps, ils en retireraient des bénéfices pour leur santé trois fois supérieurs à ceux que leur offrent ces heures passées sur le StairMaster.

Lorsqu'un mariage vire à l'aigre, le mari et la femme ne sont pas les seuls à en souffrir — les enfants en pâtissent également. Dans une étude récemment menée sur soixante-trois enfants d'âge pré-scolaire, j'ai pu constater que ceux d'entre eux qui sont constamment soumis aux tensions conjugales sécrètaient en permanence un taux d'hormones de stress plus élevé que les enfants du groupe témoin. Nous ignorons quelles seront les répercussions à long terme de cette tension nerveuse sur leur santé, mais nous avons d'ores et déjà pu constater les conséquences de ce stress biologique extrême sur leur comportement. Suivis jusqu'à l'âge de quinze ans, ces enfants étaient, plus que les autres, sujets à l'absentéisme scolaire, à la dépression, tout en étant rejetés par le groupe. Ils avaient d'autre part des problèmes de comportement (particulièrement l'agressivité) et d'échec scolaire.

L'une des leçons principales que l'on peut tirer de ces travaux est qu'il n'est pas souhaitable de persister dans un mariage malheureux dans le seul but de protéger les enfants. Il leur est manifestement préjudiciable d'être soumis à une ambiance d'hostilité permanente entre les parents. Un divorce « paisible » vaut mieux qu'un mariage à couteaux tirés. Hélas, les divorces sont rarement paisibles. L'hostilité réciproque entre les parents se prolonge généralement au-delà de la rupture. C'est pourquoi les enfants du divorce sont souvent aussi perturbés que leurs parents, prisonniers d'une union désastreuse.

DES TRAVAUX INNOVANTS, DES TROUVAILLES RÉVOLUTIONNAIRES

Lorsque j'ai débuté mes travaux en 1972, on aurait sans doute pu compter les « bonnes » informations scientifiques sur le mariage sur les doigts d'une main. Par « bonnes », j'entends les données collectées selon des méthodes scientifiques aussi

rigoureuses que celles utilisées dans la recherche médicale. Un exemple : plusieurs enquêtes sur l'harmonie conjugale ont été menées en demandant uniquement aux époux de remplir des questionnaires. Cette méthode, dite de « l'auto-examen », ne possède qu'un intérêt limité. Comment être sûr qu'une femme est heureuse, simplement parce qu'elle coche la case « heureuse » d'un questionnaire ? Les femmes battues, par exemple, réalisent des scores brillants dans les questionnaires portant sur la satisfaction conjugale. Ce n'est que lorsqu'elles se sentent en sécurité, et lors d'un entretien en tête à tête, qu'elles dévoilent leur souffrance.

Pour remédier au manque de sérieux de ces recherches, mes collègues et moi-même avons remplacé ces approches traditionnelles de l'étude du mariage par des méthodes innovantes et plus approfondies. Actuellement, nous suivons sept cents couples au sein de sept études différentes. Nous ne nous sommes pas uniquement penchés sur les jeunes mariés, mais également sur des couples formés de longue date, initialement étudiés alors qu'ils étaient dans la quarantaine ou la soixantaine. Nous avons également observé le comportement des couples après la naissance d'un premier enfant, ainsi que l'interaction des parents avec leurs bébés, leurs jeunes enfants ou leurs adolescents.

Dans le cadre de ces travaux, j'ai interrogé des couples sur l'histoire de leur relation, leur philosophie de la vie à deux, le regard qu'ils portent sur le mariage de leurs parents. Je les ai filmés sur bande vidéo tandis qu'ils discutaient de leur journée, de leurs conflits ou de leurs joies. Pour évaluer leur taux de stress, j'ai mesuré leur rythme cardiaque, leur flux sanguin, leur transpiration, leur tension artérielle, et leurs fonctions immunitaires. Je leur ai systématiquement montré les bandes vidéo de leur passage au Love Lab en leur demandant de commenter « de l'intérieur » ce qu'ils pensaient ou ressentaient à un moment précis, par exemple lorsque leur rythme cardiaque ou leur tension artérielle grimpait brusquement durant une discussion conjugale. Je suis resté en contact avec ces couples, vérifiant tous les ans, au minimum, l'état de leur relation.

À ce jour, mes collègues et moi-même sommes les seuls scientifiques à avoir conduit une observation aussi exhaustive

des couples mariés. Les données récoltées nous permettent donc, pour la première fois, d'entrevoir réellement ce qui constitue les mécanismes internes — *l'anatomie* — d'un mariage. Ce sont les résultats de mes études, et *non* mes propres opinions, qui forment la base de mes sept principes pour réussir son couple. Ces principes, à leur tour, fondent les bases d'une thérapie conjugale à court terme, remarquablement efficace, développée avec mon épouse, la psychologue clinicienne Julie Gottman, Ph. D. Cette thérapie, ainsi que des séminaires fonctionnant sur le même principe, ont été créés à l'intention des couples qui considèrent que leur mariage est en difficulté, ou qui veulent simplement s'assurer qu'il se maintiendra en parfaite santé.

POURQUOI LA PLUPART DES THÉRAPIES DE COUPLES ÉCHOUENT

Si vous avez connu ou connaissez actuellement des difficultés de couple, vous avez sans doute reçu d'innombrables conseils. Parfois, on a l'impression que quiconque a été marié, ou connaît quelqu'un qui l'a été, croit détenir le secret de l'amour éternel. Mais la plupart de ces notions, qu'elles soient émises par un psychologue de magazine ou par la manucure du salon de quartier, sont erronées. La majeure partie des théories qui les fondent, y compris celles auxquelles ont adhéré les théoriciens les plus doués, ont été depuis long-temps discreditées — ou mériteraient de l'être. Mais elles sont à ce point ancrées dans la culture populaire qu'on a du mal à s'en détacher.

De tous ces mythes, le plus profondément ancré est sans doute celui de la communication — ou plus précisément, de l'apprentissage de la résolution des conflits — comme voie royale de la félicité en amour et de la longévité d'une union. Quelle que soit la chapelle théorique à laquelle appartient la thérapeute conjugale, qu'il s'agisse d'une thérapie à court ou long terme ou d'une consultation-éclair avec le « psy » d'un talk-show radiophonique, un seul et unique message est à l'ordre du jour : il faut apprendre à mieux com-mu-niquer.

L'universelle popularité de cette approche est facile à comprendre. Lorsque la plupart des couples se trouvent dans une situation conflictuelle (qu'il s'agisse d'un simple accrochage, d'une scène de ménage en règle ou d'un mutisme obstiné), chacun cherche à en sortir victorieux. Chacun est tellement obnubilé par sa douleur, par sa conviction d'avoir raison tandis que son partenaire a tort, ou par son obstination à ne pas être le premier à rompre un silence glacial, que toutes les lignes de communication sont brouillées ou carrément coupées. Il semble donc logique d'inciter chaque conjoint à écouter tranquillement et affectueusement le point de vue de l'autre, afin que le couple parvienne à des solutions de compromis et retrouve son harmonie conjugale.

La technique la plus communément recommandée pour la résolution des conflits — celle qu'utilisent la plupart des thérapeutes du couple sous une forme ou une autre — s'appelle l'écoute active. Il s'agit d'encourager l'échange entre la personne qui parle et celle qui écoute. Par exemple, supposons que Julie souffre de ce que Bob travaille tard tous les soirs. Le thérapeute va demander à Julie d'émettre ses griefs en se servant de phrases à la première personne, qui mettent l'accent sur ce qu'elle ressent, plutôt que d'accabler Bob de ses accusations. Julie va dire : « Je me sens isolée et submergée de boulot lorsque je dois me débrouiller toute seule à la maison avec les enfants soir après soir, parce que tu travailles tard », plutôt que « C'est tellement égoïste de ta part de travailler tard tous les soirs et de me laisser me débrouiller toute seule avec les enfants. »

Puis Bob doit paraphraser à la fois le contenu et la teneur affective du message de Julie, et lui demander s'il a bien saisi (pour montrer qu'il l'écoute activement). On demande également à Bob de reconnaître les sentiments de Julie — c'est-à-dire de lui faire savoir qu'il les considère légitimes, qu'il les respecte et qu'il compatit, même s'il ne partage pas son point de vue. Il pourra dire quelque chose comme : « Effectivement, ce doit être difficile pour toi de t'occuper seule des enfants lorsque je rentre tard. » Bob doit suspendre son jugement plutôt que de défendre son propre point de vue, ou se mettre sur la défensive. La phrase « Je t'écoute » est le leitmotiv le plus courant de cette approche thérapeutique.

En contrignant chaque partenaire à envisager les différends du couple en fonction du point de vue de l'autre, les problèmes sont censés se résoudre sans colère. Cette approche est souvent conseillée, quelle que soit la raison du conflit — qu'il s'agisse du budget consacré aux courses ou de différends majeurs sur la façon d'envisager l'avenir. La résolution des conflits est non seulement censée être la panacée des mariages en difficulté, mais aussi le tonique fortifiant des mariages heureux.

D'où provient cette approche ? Les pionniers de la thérapie conjugale l'ont adaptée de techniques utilisées par le célèbre psychothérapeute Carl Rogers au cours de psychothérapies *individuelles*. La psychothérapie rogérienne a connu son heure de gloire dans les années 60. Elle est toujours pratiquée aujourd'hui à des degrés divers par un certain nombre de thérapeutes. Son approche consiste notamment à réagir de façon ouverte et sans jugement de valeur à tous les sentiments et pensées exprimés par le patient. Par exemple, si ce patient dit : « Je déteste ma femme, c'est une salope qui n'arrête pas de m'emmerder », le thérapeute hochera la tête et répondra « Ce que j'entends, c'est que votre femme vous harcèle et que vous détestez cela. » Le but est de créer un climat d'empathie au sein duquel le patient peut explorer ses émotions et ses pensées les plus profondes, et les confier au thérapeute.

Puisque le mariage est aussi, idéalement, une relation où les partenaires se sentent suffisamment à l'aise pour être eux-mêmes, il pourrait sembler logique d'apprendre aux couples à pratiquer cette écoute inconditionnelle. Il est bien entendu beaucoup plus facile de résoudre des conflits lorsque chacun des partenaires se sent concerné par ce qu'éprouve l'autre.

Le problème, c'est que cette approche ne fonctionne pas. Une étude réalisée à Munich par le Dr. Kurt Hahlweg et ses associés sur la thérapie conjugale établit clairement que même après avoir eu recours à la technique de l'écoute active, la plupart des couples restent toujours en conflit. Ceux qui se sont soumis à cette approche thérapeutique ont rechuté en moins d'un an.

Toutes les différentes méthodes de thérapie conjugales basées sur la résolution de conflit connaissent ce taux élevé de rechutes. En fait, la meilleure d'entre elles, mise au point

par le Dr. Neil Jacobson de l'Université de Washington, n'a qu'un taux de réussite de 35 %. Autrement dit, ses propres travaux démontrent que seuls 35 % des couples constatent une amélioration significative de leur relation à l'issue de la thérapie. Un an après, moins de la moitié de ce groupe — soit à peine 18 % des couples ayant suivi le traitement — continue à en constater les bénéfices.

Il n'est pas si difficile de comprendre les raisons pour lesquelles l'écoute active échoue dans la majorité des cas. Bob peut s'efforcer, avec la meilleure volonté du monde, d'écouter les griefs de Julie. Cependant, Bob n'est pas un thérapeute en train d'écouter un patient se lamenter des méfaits d'un tiers. La personne que sa femme accable, c'est *lui*. Il existe sans doute des êtres humains capables d'accueillir avec magnanimité un tel déferlement de critiques — le Dalaï Lama, par exemple. Mais il est hautement improbable que vous ou votre conjoint ait épousé un tel ange de vertu. (Même dans le cadre de la thérapie rogérienne, lorsque le client commence à se plaindre du thérapeute, celui-ci abandonne l'empathie en faveur d'une autre approche.) La méthode de l'écoute active exige des couples une gymnastique affective d'un niveau olympique, alors que leur relation est à peine capable de se traîner jusqu'au divan du psy.

Cela étant dit, l'écoute active peut être utile dans certaines circonstances. Mais si elle permet d'« améliorer » les querelles ou d'en diminuer la fréquence, elle ne peut à elle seule sauver un mariage.

**Même les couples heureux peuvent avoir
des scènes de ménage :
ce n'est pas parce que le ton monte qu'une
relation est en danger.**

Après avoir étudié et suivi quelque 650 couples durant quatorze ans, nous savons que cette approche thérapeutique ne fonctionne pas, non seulement parce qu'il est presque impossible de la pratiquer correctement, mais aussi et surtout parce que *la résolution efficace des conflits n'est pas ce qui*

garantit la réussite d'une relation. L'une des découvertes les plus surprenantes de nos travaux, c'est que la plupart des couples heureux n'utilisent en rien ce qui pourrait ressembler de près ou de loin à l'écoute active lorsqu'ils se querellent.

Ainsi, après quarante-cinq ans de mariage, Belle a appris à Charlie qu'elle aurait voulu ne jamais avoir d'enfants, ce qui a visiblement outré son mari. La discussion qui a suivi a enfreint tous les principes de l'écoute active.

CHARLIE : Tu aurais donc préféré que je sois d'accord avec toi sur le fait de ne pas avoir d'enfants ?

BELLE : Avoir des enfants, ça a été une telle insulte pour moi, Charlie !

CHARLIE : Non, attends un instant, là !

BELLE : Ça m'a réduite à un tel niveau !

CHARLIE : Je ne t'ai jamais réduite...

BELLE : Je voulais tellement partager ma vie avec toi, et au lieu de ça, je me suis retrouvée femme au foyer.

CHARLIE : Attends un instant, arrête-toi. Je ne pense pas que c'est si simple de ne pas avoir d'enfants. Je pense que tu ne tiens pas compte du facteur biologique.

BELLE : Regarde tous ces mariages merveilleux sans enfants.

CHARLIE : Qui ?

BELLE : Le duc et la duchesse de Windsor !

CHARLIE (*soupirant profondément*) : Je t'en prie !

BELLE : Il était roi ! Il a épousé une femme formidable. Ils ont eu un mariage très heureux.

CHARLIE : Je ne crois pas que ce soit un bon exemple. Tout d'abord, elle avait quarante ans. C'est très différent.

BELLE : Elle n'a jamais eu d'enfants. Et s'il est tombé amoureux d'elle, ce n'était pas pour faire d'elle une bonne reproductrice.

CHARLIE : Mais le fait est, Belle, qu'il y a un réel besoin biologique de se reproduire.

BELLE : Tu m'insultes en me disant que je suis le jouet de la biologie.

CHARLIE : Je n'y peux rien !

BELLE : Eh bien en tous cas, je pense qu'on se serait bien plus amusés si on n'avait pas eu d'enfants.

CHARLIE : Eh bien moi, je pense qu'on s'est bien éclatés quand même avec les enfants.

BELLE : Moi, je ne me suis pas tellement éclatée que ça.

Charlie et Belle n'ont rien de tourtereaux roucoulants, mais ils sont heureux en ménage depuis plus de quarante-cinq ans. Tous deux se disent extrêmement satisfaits de leur mariage et très dévoués l'un à l'autre.

Manifestement, de telles scènes de ménage éclatent régulièrement entre Belle et Charlie. Mais elles ne se terminent pas par un concours de hurlements. Dans le cas présent, le couple a fini par discuter des raisons pour lesquelles Belle éprouvait ces sentiments face à la maternité. Il s'est avéré que son grand regret était de ne pas avoir eu plus de temps à consacrer à Charlie. Elle aurait aimé ne pas être aussi souvent irritable et fatiguée. Au cours de leur discussion, affectueuse et souvent ponctuée de rires, ni leurs rythmes cardiaques, ni leur tension artérielle n'ont indiqué de détresse. Au fond, ce qu'a dit Belle c'est qu'elle aime tellement Charlie qu'elle aurait voulu passer plus de temps avec lui. Manifestement, il passe entre eux un courant positif qui neutralise le ton parfois vénément de la querelle. Quelle que soit la nature de ce courant, l'accent mis par les thérapies conjugales sur les « bonnes » querelles ne permet pas aux couples de le déceler de manière évidente.

POUR DISSIPER D'AUTRES MYTHES DU MARIAGE

La notion qui veut qu'une relation puisse être sauvée en apprenant à communiquer avec plus de sensibilité est sans doute l'une des idées reçues les plus répandues concernant le couple — mais c'est loin d'être la seule. Au fil des ans, j'ai découvert que plusieurs autres mythes étaient non seulement infondés, mais potentiellement destructeurs dans la mesure où ils peuvent mal aiguiller les couples ou pis encore, les convaincre que leur mariage ne peut être sauvé. Parmi les mythes les plus répandus :

Les névroses ou les problèmes de personnalité peuvent anéantir un couple. On peut en effet croire que les personnalités à problèmes sont de piètres candidats au mariage. Mais les études démontrent qu'il n'existe qu'un lien infime entre les névroses les plus courantes et les échecs amoureux. La raison ? On a tous nos « flips » — des questions sur lesquelles il nous est impossible de réagir tout à fait rationnellement. Mais cela n'interfère pas forcément sur la vie à deux. La clé d'un mariage heureux n'est pas d'avoir une personnalité « normale », mais de trouver quelqu'un avec qui l'on « fonctionne ». Par exemple, Sam a un problème vis-à-vis de l'autorité — il déteste avoir un patron. S'il avait épousé une femme autoritaire qui lui donne des ordres et tente de lui imposer sa conduite, le résultat aurait été désastreux. Mais il a épousé Megan, qui le traite comme un partenaire et ne tente pas de lui imposer quoi que ce soit. Ils sont heureux en ménage depuis dix ans.

On peut comparer cet exemple à celui d'un autre couple qui a effectivement des problèmes conjugaux. Jill a une peur profondément enracinée de l'abandon, due au divorce de ses parents lorsqu'elle était très jeune. Son mari, Wayne, l'adore sincèrement. Séducteur, il drague ouvertement d'autres femmes dans les soirées. Lorsqu'elle s'en plaint, il lui fait remarquer qu'il lui est fidèle et lui demande d'arrêter de dramatiser, et de le laisser profiter de ce plaisir innocent. Mais la menace ressentie par Jill face à ces flirts innocents — et le refus de Wayne de renoncer à ce comportement — les a conduits à la séparation, puis au divorce.

Ce qu'il faut retenir, c'est que la névrose n'est pas nécessairement fatale au mariage. Ce qui compte, c'est notre façon de la gérer. Si on peut vivre avec la « tare » de l'autre et y réagir de façon attentionnée, affectueuse et respectueuse, on peut parfaitement s'épanouir dans le couple.

Les activités partagées renforcent le couple. Tout dépend de la façon dont on fonctionne ensemble lorsqu'on pratique ces activités. Un mari et sa femme qui adorent le kayak peuvent naviguer tranquillement sur les eaux, en riant, bavardant et en se concentrant sur leur activité. Leur amour du kayak enrichit et renforce leur affection et leur intérêt l'un

pour l'autre. Un autre couple peut partager le même amour du kayak mais pas le même respect mutuel. Leur navigation peut être ponctuée de « On ne pagaye pas comme ça, espèce d'idiote ! » ou de silences irrités. On ne voit pas en quoi la poursuite de cette activité partagée servira leur mariage.

Donnant, donnant. Certains chercheurs pensent que ce qui distingue une union réussie d'une union ratée, c'est que dans le premier cas, chaque époux réagit à un geste positif de l'autre en lui rendant la pareille. Autrement dit, on rend sourire pour sourire, baiser pour baiser. Lorsque l'un aide l'autre dans une corvée, l'autre met un point d'honneur à lui rendre la pareille. Essentiellement, le couple fonctionne selon un contrat tacite : celui de récompenser chaque parole ou geste gentil. Dans les mariages malheureux, ce contrat a été rompu, de sorte que la colère et le ressentiment empoisonnent l'atmosphère. Selon cette théorie, si l'on parvient à faire prendre conscience au couple en difficulté de l'importance de ce contrat, leurs interactions peuvent être « réparées ».

En réalité, ce système du « donnant, donnant » est caractéristique des mariages malheureux, où les partenaires ressentent le besoin de tenir les comptes de ce que chacun fait pour l'autre. Les couples heureux n'ont pas besoin de se dire que l'un des conjoints fait la vaisselle parce que l'autre a préparé le repas. Ils se contentent de le faire, parce qu'ils se sentent bien avec leur partenaire et dans leur relation. Lorsqu'on se surprend à faire les comptes dans un quelconque domaine, c'est signe qu'il existe une zone de tension dans le mariage.

L'évitement des conflits peut détruire le mariage. On croit souvent qu'il faut dire tout ce qu'on pense. Mais l'honnêteté n'est pas toujours la meilleure solution. Plusieurs relations durent toute une vie même si les partenaires ont tendance à balayer certains sujets de conflit sous le tapis. Alan et Betty, par exemple. Lorsqu'Alan s'énerve contre Betty, il allume la télé. Lorsque Betty s'énerve contre Alan, elle file jusqu'au centre commercial. Puis ils se retrouvent et font comme si rien ne s'était passé. Jamais, en quarante ans de mariage, ils ne se sont lancés dans un « dialogue » sur leur relation. Ni l'un ni l'autre ne pourrait vous expliquer ce qu'est

une écoute active. Et pourtant, tous deux affirment sincèrement qu'ils sont très satisfaits de leur mariage et qu'ils s'aiment profondément, qu'ils ont les mêmes valeurs, qu'ils adorent pécher et voyager ensemble, et qu'ils souhaitent à leurs enfants une vie conjugale aussi heureuse que la leur.

Les couples ont chacun leur manière d'aborder les conflits. Certains évitent les querelles à tout prix, d'autres ont constamment des accrochages ; d'autres encore sont capables de discuter calmement de leurs différends et de trouver un compromis sans jamais éléver la voix. Aucun de ces modes de fonctionnement n'est meilleur que l'autre — *ce qui compte, c'est qu'il fonctionne pour les deux partenaires*. Ce qui pose problème, c'est lorsque l'un des partenaires veut discuter d'un conflit tandis que l'autre veut simplement regarder un match à la télé.

L'infidélité est la cause fondamentale du divorce. Dans la plupart des cas, c'est l'inverse. Les problèmes qui causeront à terme le divorce sont également ceux qui conduisent l'un des partenaires (ou les deux) à rechercher une relation intime en dehors du mariage. D'après la plupart des thérapeutes conjugaux, les liaisons clandestines ne sont généralement pas une affaire de sexe, mais reflètent une recherche d'amitié, de soutien, de compréhension, de respect, d'attention, d'affection et de sollicitude — tout ce qu'un mariage est censé procurer. Dans ce qui est sans doute l'étude la plus fiable jamais réalisée sur le divorce, les chercheuses Lynn Gigy et Joan Kelly du Divorce Mediation Project de Corte Madera en Californie ont pu constater que dans 80 % des cas, les divorcés estiment que leur mariage a échoué parce que leur partenaire, en s'éloignant progressivement d'eux, a détruit leur complicité. Ou encore, parce qu'ils ne se sentaient plus aimés, ni appréciés. Seuls 20 à 27 % des couples citaient l'infidélité comme une cause même partielle de divorce.

Les hommes ne sont pas biologiquement « conçus » pour la monogamie.

Corollaire à l'affirmation selon laquelle l'infidélité est une cause de divorce, cette théorie affirme que les hommes sont sexuellement vagabonds par nature et, par conséquent,

inaptes à la monogamie. C'est la soi-disant loi de la jungle : le mâle de l'espèce cherche à semer le plus de rejetons possible, donc son allégeance à une seule partenaire reste superficielle. Pendant ce temps, la femelle, chargée de veiller sur les petits, recherche un partenaire célibataire qui prendra bien soin d'elle et de ses enfants.

Quelles que soient les lois naturelles auxquelles obéissent les autres espèces, chez les humains la fréquence des liaisons extraconjugales n'est pas fonction de la différence sexuelle : c'est une question d'opportunité. Depuis que les femmes sont nombreuses à travailler en dehors du foyer, le nombre d'épouses infidèles a littéralement explosé. D'après Annette Lawson de l'Institute of Human Development à Berkeley (Université de Californie), depuis que les femmes ont fait leur entrée massive sur le marché du travail, le nombre de liaisons extraconjugales des femmes est désormais légèrement supérieur à celui des hommes.

Les hommes et les femmes viennent de planètes différentes. D'après un certain nombre de best-sellers, hommes et femmes ne peuvent s'entendre parce que les hommes viennent « de Mars » et les femmes « de Vénus ». Et pourtant, les mariages qui marchent sont eux aussi composés de deux « extraterrestres ». Les différences entre les sexes peuvent contribuer aux problèmes conjugaux, mais ils n'en sont pas la cause.

**La satisfaction amoureuse et sexuelle
d'une femme au sein du mariage dépend
à 70 % de la qualité de l'amitié du couple.**

**Pour les hommes, c'est également
le critère déterminant.**

**Autrement dit, les hommes et les femmes
viennent bien de la même planète.**

Je pourrais poursuivre ainsi indéfiniment la liste de ces mythes, d'autant plus pernicieux que les informations erronées qu'ils véhiculent peuvent décourager les couples tentant

désespérément de réparer leur relation. En résumé, ces idées reçues ne cessent de nous ressasser que le mariage est une institution extrêmement complexe et imposante pour laquelle la majorité d'entre nous n'est pas faite. Je ne dis pas qu'il est facile d'être marié ou de vivre en couple. Nous savons tous à quel point il faut du courage, de la détermination et de la souplesse pour maintenir une relation à long terme.

ALORS, QU'EST-CE QUI FAIT QU'UN COUPLE FONCTIONNE ?

À mes débuts, les conseils que je dispensais aux couples ressemblaient peu ou prou à ceux que l'on peut entendre chez n'importe quel thérapeute conjugal — de bonnes vieilles ficelles sur la résolution des conflits et le savoir-faire communicationnel. Mais après avoir étudié sans préjugé les informations que j'ai recueillies, j'ai dû affronter la dure vérité : amener les couples à se disputer plus « gentiment » pouvait certes réduire leur taux de stress lors d'une scène de ménage, mais souvent ce n'était pas suffisant pour ressusciter leur mariage. Ce n'est qu'après avoir étudié les interactions des couples qui parvenaient à négocier les écueils sans heurts que j'ai découvert la meilleure façon de procéder. Pourquoi ces mariages fonctionnaient-ils si bien ? Ces couples étaient-ils plus intelligents, plus stables, ou avaient-ils tout simplement plus de chance que les autres ? Ce qu'ils avaient en plus pouvait-il être enseigné à d'autres couples ?

Il apparut rapidement que ces unions heureuses étaient loin d'être parfaites. Certains couples se déclarant très satisfaits l'un de l'autre avaient néanmoins des tempéraments, des centres d'intérêt ou des valeurs familiales très divergents. Les conflits n'étaient pas rares. Ils se disputaient, tout comme les couples malheureux, à propos de l'argent, du travail, des enfants, de la maison, du sexe et des belles-familles. Le mystère, c'était la façon dont ils négociaient ces écueils pour conserver un mariage stable et heureux.

J'ai dû étudier des centaines de couples avant de découvrir le secret de ces mariages émotionnellement intelligents.

Il n'existe pas deux relations identiques, mais plus je me penchais sur les mariages heureux, plus il m'apparaissait clairement qu'ils se ressemblaient sur sept points fondamentaux. Les couples heureux en ménage ne sont peut-être pas conscients d'observer ces Sept Principes, mais ils le font tous, systématiquement. Tandis que les couples malheureux ont toujours des défaillances dans au moins l'un de ces sept domaines — et généralement, dans plusieurs d'entre eux. C'est en maîtrisant ces Sept Principes qu'on peut assurer la pérennité d'une relation.

DES PREUVES, S'IL VOUS PLAÎT

Comment puis-je affirmer avec une telle assurance que l'application de ces principes peut bénéficier à tous les couples ? Parce que contrairement aux autres méthodes de thérapie conjugale, la mienne se fonde sur ce qui fait réussir un mariage, et non pas sur ce qui le fait échouer. Je n'ai plus besoin de chercher à deviner la raison pour laquelle certains couples restent heureux en ménage. Je sais pourquoi. J'ai découvert ce qui distingue les couples heureux des autres couples.

Je suis sûr que les Sept Principes sont efficaces, non seulement parce que mes recherches tendent à le démontrer, mais aussi parce que les centaines de couples qui ont assisté à nos séminaires jusqu'à présent me l'ont confirmé. Presque tous sont venus nous voir en état de profonde détresse conjugale — certains étaient sur le point de divorcer. La plupart doutaient qu'un simple séminaire de deux jours basé sur les Sept Principes pourrait renverser la vapeur. Heureusement, leurs doutes n'étaient pas fondés. En général, ces séminaires ont eu un impact profond et puissant sur leur vie de couple.

Les couples qui assistent à mes séminaires ont un taux de rechute de moitié inférieur à celui des thérapies conjugales classiques.

Lorsqu'il s'agit de juger de l'efficacité d'une thérapie conjugale, il semble que neuf mois soit le chiffre magique. En général, à ce stade, les couples qui vont rechuter l'ont déjà fait. Ceux qui continuent à bénéficier des effets de la thérapie tendent à en bénéficier à long terme. Nous avons donc testé l'efficacité de nos séminaires par un suivi approfondi de 640 couples sur une période de neuf mois. Leur taux de rechute est étonnamment faible lorsqu'on le compare au taux national d'échec pour les thérapies conjugales classiques qui oscille entre 30 et 50 %, tandis que le nôtre avoisine les 20 %. Au début de nos séminaires, 27 % des couples présentaient un risque très élevé de divorce. Au bout de trois mois, cette proportion était de 6,7 %. Neuf mois après, il était de 0 %. Même les couples qui ne risquaient pas forcément le divorce avaient largement bénéficié de nos séminaires.

L'AMITIÉ PLUTÔT QUE L'ANTAGONISME

Au cœur de mon programme, une vérité toute simple : les mariages heureux sont fondés sur une profonde amitié. Par « amitié », j'entends un véritable respect mutuel, et le plaisir d'être en compagnie de l'autre. Les couples heureux se connaissent intimement — ils savent parfaitement ce que l'autre aime, n'aime pas, ses particularités de caractères, ses espoirs et ses rêves. Ils ont une grande estime l'un pour l'autre et expriment leur affection de mille manières, jour après jour, sans se contenter de grandes déclarations d'amour.

Par exemple Nathan, qui travaille d'arrache-pied, jour et nuit, dans sa société d'import-export. Chez un autre couple, ses horaires de travail pourraient être un facteur majeur de discorde. Mais lui et sa femme Olivia ont trouvé le moyen de rester proches l'un de l'autre. Ils se parlent souvent au téléphone dans la journée. Lorsqu'elle va chez le médecin, il n'oublie jamais de l'appeler pour savoir comment s'est passée la consultation. Lorsqu'il a rendez-vous avec un client important, elle s'informe du résultat de leur entretien. Lorsqu'ils mangent du poulet à dîner, elle lui donne les deux pilons parce qu'elle sait que c'est ce qu'il préfère. Lorsque, le

dimanche matin, il fait des crêpes aux myrtilles pour les enfants, il lui en prépare quelques-unes sans myrtilles parce qu'elle ne les aime pas. Même s'il n'est pas pratiquant, il l'accompagne à l'office parce qu'il sait que cela compte pour elle. Et même si elle n'adore pas passer sa vie avec sa belle-famille, elle est devenue l'amie de la mère et des sœurs de Nathan parce que la famille compte énormément pour lui.

Tout ceci manque un peu de romantisme, direz-vous... Au contraire. C'est à travers ces détails minuscules, mais qui ont leur importance, qu'Olivia et Nathan entretiennent l'amitié qui fonde leur amour. Résultat : leur mariage est beaucoup plus passionné que celui de beaucoup d'autres couples qui ponctuent leur vie à deux d'escapades romantiques et de cadeaux d'anniversaire extravagants, mais qui ont perdu le contact au quotidien.

L'amitié attise les flammes de l'amour parce qu'elle offre la meilleure protection possible contre les sentiments d'agressivité que l'on peut avoir envers son partenaire. Parce que l'amitié entre Nathan et Olivia est forte, en dépit des inévitables désaccords et irritations de la vie à deux, ils jouissent de ce qu'on peut appeler, en jargon technique, un « sentiment positif prédominant ». Autrement dit, les sentiments positifs qu'ils partagent sont si puissants qu'ils tendent à prédominer sur leurs sentiments négatifs. Pour déséquilibrer leur entente, il leur faudrait faire face à un conflit beaucoup plus important que chez d'autres couples. Non seulement ils sont enclins, le cas échéant, à s'accorder le bénéfice du doute, mais ils font preuve d'une telle positivité d'esprit qu'ils partagent un optimisme mutuel.

Voici un exemple tout simple. Olivia et Nathan se préparent à recevoir des amis à dîner. Nathan demande « Où sont les serviettes de table ? » et Olivia lui crie, énervée, « Elles sont dans le buffet ! ». Parce que leur mariage est fondé sur une amitié solide, il est probable que Nathan ne relèvera pas le ton sur lequel Olivia lui a parlé, mais retiendra l'information qu'elle lui a donnée. Il attribuera son irritation à une quelconque contrariété passagère qui n'a rien à voir avec lui — disons, parce qu'elle n'arrive pas à déboucher la bouteille de vin. En revanche, s'ils avaient des problèmes conjugaux, il

est probable qu'il bouderait ou hurlerait en retour : « Laisse tomber, tu n'as qu'à les trouver toi-même ! »

On pourrait comparer ce « sentiment positif prédominant » au « poids plateau » du corps lorsqu'on fait un régime amincissant. D'après cette théorie, le corps se programme à un poids plateau déterminé, qu'il tente de maintenir. Grâce à cette homéostase, peu importe la quantité de calories ingérée, le corps aura une forte tendance à se maintenir à ce poids. Seul une nouvelle régulation du métabolisme (par exemple en pratiquant régulièrement une activité sportive) peut rendre le régime réellement efficace. Dans un mariage, le positif et le négatif opèrent un peu de la même manière. Une fois un mariage « programmé » pour un certain plateau de positivité, il faudra beaucoup plus de négativité pour lui nuire que si le plateau de positivité était inférieur. Et si une relation prend une dominante négative, il devient beaucoup plus difficile de la réparer.

La plupart des mariages démarrent avec un plateau de positivité tellement élevé qu'il est difficile aux partenaires d'imaginer qu'ils puissent en dégringoler. Mais trop souvent, cet état idyllique ne dure pas. Avec le temps, la colère, l'irritation et le ressentiment peuvent s'accumuler tant et si bien que l'amitié devient de plus en plus chimérique. Le couple a beau affirmer le contraire, cette amitié ne prédomine plus dans le quotidien. À terme, ils aboutissent à un « sentiment négatif prédominant ». Tout est interprété de plus en plus négativement. Des paroles prononcées d'un ton neutre sont interprétées comme des attaques personnelles. Si la femme dit « il ne faut pas faire marcher le micro-ondes quand il n'y a pas d'aliments dedans », le mari se sentira agressé et répondra « Ne me dis pas quoi faire. C'est moi qui ai lu le manuel d'instructions ! ». Et en avant pour la scène de ménage...

Lorsqu'on parvient à ce stade, retrouver le lien fondamental qui a uni le couple au départ peut sembler aussi difficile que de remonter un rapide à bord d'un pédalo. Mais mes Sept Principes indiquent comment renforcer l'amitié dans le couple même lorsqu'on se sent submergé par la négativité. En se penchant sur ces principes, on peut mieux comprendre le rôle de l'amitié dans le couple, et acquérir les savoir-faire nécessaires à sa préservation ou à sa réanimation.

L'ARME SECRÈTE DES COUPLES HEUREUX

Redécouvrir ou raviver l'amitié n'empêche pas les couples de se disputer. Mais cela leur fournit une arme secrète capable d'empêcher les disputes de déraper. Par exemple, voici ce qui se produit lorsque Olivia et Nathan se querellent.

Ils sont en train de parler de leur déménagement du centre-ville vers la banlieue. La tension monte. Ils sont d'accord sur la maison qu'ils vont acheter et la façon dont ils vont l'aménager, mais pas sur leur nouvelle voiture. Olivia pense qu'ils devraient faire comme tous les banlieusards et s'offrir un monospace. Nathan trouve que rien ne pourrait être plus banal — il veut un 4 × 4. Plus ils argumentent, plus le niveau des décibels augmente. Si vous étiez une mouche au plafond, vous douteriez sérieusement de l'avenir de leur couple. Puis, soudain, Olivia pose les mains sur les hanches et, imitant parfaitement leur fils de quatre ans, tire la langue. Mais Nathan, qui a prévu qu'elle allait le faire, l'a tirée en premier. Ils éclatent alors tous les deux de rire. Comme toujours, ce concours idiot a désamorcé la tension entre eux.

Dans nos travaux, nous avons attribué un terme technique à ce qu'ont fait Olivia et Nathan. Sans doute sans s'en rendre compte, ils ont utilisé une « tentative de rapprochement ». Ce terme se réfère à toute action ou énoncé — facétieux ou pas — qui préviennent l'escalade incontrôlable de la négativité. Les tentatives de rapprochement sont les armes secrètes des couples émotionnellement intelligents — même si la plupart d'entre eux ne se rendent pas compte qu'ils s'en servent. Lorsqu'un couple est ami, ils deviennent experts dans l'art de s'adresser mutuellement ces tentatives de rapprochement, et à percevoir celles qu'on leur envoie. Mais lorsque les couples sont dans une prédominance négative des sentiments, même une tentative de rapprochement aussi carrée que « Hé, je te demande pardon » aura un piètre succès.

Le succès ou l'échec des tentatives de rapprochement d'un couple est l'un des facteurs fondamentaux de la pérennité de leur mariage. Une fois de plus, ce qui détermine le succès des tentatives de rapprochement, c'est la force de l'amitié conjugale. Cela peut sembler simpliste ou évident :

mais cela ne l'est pas, comme le démontrent les pages qui vont suivre. Renforcer l'amitié conjugale ne consiste pas uniquement à être « gentil » avec l'autre. Et même ceux qui estiment que leur amitié est déjà solide seront étonnés d'apprendre qu'ils peuvent encore la renforcer. La plupart des couples qui suivent nos séminaires sont soulagés d'apprendre que presque tout le monde fait des erreurs lors d'un conflit conjugal. Ce qui importe, c'est le succès des rapprochements.

LE BUT DU MARIAGE

Dans les mariages les plus solides, mari et femme partagent les mêmes aspirations profondes. Ils ne se contentent pas de « bien s'entendre » — ils adhèrent aux espoirs et aux rêves de l'autre, et donnent un sens à leur vie à deux. Très souvent, c'est parce qu'ils n'y parviennent pas que maris et femme se retrouvent confrontés à des querelles sans fin et sans résolution possible, ou finissent par se sentir isolés et seuls à l'intérieur de leur mariage. Après avoir étudié d'innombrables bandes vidéo de scènes conjugales, je peux vous garantir que la plupart des querelles ne portent pas sur le fait d'avoir rabattu ou non la lunette des WC, ou sur les poubelles qui n'ont n'a pas été descendues. Des problèmes plus profonds et cachés alimentent ces conflits superficiels et les rendent plus intenses et blessants qu'ils ne le seraient autrement.

Une fois qu'on a compris ceci, on peut accepter l'une des vérités les plus étonnantes sur le mariage : *la plupart des querelles conjugales sont insolubles*. Les couples passent des années et des années à essayer de faire changer d'avis leur conjoint — mais c'est impossible. La raison ? La plupart de leurs désaccords s'enracinent dans des différences fondamentales de mode de vie, de personnalité ou de valeurs. En se querellant à propos de ces différences, tout ce qu'on réussit à faire, c'est à perdre son temps en compromettant son union.

Ceci ne signifie pas qu'il n'y a rien à faire lorsqu'une relation est ravagée par les conflits. En revanche, cela veut dire que les conseils classiques de résolution de conflit n'auront aucun effet. Il faut plutôt chercher à comprendre la différence

fondamentale qui sous-tend le conflit — et apprendre à vivre avec, en s'honorant et en se respectant mutuellement. C'est à cette seule condition que pourront naître des aspirations partagées, et que le mariage trouvera son sens.

La première étape de cette amélioration de la vie de couple est l'appréhension de ce qui se produit lorsque les Sept Principes ne sont pas observés. Grâce à notre étude approfondie sur les couples qui n'ont pas été capables de sauver leur mariage, nous disposons de toutes les informations nécessaires. Tirer des leçons des échecs peut empêcher d'autres couples de répéter les mêmes erreurs — ou les sauver si ces erreurs ont déjà été commises. Une fois qu'on a compris ce qui fait échouer un mariage, et la façon dont les Sept Principes auraient pu prévenir une telle tragédie, on dispose de tous les éléments permettant de réussir le sien...

Comment je prédis le divorce

Dany et Olivier sont assis face à face dans le « Love Lab ». La trentaine, ils ont accepté de participer à mon étude sur les jeunes couples. Pour cette vaste enquête, 130 d'entre eux ont pris le risque de placer leur mariage sous l'œil du microscope, et devant l'objectif de la caméra. Dany et Olivier font partie de la cinquantaine de couples observés durant les vingt-quatre heures qu'ils ont passées dans le studio du Love Lab. L'observation et l'analyse de leurs interactions sont les fondements de notre aptitude à prédire les divorces.

En ce qui concerne Dany et Olivier, ils mènent une vie bousculée mais heureuse. Elle suit des cours du soir pour devenir infirmière, il travaille de longues heures en tant que programmeur d'ordinateurs. Comme tant d'autres couples, qu'ils soient sur le point de divorcer ou qu'ils filent le parfait amour, Dany et Olivier reconnaissent que le leur est loin d'être parfait. Mais ils affirment qu'ils s'aiment, et qu'ils tiennent à rester unis. Ils rayonnent littéralement de bonheur tandis qu'ils parlent de la vie qu'ils veulent se construire.

Je leur demande de passer quinze minutes dans le labo à essayer de résoudre un désaccord qui les préoccupe en ce moment, pendant que je les filme avec une caméra vidéo. Tandis qu'ils parlent, des capteurs fixés à leurs corps évaluent leur niveau de stress à partir de différentes mesures de leur système circulatoire, notamment leur rythme cardiaque.

Je m'attends à ce que leur discussion soit au moins en partie négative. Après tout, je leur ai demandé de se disputer. Bien que certains couples soient capables de résoudre leurs

désaccords en édulcorant leurs propos, et tout en gardant le sourire, la plupart du temps l'ambiance est tendue. Dany et Olivier ne font pas exception à la règle dès lors qu'ils abordent le sujet épique des travaux domestiques. Elle estime qu'il n'en fait pas assez, il trouve qu'elle le harcèle trop à ce propos, ce qui le démotive encore plus.

Après les avoir écoutés, c'est avec tristesse que je prédis à mes collègues que le bonheur d'Olivier et Dany sera de courte durée. Effectivement, quatre ans plus tard, ils m'apprennent qu'ils sont sur le point de divorcer. Bien que vivant toujours ensemble, ils mènent des vies solitaires. Ils sont devenus les fantômes d'eux-mêmes, hantant le mariage qui leur donnait jadis la sensation d'être intensément vivants.

Si j'ai prédit que leur mariage serait un échec, ce n'est pas parce qu'ils se sont disputés — après tout, la colère entre mari et femme n'augure pas en elle-même d'une rupture, et d'autres couples, qui se sont beaucoup plus échauffés que Dany et Olivier, ont bénéficié d'une prédiction beaucoup plus optimiste qui s'est vérifiée par la suite. Non, ce qui m'a mis sur la voie, les indices qui m'ont conduit à faire cette triste déduction étaient nés de la *façon* dont Dany et Olivier se disputaient.

PREMIER INDICE : UN DÉMARRAGE BRUTAL

L'indice le plus évident du mauvais chemin qu'emprunte cette discussion (tout comme leur mariage), est la manière dont elle démarre. Le ton de Dany est immédiatement négatif et accusateur. Alors qu'Olivier aborde le sujet des travaux ménagers, elle lâche immédiatement une phrase sarcastique : « Ou de leur absence. » Olivier tente de détendre l'ambiance en plaisantant : « On pourrait aussi parler du livre qu'on veut écrire ensemble : Les hommes sont des porcs. » Dany demeure impavide. Ils n'abandonnent pas la discussion pour autant et continuent à élaborer différentes stratégies qui pourraient convaincre Olivier de faire sa part. Puis Dany dit : « En fait, j'aimerais bien résoudre cette histoire, mais je n'ai pas l'impression qu'on va y arriver. J'ai essayé de faire des listes, ça

ne marche pas. J'ai essayé de te laisser décider de toi-même, mais tu n'as rien foutu pendant un mois. » Changeant de cap, Dany fait porter tout le blâme sur Olivier. Pour elle, le problème essentiel, c'est lui, et non pas les travaux ménagers.

Lorsqu'une discussion débute de cette façon — par des critiques, des sarcasmes, une forme de mépris — on parle de « démarrage brutal ». Bien que Dany ait parlé à Olivier d'une voix douce et tranquille, ses propos étaient porteurs d'une énorme charge négative. Après avoir écouté leur discussion pendant une minute, je n'ai pas été étonné de constater que Dany et Olivier n'aient pas réussi à résoudre leur différend. Une discussion qui démarre brutalement se conclut inévitablement sur une note négative, même s'il y a plusieurs tentatives de « radoucissement » entre les deux. Les statistiques sont impitoyables : dans 96 % des cas, on peut prédire le résultat d'une conversation dans *les trois premières minutes* d'une interaction qui en dure quinze ! Un démarrage brutal condamne à l'échec. Alors plutôt que de foncer tête baissée, mieux vaut se débrancher, prendre une pause et recommencer au début.

DEUXIÈME INDICE : LES QUATRE CAVALIERS

Le démarrage brutal de Dany a fait office de signal d'alarme : Olivier et elle peuvent rencontrer de sérieuses difficultés. Tandis que se déroule leur discussion, je suis à l'affût de certains types précis d'interactions négatives qui, si on ne les tue pas dans l'œuf, deviennent fatales à une relation. Je les appelle les Quatre Cavaliers de l'Apocalypse. D'habitude, ces quatre cavaliers se présentent au cœur d'un mariage dans l'ordre suivant : la critique, le mépris, l'attitude défensive, et la dérobade.

Premier cavalier : la critique. Bien que nous ayons toujours quelque chose à reprocher à la personne avec laquelle on vit, il y a un monde entre un grief et une critique. Un grief concerne une action spécifique du partenaire. Une critique est plus globale et porte sur le caractère ou la personnalité. « Je

suis furieuse que tu n'aies pas passé l'aspirateur hier. On était d'accord pour le faire chacun son tour », est un grief. « Mais qu'est-ce que tu as dans le crâne ? J'ai horreur de toujours passer l'aspirateur quand c'est à toi de le faire. Mais ça, tu t'en fous », est une critique. Un grief se focalise sur un comportement spécifique, la critique fait de la surenchère en y ajoutant le blâme et une démolition en règle de la personnalité de l'autre. Comment transformer à coup sûr un reproche en critique ? Prenez n'importe quel grief, et ajoutez-y ma phrase préférée : « C'est quoi, ton problème ? » Résultat garanti. De la même manière, un démarrage brutal prend, la plupart du temps, la forme d'une critique. En réécoulant attentivement Dany, on peut constater à quel point un grief peut rapidement se transformer en critique :

DANY : En fait, j'aimerais bien résoudre cette histoire, mais je n'ai pas l'impression qu'on va y arriver (*simple grief*). J'ai essayé de faire des listes, et ça ne marche pas. J'ai essayé de te laisser décider de toi-même, et tu n'as rien foutu pendant un mois (*critique. Elle implique que tout est de la faute d'Olivier. Même si c'est le cas, le fait de le blâmer ne peut qu'envenimer la situation*).

Voici d'autres exemples permettant de saisir la différence entre le grief et la critique :

Grief. Il n'y a plus d'essence dans le réservoir. Pourquoi n'as-tu pas fait le plein comme tu l'as dit ?

Critique. Pourquoi tu oublies toujours tout ? Je t'ai dit mille fois de faire le plein, et tu ne l'as pas fait.

Grief. Tu aurais dû me dire avant que tu étais trop fatiguée pour faire l'amour. Je suis vraiment déçu, et en plus ça me gêne que tu fasses semblant.

Critique. Pourquoi es-tu toujours aussi égoïste ? C'est vraiment dégueulasse de me faire croire que tu avais envie. Tu aurais dû me dire avant que tu étais trop fatiguée pour faire l'amour.

Grief. Tu aurais dû m'en parler avant d'inviter des amis à dîner. Je voulais rester en tête-à-tête avec toi ce soir.

Critique. Pourquoi tes amis passent-ils toujours avant moi ? Je suis toujours la dernière sur la liste. On devait dîner en tête-à-tête ce soir.

Si ce genre de critiques sonnent familièrement à votre oreille, c'est que l'intrus s'est installé chez vous. C'est ainsi, le premier cavalier s'invite souvent chez les couples. Si les partenaires se critiquent souvent, cela ne signifie pas pour autant qu'ils vont divorcer. Le problème se pose lorsque la critique revient constamment, car elle prépare la voie au cavalier suivant qui, lui, est beaucoup plus meurtrier.

Deuxième cavalier : le mépris. Dany ne se contente pas de critiquer Olivier. Très vite, elle ricane ouvertement. Lorsqu'il propose qu'ils établissent une liste de ses travaux et qu'ils la placardent sur la porte du réfrigérateur pour l'aider à s'en souvenir, elle répond : « Faire des listes, tu crois que ça suffit avec moi ? » Ensuite, Olivier lui dit qu'il a besoin d'un quart d'heure pour se détendre lorsqu'il arrive à la maison, avant de s'attaquer aux travaux ménagers. « Alors si je te laisse tranquille un quart d'heure, tu crois que tu auras le courage de t'arracher du canapé ? », rétorque-t-elle.

« Peut-être. On n'a jamais essayé, pas vrai ? », répond Olivier.

Dany aurait l'occasion de se radoucir, mais au contraire, elle lance un nouveau sarcasme. « D'après moi, tu as surtout le don de t'affaler aussitôt arrivé à la maison, ou de t'enfermer dans la salle de bains. » Puis elle ajoute, sur le ton du défi : « Alors tu crois que le remède miracle, c'est de t'accorder ces quinze minutes ? »

Ce sarcasme et ce cynisme expriment une forme de mépris, tout comme les noms d'oiseau, les yeux qui se lèvent vers le ciel, les ricanements, la moquerie et les railleries. Quelle que soit sa forme, le mépris — le plus redoutable des cavaliers — empoisonne une relation car il exprime le dégoût. Et il devient pratiquement impossible de résoudre aucun problème dès lors que l'autre a pris conscience de ce dégoût. Inévitablement, le mépris conduit à une aggravation du conflit plutôt qu'à une réconciliation.

Pierre, gérant d'un magasin de chaussures, était passé

maître dans l'art du mépris, du moins en direction de sa femme. Voici ce qui s'est produit lorsque, en compagnie de Cendrine, ils ont mis sur la table leurs problèmes de dépenses du ménage. Lui : « Regarde simplement la différence entre nos voitures et nos vêtements. Ça en dit long sur ce que nous sommes et sur ce qui compte pour chacun de nous. Tu te moques de moi parce que je lave moi-même ma camionnette, alors que toi, tu paies quelqu'un pour laver ta voiture. Cette bagnole, on sue sang et eau pour la rembourser et toi, tu n'es même pas capable de la laver. Je trouve ça scandaleux. Tu te conduis comme une enfant gâtée. » Voici un exemple classique de mépris. Non seulement Pierre est en train de dire qu'elle dépense mal leur argent, mais il accuse sa femme d'une tare morale : c'est une enfant gâtée.

Cendrine répond que, physiquement, elle a du mal à laver la voiture elle-même. Pierre balaie l'explication du revers de la main et campe sur ses positions morales. « Je soigne ma camionnette parce que si c'est moi qui m'en occupe, elle durera plus longtemps. Je n'ai pas, comme toi, cette mentalité de "ah, on n'a qu'à s'en acheter une autre". »

Tentant toujours de rallier Pierre à son point de vue, Cendrine dit : « Si tu pouvais m'aider à laver la voiture, ça me ferait vraiment plaisir. » Mais au lieu de saisir cette tentative de réconciliation, Pierre l'agresse.

« Et toi, combien de fois m'as-tu aidée à laver ma camionnette ? », rétorque-t-il. Cendrine fait une nouvelle tentative de conciliation. « Je t'aiderai à laver ta camionnette si tu m'aides à laver ma voiture. »

Mais le but de Pierre n'est pas de résoudre le problème : il veut l'humilier. Il répond donc : « Ça n'est pas ma question. Combien de fois m'as-tu aidé ? » « Jamais », dit Cendrine.

« Tu vois ? », triomphe Pierre. « C'est pourquoi je pense que tu es un peu responsable, toi aussi. Imagine que ton père t'achète une maison, est-ce que tu t'attendrais à ce qu'il vienne la peindre, en plus ? »

« Eh bien, est-ce que tu m'aideras à laver ma voiture si je t'aide à laver ta camionnette ? »

« Je ne suis pas sûr d'avoir envie de ton aide », dit Pierre en ricanant.

« Alors est-ce que tu m'aideras à laver ma voiture ? », demande Cendrine.

« Je t'aiderai quand je pourrai. Je ne vais pas te signer une garantie à vie. Tu vas me faire un procès pour ça ? », demande Pierre. Puis il éclate à nouveau de rire. En écoutant cette discussion, il paraît clair que le but de Pierre est de rabaisser sa femme. Son mépris se traduit par une position de haute moralité, comme lorsqu'il proclame : « Ça en dit long sur ce que nous sommes et sur ce qui compte pour nous », ou « Je n'ai pas, comme toi, cette mentalité de "ah, on n'a qu'à s'en acheter une autre" ».

**Les couples qui se méprisent réciproquement
sont plus sujets que les autres
aux maladies infectieuses
(rhumes, gripes, etc.).**

Le mépris est alimenté par une longue rumination des sentiments négatifs à l'égard du partenaire, qui prennent leur source dans l'absence de résolution des conflits. Sans doute Pierre n'était-il pas aussi irrespectueux de Cendrine la première fois qu'ils se sont disputés à cause de l'argent. Il a probablement formulé un grief du style : « Je crois que tu devrais laver ta voiture toi-même. C'est trop cher de la faire laver par quelqu'un d'autre. » Mais au fur et à mesure que cette dispute se répétait, ses griefs se sont mués en critiques globales, comme « Tu dépenses toujours trop ». Et tandis que le conflit continuait à faire rage, il se sentait de plus en plus dégoûté et exaspéré par Cendrine, ce qui affectait la teneur de ses propos lors de leurs disputes.

La belligérance, proche cousine du mépris, est tout aussi fatale à une relation parce qu'elle recèle une menace ou une provocation. Lorsqu'une femme se plaint que son mari ne rentre pas du travail à l'heure du dîner, une réponse belligérante pourrait être « Et alors, tu vas faire quoi, me poursuivre en justice ? ». Lorsque Pierre fait ce genre de remarque à Cendrine, il croit qu'il plaisante, alors qu'en fait il l'agresse.

Troisième cavalier : l'attitude défensive. Pas étonnant, lorsqu'on voit à quel point son mari est désagréable, que Cendrine se défende. Elle précise qu'elle ne fait pas laver sa voiture aussi souvent qu'il le croit, et lui explique qu'elle a plus de difficultés, physiquement, à laver sa voiture que lui sa camionnette.

Bien qu'il soit compréhensible que Cendrine cherche à se défendre, les études démontrent que cette approche obtient rarement le résultat souhaité. Le partenaire agresseur ne bat pas en retraite et ne s'excuse pas. Parce que l'attitude défensive est en réalité un reproche adressé au partenaire. En réalité, on est en train de dire « le problème, ça n'est pas moi, c'est *toi* ». L'attitude défensive ne fait qu'engendrer une escalade dans le conflit. Voilà pourquoi elle est si meurtrière. Lorsque Cendrine dit à Pierre à quel point il est difficile pour elle de laver sa voiture, il ne répond pas « ah, maintenant je comprends ». Il n'écoute pas son point de vue — il fait comme si elle n'avait rien dit. Puis il se retire sur les hauteurs de sa grandeur morale, en affirmant à quel point il entretient bien son outil de travail, impliquant qu'elle se conduit en enfant gâtée parce qu'elle ne l'ifie pas. Cendrine ne peut pas gagner — leur mariage non plus.

La critique, le mépris et l'attitude défensive n'envahissent pas forcément un ménage à la queue-leu-leu. Ils fonctionnent plutôt comme une équipe de relais — ils se repassent le témoin tour à tour, si le couple ne met pas un frein au processus. C'est ce qui est à l'œuvre lorsque Dany et Olivier poursuivent leur dispute sur les corvées ménagères. Bien qu'ils semblent être à la recherche d'une solution, Dany devient de plus en plus méprisante — elle se moque d'Olivier sous prétexte de l'interroger, et démolit chaque solution qu'il propose. Plus il se met sur la défensive, plus elle l'agresse. Son langage corporel dénote la condescendance. Elle parle doucement, les coudes posés sur la table, son menton reposant sur ses doigts entrelacés. Comme un professeur de droit ou un juge, elle le crible de questions rien que pour le voir se débattre.

DANY : Alors tu crois que la solution miracle, c'est de te donner un quart d'heure ? (*elle ricane*)

OLIVIER : Non, je ne pense pas que ce soit la solution

miracle. Je pense que ça, en plus d'une liste de mes corvées pour la semaine, ça pourrait marcher. Pourquoi ne pas l'écrire directement sur le calendrier ? Comme ça, je vois tout de suite ce qu'il y a à faire chaque jour.

DANY : Ah bon ? Et quand j'écris des trucs dans ton agenda, tu les fais ? (*elle se moque de lui et manifeste à nouveau du mépris*)

OLIVIER : Je n'ai pas toujours le temps d'ouvrir mon agenda dans la journée. (*position défensive*)

DANY : Alors tu crois que tu verras mieux le calendrier, c'est ça ?

OLIVIER : Oui. Et puis à tout moment, si je n'assure pas, tu peux me le faire savoir. Mais jusqu'à présent, tu ne demandes pas, tu te contentes de dire : « Tu n'as pas fait ci et tu n'as pas fait ça. » Tu pourrais plutôt dire « Est-ce qu'il y a une raison pour laquelle tu n'as pas fait ci ou ça ? » Par exemple, quand j'ai veillé toute la nuit pour faire ton C.V. Ce genre de truc, ça arrive constamment, et tu n'en tiens jamais compte. (*position défensive*)

DANY : Et moi, je ne passe jamais derrière toi pour faire ce que tu n'as pas fait, c'est ça ? (*position défensive*)

OLIVIER : Si, tu le fais... Et je crois que toi aussi, tu as besoin de décompresser un peu.

DANY (*sarcastique*) : Mmouais. Bon, on dirait qu'on a bien avancé, non ?

Manifestement, Dany et Olivier n'ont rien résolu, grâce à la prévalence de la critique, du mépris et de l'attitude défensive.

Le quatrième cavalier : la dérobade. Dans les mariages comme celui de Dany et Olivier, où les discussions démarrent brutalement, où les critiques et le mépris conduisent à une attitude défensive qui provoque un surcroît de critiques renforçant à leur tour une attitude défensive, l'un des partenaires finit toujours par décrocher. Et ce décrochement annonce inévitablement l'arrivée du quatrième cavalier.

Songez au mari qui rentre du travail, se fait accueillir par un feu nourri de critiques et se retranche derrière son journal. Moins il réagit, plus sa femme hurle. Finalement, il se lève et

quitte la pièce. Plutôt que d'affronter sa femme, il bat en retraite. En se détournant d'elle, il évite le combat, mais il évite aussi son mariage. Il est dans la dérobade. Bien que les femmes puissent aussi y recourir, ce comportement est beaucoup plus courant chez les hommes, pour des raisons que nous détaillerons plus loin.

Durant une conversation courante entre deux personnes, celle qui écoute envoie des signes permanents à celle qui parle lui signifiant par là qu'elle écoute attentivement. Elle soutient son regard, hoche la tête, dit « oui » ou « humhum ». Mais quelqu'un qui se dérobe ne renvoie rien. Il regarde ailleurs, fixe ses pieds, muré dans son mutisme, impassible comme un mur de briques. Celui qui se dérobe se comporte comme si ce que vous lui disiez lui était complètement égal, même s'il l'entend.

Dans un mariage, la dérobade survient généralement après les trois autres cavaliers. C'est pourquoi elle est moins courante chez les jeunes maris comme Olivier que chez des couples qui sont pris depuis longtemps dans une spirale négative. Cette négativité créée par l'arrivée des trois premiers cavaliers met longtemps à grandir. Mais une fois arrivée à maturité, elle devient si forte qu'on finit par considérer la dérobade comme un recours possible. C'est l'attitude que prend Marc lorsque lui et sa femme Rita se reprochent leurs comportements respectifs au cours des soirées où ils sont invités. Elle dit qu'il boit trop. Il lui reproche de l'humilier en l'engueulant devant tous leurs amis. Les voici, en pleine querelle :

RITA : Alors une fois de plus, c'est moi, le problème. C'est moi qui me plains, et maintenant c'est moi le problème. C'est toujours comme ça.

MARC : Oui, je sais. J'ai tendance à boire un peu trop. (*Pause.*) Mais tes crises de nerfs et tes caprices de bébé, ça met tout le monde mal à l'aise.

RITA : Je t'en prie ! Si au moins tu te contrôlais quand tu bois...

MARC (*regarde vers le bas, évite le contact visuel, ne dit rien — il se dérobe*).

RITA : Parce que je pense que... (*elle rit*), à part ça on s'entend assez bien, vraiment (*elle rit à nouveau*).

MARC (*continue à se dérober. Reste muet, n'établit aucun contact visuel, hochement de tête, mouvement facial ou vocalisation*).

RITA : Tu ne crois pas ?

MARC (*aucune réaction*).

RITA : Marc ? Allô ?

TROISIÈME INDICE : LA NOYADE

Rita peut avoir l'impression que ses reproches n'ont aucun effet sur Marc. Rien ne pourrait être plus éloigné de la réalité. En fait, et comme la plupart des gens qui se trouvent dans son état, Marc se dérobe pour mieux se protéger contre un sentiment de noyade. Cette charge de négativité qu'il n'a pu affronter — sous forme de critique, de mépris ou même d'attitude défensive — est tellement envahissante, tellement subite, qu'elle l'a plongé dans un état de choc. Simple réflexe de défense : plus on se sent vulnérable, mieux on apprend à éviter de s'exposer à nouveau. De la même manière, plus on se sent submergé par les critiques ou le mépris de son partenaire, plus on surveille avec vigilance les indices annonçant l'éruption imminente et ses effets dévastateurs. Et la seule façon de se mettre à l'abri, c'est de se désinvestir affectivement de la relation. Il n'est donc pas étonnant que Marc et Rita soient aujourd'hui divorcés.

Un autre mari, Paul, explique très clairement la raison pour laquelle il se dérobe lorsque sa femme, Annie, l'attaque. Dans la discussion qui suit, il exprime ce que ressentent tous ceux qui ont l'habitude de se dérober.

ANNIE : C'est quand je me mets en colère que tu devrais réagir pour essayer d'arranger les choses. Mais quand tu te mures dans ton silence, ça veut dire « Je me fous de ce que tu ressens ». Ça me donne l'impression de mesurer environ un centimètre. Comme si mes opinions et mes sentiments

n'avaient absolument aucun impact sur toi. Ça ne devrait pas être comme ça, un mariage.

PAUL : Moi, ce que je veux dire, c'est que si tu veux une conversation sérieuse, ça n'est pas la peine de crier et de hurler tout le temps. Tu te mets à dire des choses blessantes.

ANNIE : Eh bien, quand je suis blessée, furieuse et que je veux te faire mal, je dis des choses. Et c'est là qu'on devrait tous les deux dire stop. Je devrais dire « je suis désolée ». Et toi, tu devrais répondre : « Je sais de quoi tu veux parler. Et je sais que je devrais faire un effort pour t'écouter au lieu de me contenter de t'ignorer. »

PAUL : Je parlerai quand...

ANNIE : Quand ça t'arrangera.

PAUL : Non, quand tu t'arrêteras de gueuler et de hurler et de trépigner et de taper du pied.

Annie s'est obstinée à répéter à Paul ce qu'elle ressentait lorsqu'il se murait dans son silence. Mais elle ne donnait pas l'impression de l'entendre lorsqu'il lui expliquait *pourquoi* il s'emmurait ainsi : parce qu'il ne pouvait supporter son hostilité. Le couple a fini par divorcer.

L'effondrement d'un mariage peut donc être prédit lorsque les disputes démarrent souvent brutalement, entraînant un sentiment de noyade provoqué par l'assaut répété des quatre cavaliers. Bien que chacun de ces facteurs en lui-même permette de prédire un divorce, ils coexistent généralement dans un mariage malheureux.

QUATRIÈME INDICE : LE LANGAGE CORPOREL

Même si je ne pouvais rien entendre de la conversation de Marc-le-mur-en-briques et de sa femme Rita, j'aurais été capable de prédire leur divorce simplement en examinant les relevés de leurs fonctions physiologiques. Lorsque nous contrôlons les réactions physiques des couples durant une discussion tendue, nous pouvons constater à quel point le sentiment d'être submergé est perturbant pour le corps. L'une des réactions les plus apparentes est l'accélération du rythme car-

diaque — il s'affole à plus de 100 battements par minute, atteignant parfois les 165 (un homme d'environ 30 ans a un rythme cardiaque d'environ 76 battements par minute ; une femme du même âge, 82). Des transformations hormonales se produisent également, y compris la sécrétion d'adrénaline, qui provoque le réflexe de combattre ou de fuir un danger. La tension artérielle augmente aussi. Ces transformations sont tellement importantes que si l'un des partenaires est fréquemment submergé durant des querelles conjugales, on peut aisément prédire le divorce. Et cela pour deux raisons :

Premièrement, les épisodes répétés de noyade indiquent que l'un des partenaires éprouve une intense détresse affective lorsqu'il doit affronter l'autre. Deuxièmement, la sensation physique de la noyade — l'affolement du cœur, les sueurs froides, etc. — rend virtuellement impossible toute discussion constructive. Lorsque le corps se met en surchauffe durant une querelle, c'est parce qu'il obéit à un système d'alarme très primitif hérité de nos ancêtres préhistoriques. Toutes ces réactions de détresse se déclenchent parce que le corps appréhende la situation comme étant dangereuse. Nous avons beau vivre à l'époque de la fécondation in vitro, des transplantations d'organes et de l'exploration du génome, du point de vue de l'évolution nous ne sommes pas beaucoup plus avancés que les hommes des cavernes. Le corps humain n'a donc pas tellement affiné ses réactions face à la peur — il réagit de la même manière, que vous soyez agressé par un tigre ou par une épouse furieuse qui vous demande pourquoi vous ne rabatbez jamais la lunette des WC.

Lorsque ces symptômes de stress physique se produisent au cours d'une discussion avec son partenaire, les conséquences sont désastreuses. L'aptitude à traiter les informations est diminuée, ce qui signifie qu'il est plus difficile d'être attentif à ce que le partenaire est en train de dire. La capacité à résoudre les problèmes de façon créative se volatilise. Ne reste plus que la réaction la plus instinctive et la moins intellectuellement sophistiquée du répertoire : combattre (critiquer, mépriser, se défendre) ou fuir (se dérober, s'emmurer dans le silence). Toute possibilité de résoudre le conflit s'est évanouie. La discussion ne fera plus qu'envenimer la situation.

LES HOMMES ET LES FEMMES SONT EFFECTIVEMENT DIFFÉRENTS

Dans 85 % des couples, c'est le mari qui se dérobe. Non parce qu'il souffre d'une quelconque déficience. Mais à cause de l'évolution génétique de l'espèce. Les découvertes des anthropologues semblent indiquer que nous descendons d'hominiens dont les vies étaient circonscrites par des rôles sexuels très rigides, puisque ceux-ci favorisaient la survie dans un environnement hostile. Les femelles étaient cantonnées dans les soins aux enfants tandis que les mâles se spécialisaient dans la chasse en bande.

Toute mère qui allaite vous le dira : plus on est détendue, plus on produit de lait, car la relaxation est liée à la sécrétion de l'hormone oxytocine dans le cerveau. La sélection naturelle favoriserait donc une femelle capable de se calmer rapidement après avoir été stressée. Sa capacité à rester calme augmenterait les chances de survie de ses enfants en optimisant la quantité d'aliments à leur disposition. Du côté des mâles, la sélection naturelle favoriserait le mécanisme inverse. Leur activité de chasseur demandant une vigilance constante essentielle à leur survie, ceux d'entre les mâles qui produisaient rapidement de l'adrénaline et qui ne se calmaient pas aussi facilement avaient plus de chances de survivre, et donc de procréer.

À ce jour, le système cardiovasculaire masculin demeure plus réactif que celui des femmes, et évacue plus lentement le stress. Par exemple, s'ils entendent un bruit soudain, très fort et très bref, comme celui d'un pneu qui éclate, le cœur de l'homme battra sans doute plus fort et plus longtemps que celui de la femme, comme le démontrent les travaux du docteur Robert Levenson et de sa collaboratrice Loren Carter de l'Université de Californie à Berkeley. Le même phénomène se produit avec la tension artérielle : celle de l'homme deviendra plus élevée et le restera plus longtemps. D'après le psychologue Dolf Zillman de l'Université d'Alabama, lorsqu'on insulte délibérément des sujets masculins auxquels on dit ensuite de se détendre pendant vingt minutes, leur tension artérielle grimpe et reste élevée jusqu'à ce qu'on leur permette de riposter. Mais lorsqu'on fait subir le

même traitement aux femmes, elles arrivent à se calmer en vingt minutes (curieusement, c'est lorsqu'on la force à riposter que la tension artérielle d'une femme tend à grimper !). Comme les conflits conjugaux sont physiquement plus difficiles à supporter pour les hommes, il n'est pas étonnant que ceux-ci tentent plus fréquemment que les femmes de les éviter.

**C'est un fait biologique :
les hommes sont plus facilement désemparés
face aux conflits conjugaux que les femmes.**

Cette différence entre les hommes et les femmes dans la façon dont leurs corps réagissent influe également sur leurs pensées durant des situations de stress conjugal. Au cours d'expériences déterminées, nous avons demandé à des couples de regarder la vidéo-cassette sur laquelle ils sont en train de se quereller, et de nous dire ensuite à quoi ils pensaient lorsque nos détecteurs indiquaient qu'ils se sentaient submersés. Leurs réponses indiquent que les hommes ont une plus grande tendance à développer des idées noires qui accentuent leur détresse, tandis que les femmes cherchent à se calmer par des pensées apaisantes, ce qui leur permet d'être plus conciliantes. En général, les hommes sont en train de se dire qu'ils ont raison et de ressasser leur indignation (« Je vais lui faire payer ça », ou « Je n'ai pas à supporter ça »), ce qui nourrit le mépris ou la belligérance. Ou alors, ils se considèrent comme d'innocentes victimes de la colère ou des reproches de leur femme (« Pourquoi serait-ce toujours de ma faute ? »), ce qui provoque chez eux une attitude défensive.

Évidemment, ces règles ne s'appliquent pas à tous les hommes et à toutes les femmes. Mais après vingt-cinq années de travaux, j'ai remarqué que la majorité des couples se conformaient à ces différences entre les sexes dans leurs réactions psychologiques et physiologiques au stress. À cause de ces différences, la plupart des couples (y compris ceux qui vont très bien) suivent le même schéma lors des conflits : c'est la femme, mieux équipée pour gérer le stress, qui aborde les sujets délicats. Le mari, qui est moins à même de les affronter,

tentera d'éviter la discussion. Il prendra sans doute une attitude défensive ou se dérobera. Il pourra même devenir agressif ou méprisant pour tenter de la faire taire.

Rassurons-nous, ce n'est pas parce qu'un ménage se comporte ainsi qu'un divorce est à venir. D'ailleurs, les quatre cavaliers s'invitent parfois chez les couples les plus stables, auxquels il arrive de se sentir submergés par le stress. Mais c'est lorsque les quatre cavaliers s'installent à demeure, et que l'un ou l'autre des partenaires se sent régulièrement submergé, que la relation est sérieusement compromise. Lorsqu'on éprouve régulièrement du stress en présence de l'autre, on finit inévitablement par s'en éloigner pour s'enfoncer dans une sensation de solitude. Sans aide extérieure, le couple va certainement finir par divorcer, ou se traîner dans un mariage moribond, les partenaires menant des existences parallèles sous le même toit. Ils pourront maintenir une relation de façade — assistant ensemble aux fêtes de l'école, recevant à dîner, partant en vacances en famille. Mais affectivement, ils ne seront plus liés l'un à l'autre. Ils y ont renoncé.

CINQUIÈME INDICE : L'ÉCHEC DES TENTATIVES DE RAPPROCHEMENT

Les quatre cavaliers et l'afflux de sentiments négatifs qu'ils déchaînent peuvent mettre du temps à ravager un mariage. Et pourtant, on peut très souvent prédire le divorce rien qu'en écoutant une seule conversation entre jeunes époux. Comment est-ce possible ? En analysant n'importe lequel des différends qui agitent un couple, on a déjà une bonne idée du schéma auquel ils obéissent. L'un des éléments les plus déterminants de ce schéma est l'échec ou la réussite des tentatives de rapprochement. Les tentatives de rapprochement, comme je l'ai déjà expliqué, sont les efforts faits par un couple (« On prend une pause », ou « attends, il faut que je me calme ») pour diminuer la tension lors d'une discussion épiqueuse — pour freiner l'arrivée du sentiment de noyade.

Les tentatives de rapprochement peuvent sauver un mariage, non seulement parce qu'elles diminuent la tension

affective entre époux, mais parce qu'en abaissant le niveau de stress, elles empêchent l'affolement du cœur et la perte de moyens qui s'ensuit. Souvent, lorsque les quatre cavaliers régissent les échanges d'un couple, les tentatives de rapprochement ne sont même pas reconnues comme telles. Lorsqu'on se sent submergé, on est incapable de voir le drapeau blanc verbal qui se tend vers soi.

Dans les ménages malheureux, une sorte de cercle vicieux se développe entre les quatre cavaliers et l'échec des tentatives de rapprochement. Plus les partenaires se comportent de manière méprisante ou défensive, plus ils sont submergés, et plus il devient difficile de percevoir une tentative de rapprochement, donc d'y répondre. Puisque la tentative n'est pas entendue, le mépris ou l'attitude défensive s'en trouvent renforcés, ce qui accentue le sentiment de noyade et rend plus difficile la perception d'une tentative de rapprochement, jusqu'à ce que l'un des partenaires se retire du jeu.

C'est pourquoi je peux prédire le divorce après avoir écouté une seule discussion entre un homme et sa femme. La seule présence des quatre cavaliers permet de le déterminer à 82 %. Mais lorsque les tentatives de rapprochement ratent, ce taux d'exactitude atteint les 90 %. La raison : certains couples qui, lorsqu'ils se disputent, chevauchent avec les quatre cavaliers parviennent très bien à réparer les dégâts causés grâce au succès de leurs tentatives de rapprochement. En général, dans ce type de situation — lorsque les quatre cavaliers sont présents, mais que les tentatives de rapprochement sont réussies — le ménage reste stable et heureux. D'ailleurs, 84 % des couples de nouveaux mariés qui avaient des scores élevés avec les quatre cavaliers, mais arrivaient cependant à se rapprocher efficacement, étaient toujours heureux en ménage six ans plus tard. Mais s'il n'y a aucune tentative de rapprochement — ou si ces tentatives ne sont pas entendues — le mariage est sérieusement compromis.

Dans 96 % des cas, je peux déterminer si une querelle conjugale va résoudre un conflit après les trois premières minutes de discussion.

Dans les ménages émotionnellement intelligents, la gamme des tentatives de rapprochement réussies est beaucoup plus large. Chaque personne a sa propre approche. Olivia et Nathan se tirent la langue ; d'autres couples éclatent de rire ou sourient ou s'excusent. Même un « hé, tu arrêtes de vociférer ? » ou « tu t'éloignes du sujet » peut désamorcer une situation tendue. Toutes ces tentatives de rapprochement garantissent la stabilité du mariage parce qu'ils empêchent les quatre cavaliers de s'installer à demeure.

La réussite ou l'échec d'une tentative de rapprochement n'a rien à voir avec son degré d'éloquence, et tout à voir avec l'état du mariage. C'est ce que m'ont appris Charles et Julie, un couple très uni. De par la nature de ses travaux de recherche, Charles, qui est chimiste, n'apprend souvent qu'à la dernière minute qu'il ne pourra rentrer pour dîner. Julie sait bien que Charles n'a aucun contrôle sur ses horaires, mais la situation la frustré. Lorsqu'ils discutent de la situation dans notre labo, elle précise que les enfants refusent systématiquement de dîner tant que leur père n'est pas rentré. Ils mangent donc souvent très tard, ce qui préoccupe Julie. Charles propose qu'elle leur donne un goûter en attendant. Incrédule, Julie rétorque : « Mais qu'est-ce que tu penses que j'ai fait pendant tout ce temps ? »

Charles réalise alors sa bévue. Il vient de prouver à quel point il ignore ce qui se passe dans sa propre demeure et, pire encore, il a insulté l'intelligence de sa femme. Dans un mariage malheureux, cette bourde pourrait aisément être le point de départ d'un scène de ménage en règle. J'attends de voir ce qui va se produire. Puisque tous les autres indices tendent à indiquer un mariage stable et heureux, j'anticipe une habile tentative de rapprochement de la part de Charles. Mais celui-ci se contente de décocher à Julie un sourire totalement idiot. Elle éclate de rire, et ils reprennent leur discussion.

Le sourire de Charles a été efficace parce que leur mariage fonctionne bien. Mais lorsque Olivier avait tenté de radoucir Dany en riant durant leur conversation sur les corvées ménagères, il n'était arrivé à rien. Dans les mariages où les quatre cavaliers ont pris racine, même la tentative de rapprochement la plus évidente ou la plus fine ratera totalement son but.

Paradoxalement, on observe plus de tentatives de rapprochement chez les couples qui vont mal que chez ceux qui vont bien. Plus ils échouent dans leurs tentatives, plus ils les multiplient. Il nous arrive d'assister aux efforts déchirants de l'un des partenaires, et de voir que ses tentatives de rapprochement sont aussi infructueuses les unes que les autres. Qu'est-ce qui permet de prédire que celles-ci vont être efficaces ? Nous verrons plus tard que la qualité de l'amitié entre le mari et la femme est déterminante : c'est ce que j'ai appelé, dans le premier chapitre, la prédominance des sentiments positifs.

SIXIÈME INDICE : LES MAUVAIS SOUVENIRS

Lorsque la négativité submerge une relation, ce n'est pas uniquement le présent et l'avenir du couple qui sont compromis. Son passé est également en péril. Au cours de nos entretiens, j'interroge généralement mes sujets sur l'histoire de leur mariage. J'ai régulièrement constaté que les conjoints profondément figés dans une perception négative de leur partenaire et de leur mariage ont tendance à réécrire le passé. Lorsque je les interroge sur les débuts de leur amour, sur leur mariage et leur première année ensemble, je peux prédire la probabilité d'un divorce, même sans connaître leurs sentiments actuels l'un pour l'autre.

La plupart des couples attendent beaucoup du mariage, et leur union est porteuse d'espoirs. Il suffit de voir comment, dans un ménage heureux, les partenaires se rappellent avec tendresse des premières périodes de leur vie commune. Même si la cérémonie n'a pas été une réussite parfaite, ils choisissent de privilégier les souvenirs heureux. De même lorsqu'ils se souviennent de leur histoire. Ils se rappellent avec ravissement le moment où ils se sont rencontrés, et combien ils s'admireraient réciproquement. Lorsqu'ils parlent des difficultés qu'ils ont traversées, ils nimbent d'un halo leurs combats, tirant leur force de l'adversité qu'ils ont vaincue ensemble.

Mais lorsqu'un mariage va mal, l'histoire est réécrite — en pire. Désormais, madame se rappelle surtout que monsieur est arrivé avec une demi-heure de retard à la cérémonie.

Il n'arrive pas à oublier qu'elle n'a pas cessé de parler à leur témoin durant toutes les répétitions — ou qu'elle a « flirté » avec son copain. Autre indice attristant : lorsqu'il devient difficile de se remémorer le passé — devenu si négligeable ou douloureux qu'on a préféré le laisser s'effacer.

Pierre et Cendrine n'ont pas passé leur vie à s'accrocher à propos des lavages de voiture ou autres histoires d'argent. Si l'on feuilletait leur album photo, on y trouverait sûrement de nombreuses images heureuses des premières années qu'ils ont vécues ensemble. Mais ces images se sont depuis longtemps évanouies de leur esprit. Lorsqu'on leur demande de raconter leurs débuts en tant que couple, ils n'ont aucun mal à se remémorer les faits concernant leurs amours et leur mariage. Mais rien de plus. Cendrine raconte qu'ils se sont rencontrés dans un magasin de disques où elle était caissière. Elle a relevé son nom et son numéro de téléphone sur sa carte de crédit et l'a rappelé pour savoir s'il avait apprécié les CD qu'il avait achetés. Puis ils ont eu leur premier rendez-vous.

Cendrine dit que si elle a été attirée par Pierre, c'est parce qu'il était étudiant, que sa conversation était intéressante et qu'elle le trouvait mignon. « Je pense plutôt que c'est parce que j'avais une carte de crédit », glisse Pierre, allusion perfide à leurs différends actuels autour de l'argent. Quant à lui, il semble avoir du mal à se rappeler ce qui l'a attiré en elle lorsqu'ils se sont rencontrés. Il dit « Euh... (*longue pause*) Honnêtement, je ne sais pas. Je n'ai jamais essayé d'attribuer ça à quelque chose en particulier. Je pense que pour moi, ça serait assez risqué. »

Lorsqu'on leur demande quel type d'activités ils partageaient à l'époque, ils ont du mal à s'en rappeler. « On faisait des pique-niques, ou quelque chose dans le genre, non ? », lui demande Cendrine. Il hausse les épaules. Lorsqu'on leur demande pourquoi ils se sont mariés, c'est la même chose. « Je croyais que cela consoliderait notre relation. Ça semblait une progression logique — c'est ça, la raison principale », dit Pierre. Il se rappelle qu'il a demandé sa main dans un restaurant, en attachant la bague de fiançailles à un ruban blanc autour d'un bouquet de roses blanches. Cela semble prometteur, jusqu'à ce qu'il ajoute avec un gloussement triste : « Je n'oublierai jamais. Elle a vu la bague. Elle s'est mise à trem-

bler un petit peu, puis elle a levé la tête et m'a dit : "J'imagine que tu veux une réponse ?" Ça n'était pas exactement la réaction qu'on attend d'une femme que l'on vient de demander en mariage. » Il se tourne vers sa femme. « Tu ne souriais pas, tu ne riais pas quand tu l'as dit — tu es restée de marbre, comme si tu voulais dire "Pauvre imbécile". »

« Mais noooon », proteste faiblement Cendrine.

La suite de l'histoire ne vaut guère mieux. Pierre avait une pneumonie et le jour de leur mariage il avait 40° de fièvre. Son principal souvenir, outre sa maladie, est le trajet en limousine avec Cynthia et leur témoin. Son ami a allumé la radio, et la chanson « *Same old ball and chain* » (« Les mêmes boulet et chaîne ») de Mötley Criüe explosa à ses oreilles. Cendrine se rappelle combien elle a été blessée que la plupart des invités partent immédiatement après le dîner. Pierre se souvient que tout le monde tapait sur les verres avec les cuillères pour qu'il embrasse Cendrine. « Ça m'énervait de plus en plus », ajoute-t-il. Pour résumer l'ambiance du jour de leur mariage, il lâche : « C'était la tragédie totale. » Cendrine acquiesce d'un sourire.

Si les souvenirs de Pierre et de Cendrine sont ainsi déformés, c'est que la négativité qui circule entre eux a atteint un tel point d'intensité, qu'elle est comme coulée dans le bronze. Lorsque les quatre cavaliers saccagent un foyer, coupant toute possibilité de communication, la négativité enflé au point que tout ce qu'un époux fait — ou n'a jamais fait — est réinterprété sous un jour négatif.

Dans un mariage heureux, si un mari promet de passer au pressing mais oublie de le faire, sa femme se dira sans doute : « Bon, il est très stressé en ce moment et il ne dort pas assez. » Elle considérera ce manquement comme un épisode passager, provoqué par une situation précise. En revanche, dans un mariage malheureux, le même incident éveillera une pensée beaucoup plus négative du genre « Ça ne m'étonne pas. Il est tellement négligent et égoïste. » Dans le même ordre d'idée, dans un mariage heureux, un geste de tendresse — par exemple, une épouse accueillant son mari d'un baiser passionné lorsqu'il rentre du travail — est interprété comme le signe d'amour d'un partenaire attentionné. Dans un

mariage malheureux, le même geste fera dire à l'époux : « Qu'est-ce qu'elle peut bien me vouloir ? »

Cette perception distordue explique pourquoi l'un des maris que nous avons observés au cours de nos recherches, Michel, attribuait des intentions cachées à sa femme Leslie toutes les fois qu'elle lui offrait un cadeau, le serrait dans ses bras ou même lui passait un coup de fil. Au fil du temps il avait complètement réécrit sa façon de voir leur union, selon un scénario extrêmement négatif, renforcé par le sentiment qu'il avait d'être dans son bon droit et l'indignation qui en résultait dès qu'un conflit éclatait. Ses sentiments négatifs envers Leslie aiguillaient sa détresse et le submergeaient dès qu'ils s'affrontaient. Il finit par ne plus rien attendre de bon, ni d'elle ni de leur relation. À terme, ils divorcèrent.

LA FIN APPROCHE

Lorsqu'un mariage en arrive au point où un couple a réécrit son histoire commune, lorsque leurs corps et leurs esprits bloquent pratiquement toute possibilité de communiquer et d'arranger leurs problèmes actuels, l'échec est quasiment assuré. Le couple se trouve en alerte rouge permanente. Parce qu'ils s'attendent toujours à se battre, leur mariage devient une torture. Avec un résultat logique : ils se détachent de leur relation.

Parfois, un couple parvenu à ce stade terminal du mariage viendra demander conseil. En apparence, les choses peuvent avoir l'air d'aller à peu près correctement. Ils ne se disputent pas, ne se traitent pas avec mépris et ne s'enferment pas dans le mutisme. D'ailleurs, ils ne font pas grand-chose. Ils parlent avec calme et détachement de leur relation et de leurs conflits. Un thérapeute sans expérience pourrait aisément en déduire que leurs problèmes ne sont pas très profonds. Mais en fait, l'un ou les deux s'est déjà affectivement désinvesti de leur mariage, et s'apprête à consommer la rupture.

Certains quittent un mariage en divorçant. D'autres le font en menant côte à côte des vies parallèles. Quelle que soit

la route choisie, quatre étapes finales signent l'arrêt de mort d'une relation :

1. On considère que ses problèmes conjugaux sont graves.
2. On a l'impression qu'il est inutile d'en discuter. On tente de résoudre seul ses problèmes.
3. On se met à mener des existences parallèles.
4. La solitude s'installe.

Lorsqu'un couple parvient à la dernière étape, l'un des partenaires, ou les deux, peut avoir une liaison. Mais cette liaison est ordinairement le symptôme d'un mariage moribond, pas sa cause. La fin du mariage aurait pu être prédicté longtemps avant que l'un ou l'autre des partenaires ne soit infidèle. Trop souvent, les couples demandent de l'aide alors qu'ils sont déjà en plein naufrage. Les signaux d'alarme clignotaient pourtant déjà depuis longtemps, mais il aurait fallu savoir où regarder. On peut repérer les premières graines de la discorde dans (1) ce que les couples se disent (prévalence des démarriages brutaux, arrivée des quatre cavaliers, refus de se laisser influencer par l'autre) ; (2) l'échec des tentatives de rapprochement ; (3) les réactions physiologiques (la « noyade »), ou (4) les pensées négatives qui envahissent le mariage. N'importe lequel de ces signes indique que la rupture affective, et dans la plupart des cas le divorce, n'est qu'une question de temps.

MAIS RIEN N'EST PERDU JUSQU'À CE QUE CE SOIT VRAIMENT LA FIN

Quelque lugubre que soit ce tableau, je suis persuadé que l'on pourrait sauver beaucoup plus d'unions qu'on ne le fait actuellement. Même un mariage qui est sur le point de s'effondrer peut être ressuscité, si on sait comment l'aider. Hélas, la plupart des couples, à ce stade, ne reçoivent pas l'aide qu'il leur faudrait. Des thérapeutes conjugaux pleins de bonnes intentions les inondent de conseils sur la façon de négocier

leurs différends et d'améliorer leur communication. Jadis, j'aurais fait de même. Au début, lorsque j'ai découvert comment prédire les divorces, j'ai cru avoir découvert le moyen de sauver les couples. Tout ce qu'il fallait, me figurais-je, c'était d'enseigner aux gens comment se disputer sans être piétinés par les quatre cavaliers et sans se laisser submerger. Ainsi, leurs tentatives de rapprochement seraient couronnées de succès, et ils pourraient aplanir leurs différends.

Mais comme tant d'experts avant moi, j'avais tort. J'ai été incapable de comprendre comment sauver un couple, jusqu'à ce que je me penche sur ce qui allait *bien* dans une relation heureuse. Après avoir intensément observé des couples heureux en ménage pendant plus de seize ans, je sais désormais que le moyen de ressusciter une relation, ou de la protéger contre la rupture, ne réside pas dans la façon dont on gère les différends, mais dans la façon de vivre ensemble en dehors des périodes conflictuelle. Aussi, bien que mes Sept Principes puissent aider à surmonter ces conflits, la base de mon approche est de renforcer l'amitié qui existe au cœur de toute relation amoureuse.

3

Loi n° 1 : Enrichir sa « carte du tendre »

Richard est pédiatre et dirige le service de réanimation néo-natale de son hôpital, où il est très apprécié. Réservé mais chaleureux, il sait également faire preuve d'humour tout en sachant utiliser son charme. Hélas pour ses proches, Charles est aussi un accro du boulot et dort à l'hôpital en moyenne vingt nuits par mois. Aussi curieux que cela puisse paraître, il ignore les prénoms des amis de ses enfants, et même le nom du chien de la famille. Lorsqu'on lui a demandé où se situait la porte arrière de sa maison, il a dû se tourner pour le demander à sa femme, Lisa.

De son côté Lisa souffre du peu de temps qu'elle passe avec Richard et de ce qui lui apparaît comme un détachement affectif de la part de son mari. Elle tente fréquemment, par certains petits gestes, de lui montrer à quel point elle l'aime. Mais ses tentatives ne réussissent qu'à agacer Richard. Elle finit par avoir l'impression que ni elle, ni leur mariage ne comptent pour lui.

L'histoire de ce couple est particulièrement frappante. Difficile d'imaginer qu'un homme aussi brillant que Richard puisse ignorer le nom de son chien ou l'emplacement d'une porte de sa maison ! L'un des nombreux problèmes de son mariage, sans doute le plus fondamental, est bien sa scandaleuse ignorance de ce qui se passe dans son propre foyer. Il est tellement pris par son travail qu'il reste peu d'espace dans son cerveau pour les détails futiles de l'univers de sa femme. Quelque bizarre que puisse sembler l'ignorance totale de Richard, j'ai constaté que plusieurs couples prennent la même

habitude — fût-ce sous des formes moins extrêmes — d'inattention aux détails qui constituent la vie commune. L'un des partenaires, ou les deux, peut n'avoir que la plus vague des idées concernant les joies, les goûts, les aversions, les craintes ou les stress de l'autre. Un mari peut aimer l'art moderne sans que sa femme arrive ne serait-ce qu'à nommer son artiste préféré. Lui ne se rappelle pas les noms de ses amies à elle, ou celui de cette collègue dont elle redoute les manigances.

Au contraire, les couples émotionnellement intelligents connaissent intimement leurs univers réciproques. C'est ce que j'appelle avoir une *carte du tendre* détaillée — je désigne de ce terme la zone du cerveau où l'on stocke toutes les informations pertinentes sur la vie de son partenaire. Autrement dit, ces couples ont réservé un large espace cognitif à leur vie à deux. Ils se rappellent des événements marquants de la vie de l'autre, et remettent à jour leurs informations au fur et à mesure que les sentiments de l'autre et les faits le concernant évoluent. Lorsqu'elle commande une salade pour lui, elle sait qu'il faut servir la vinaigrette à part. Si elle travaille tard, il enregistrera son émission préférée parce qu'il sait à quelle heure elle passe. Il peut vous dire ce qu'elle pense de son patron, et comment on se rend de son bureau jusqu'à l'ascenseur. Il sait que la religion compte beaucoup pour elle, mais qu'au fond, elle a des doutes. Elle sait qu'il a peur de trop ressembler à son père, et qu'il se considère comme un « esprit libre ». Ils connaissent leurs buts dans la vie, les inquiétudes de chacun ainsi que leurs espoirs.

Sans une telle carte du tendre, on ne peut vraiment pas dire que l'on connaît son partenaire. Et si l'on ne connaît pas vraiment quelqu'un, comment peut-on réellement l'aimer ? Il n'est pas étonnant que le terme employé dans la Bible pour désigner l'amour sexuel soit le mot « connaître ».

LA CONNAISSANCE, C'EST LA FORCE

De la connaissance naît non seulement l'amour, mais aussi la force nécessaire à traverser les tempêtes conjugales. Les époux qui possèdent des cartes du tendre détaillées du

monde de l'autre sont bien mieux préparés à affronter des événements stressants ou des conflits. Par exemple, regardons de près l'une des causes principales de l'insatisfaction conjugale et du divorce : la naissance du premier enfant. Soixante-sept pour cent des couples de notre étude concernant les nouveaux mariés ont subi une chute vertigineuse de leur taux de satisfaction conjugale lorsqu'ils sont devenus parents pour la première fois. Mais pas les 33 % restants — d'ailleurs, environ la moitié de ces derniers ont constaté une amélioration de leur vie à deux.

Qu'est-ce qui distingue les deux groupes ? C'est facile à deviner. Les couples dont le mariage a bénéficié de la naissance du premier enfant ont des cartes du tendre détaillées depuis le début. C'est ce que confirme une étude menée sur cinquante couples par mon étudiante, Alyson Shapiro. Leurs cartes du tendre ont protégé leurs mariages des retombées de ce bouleversement majeur. Parce que le mari et la femme avaient déjà l'habitude de se tenir au courant de ce qui se passait dans la vie de l'autre, et avaient une conscience aiguë de ce que l'autre pensait ou ressentait, ils n'ont pas été déboussolés. Mais si l'on ne démarre pas dans la vie à deux avec une connaissance approfondie de son partenaire, il est facile de s'égarer lorsque l'existence est aussi profondément et subitement bouleversée.

Margot et Ken ne se connaissaient pas depuis longtemps lorsqu'ils décidèrent de se marier et de fonder une famille. Mais le peu de longévité de leur relation est compensé par son intimité. Chacun connaît non seulement les grandes lignes de la vie de l'autre — ses passe-temps préférés, les sports pratiqués, etc. — mais aussi ses désirs, ses craintes et ses croyances les plus profonds. Tout occupés qu'ils soient, chacun d'entre eux représente une priorité pour l'autre, et ils s'arrangent toujours pour prendre le temps de s'informer de leurs journées respectives. Au moins une fois par semaine ils sortent dîner en tête à tête, rien que pour parler — parfois de politique, parfois de la pluie et du beau temps, et parfois de leur couple.

Après la naissance de leur fille Alice, Margot décide d'abandonner sa carrière d'informaticienne pour s'occuper du bébé. Elle en est la première étonnée, car elle a toujours été ambitieuse. Mais avec la maternité, le sens qu'elle donne à sa

vie s'est radicalement transformé. Elle a découvert qu'elle est prête à faire de grands sacrifices pour le bien d'Alice. Ainsi, l'argent qu'ils ont mis de côté pour acheter un bateau, elle veut désormais le garder pour les études de leur fille.

Ce qui est arrivé à Margot arrive à bien des jeunes mères — l'expérience de la maternité est si profonde qu'elle bouleverse l'idée qu'on se fait de soi-même et tout son système de valeurs.

Au début, Ken est resté perplexe face aux transformations de Margot. La femme qu'il croyait connaître était en train de se métamorphoser sous ses yeux. Mais comme ils sont très proches l'un de l'autre, Ken a pu suivre l'évolution des pensées et des sentiments de Margot. Ce n'est pas toujours le cas, et trop souvent, lorsque arrive un bébé, le mari est délaissé (nous y reviendrons au chapitre 9.) Il n'arrive plus à suivre les métamorphoses de sa femme, et peut très bien ne pas les comprendre ni les apprécier. Dans le cas de Ken, bien connaître Margot a toujours été sa priorité. Il ne réagit donc pas comme nombre de nouveaux pères, et ne se sent pas exclu du cercle magique formé par la mère et l'enfant. Résultat : ils ont vécu ensemble leur passage à l'état de parents, sans se perdre de vue ni l'un ni l'autre, ni leur vie à deux.

L'arrivée d'un enfant est l'un des événements pouvant égarer les couples ne possédant pas une carte du tendre détaillée. Tout changement majeur — nouvel emploi, déménagement, retraite — peut produire le même effet. Mieux on se connaît et on se comprend l'un l'autre, plus il est facile de rester proches dans le tourbillon de la vie.

Test : Évaluer sa carte du tendre

En répondant le plus franchement possible aux questions suivantes, on est à même d'évaluer la qualité de sa carte du tendre.

À chaque énoncé, encercler « Vrai » ou « Faux ».

1. Je peux nommer les meilleurs amis de l'autre. Vrai / Faux
2. Je peux dire ce qui stresse actuellement l'autre. Vrai / Faux
3. Je connais les noms des gens qui l'éner�ent. Vrai / Faux

4. Je connais ses rêves les plus chers. Vrai / Faux
5. Son attitude vis-à-vis de la religion n'a aucun secret pour moi. Vrai / Faux
6. Je peux vous dire ce qu'est sa philosophie de la vie. Vrai / Faux
7. Je peux nommer ses parents préférés. Vrai / Faux
8. Je connais sa musique préférée. Vrai / Faux
9. Je peux faire une liste de ses films préférés. Vrai / Faux
10. L'autre sait ce qui me stresse en ce moment. Vrai / Faux
11. Je peux raconter les trois périodes les plus heureuses de la vie de l'autre. Vrai / Faux
12. Je peux raconter l'événement le plus traumatisant que l'autre ait vécu dans son enfance. Vrai / Faux
13. Je connais ses espoirs et ses aspirations dans la vie. Vrai / Faux
14. Je connais ses préoccupations actuelles. Vrai / Faux
15. L'autre sait qui sont mes amis. Vrai / Faux
16. Je sais comment l'autre aimerait dépenser son argent si on gagnait le gros lot. Vrai / Faux
17. Je peux narrer dans le détail la première impression que m'a fait l'autre. Vrai / Faux
18. Périodiquement, je refais une « mise à jour » de ce qu'est en train de vivre l'autre. Vrai / Faux
19. J'ai l'impression que l'autre me connaît assez bien. Vrai / Faux
20. L'autre connaît bien mes espoirs et mes aspirations. Vrai / Faux

Résultats : À chaque réponse « vraie », compter un point.

10 points ou plus : En ce qui concerne la connaissance de l'autre, votre couple est solide. Votre « carte » de la vie quotidienne de votre partenaire, de ses rêves, de ses craintes et de ses aspirations, est assez détaillée. Vous savez ce qui fait vibrer l'autre. D'après ce score, les exercices suivants devraient être faciles et agréables à réaliser. Ils vous rappelleront à quel point vous êtes proches. Maintenant, il s'agit simplement de ne pas vous reposer sur vos lauriers...

Moins de 10 points : Dans ce domaine, votre couple peut mieux faire. Peut-être n'avez-vous jamais pris le temps ou les moyens de vous connaître mieux l'un l'autre. Ou peut-être vos cartes du tendre se sont-elles périmées au fur et à mesure des transformations de la vie. Quoi qu'il en soit, mieux vaut prendre le temps

de connaître votre partenaire dès maintenant. Votre relation ne peut qu'en être renforcée.

Il est peu de plus beaux cadeaux qu'on puisse offrir à l'être aimé que le bonheur de se sentir entendu et compris. Apprendre à connaître l'autre ne devrait pas être une corvée. C'est pourquoi le premier exercice proposé ci-dessous est une sorte de jeu. Mais sous l'aspect ludique se trouve une véritable possibilité d'approfondir sa connaissance de l'autre... Et de découvrir que le vieil adage « le connaître, c'est l'aimer » est toujours vrai !

Exercice n° 1 : Le jeu des 20 questions

Ce jeu permet d'évaluer un peu plus finement à quel point vous vous connaissez bien l'un l'autre. Plus on y joue souvent, mieux on comprend le genre de détail dont il faut enrichir sa « carte du tendre ». En n'oubliant pas de garder le sourire : après tout, ce n'est qu'un jeu !

Première étape : Équipez-vous chacun d'un papier et d'un stylo. Décidez au hasard de vingt chiffres entre 1 et 60. Notez-les dans la colonne de gauche de votre feuille de papier.

Deuxième étape : Vous trouverez ci-dessous une liste de questions numérotées. Choisissez celles qui correspondent aux numéros inscrits sur vos feuilles. Chacun de vous doit poser ces questions à son partenaire. Si la réponse est correcte, le « joueur » reçoit le nombre de points indiqués entre parenthèses pour cette question. Vous-même recevez un point. Si l'autre ne donne pas la bonne réponse, aucun des deux ne reçoit de point. Les mêmes règles s'appliquent lorsque c'est vous qui répondez.

1. Nomme mes deux meilleurs amis. (2)
2. Quel est mon groupe, mon compositeur, mon instrument de musique préféré ? (2).
3. Que portais-je lorsque nous nous sommes rencontrés ? (2)
4. Nomme l'un de mes loisirs. (3)
5. Où suis-je né(e) ? (1)
6. Qu'est-ce qui me stresse en ce moment ? (4)
7. Décris-moi en détail ce que j'ai fait aujourd'hui, ou hier. (4)
8. Quelle est ma date d'anniversaire ? (1)

9. Quelle est la date de notre anniversaire de mariage ? (1)
10. Quelle est le membre de ma famille que je préfère ? (2)
11. Quel est le rêve le plus cher que je n'ai pas encore réalisé ? (5)
12. Quelle est ma fleur préférée ? (2)
13. Quelle est ma plus grande peur, le désastre que je redoute le plus ? (3)
14. Quel est mon moment de la journée préféré pour les câlins ? (3)
15. Dans quel domaine me sens-je le plus compétent ? (4)
16. Qu'est-ce qui m'excite sexuellement ? (3)
17. Quel est mon plat préféré ? (2)
18. Comment est-ce que je préfère passer la soirée ? (2)
19. Quelle est ma couleur préférée ? (1)
20. Qu'est-ce que j'aimerais améliorer en moi ? (4)
21. Quel cadeaux préférerais-je recevoir ? (2)
22. Quel est mon plus beau souvenir d'enfance ? (2)
23. Quel est mon plus beau souvenir de vacances ? (2)
24. Comment est-ce que je préfère être réconforté(e) ? (4)
25. Qui est mon soutien le plus solide (à part toi) ? (3)
26. Quel est mon sport préféré ? (2)
27. Qu'est-ce que j'aime faire quand j'ai du temps libre ? (2)
28. Quelles sont mes activités préférées le week-end ? (2)
29. Où est-ce que je préfère aller pour une escapade ? (3)
30. Quel est mon film préféré ? (2)
31. Quels sont les prochains événements importants de ma vie ?
Comment est-ce que je les appréhende ? (4)
32. Quelles sont mes façons préférées de me tenir en forme ? (2)
33. Qui était mon meilleur ami d'enfance ? (3)
34. Quel est mon magazine préféré ? (2)
35. Nomme l'un de mes principaux rivaux ou « ennemis ». (3)
36. Quel serait le boulot idéal, pour moi ? (4)
37. Qu'est-ce que je redoute le plus ? (4)
38. Quel est le membre de ma famille que j'aime le moins ? (3)
39. Quelle est ma fête préférée ? (2)
40. Quel est le genre de livre que je préfère lire ? (3)
41. Quelle est mon émission préférée ? (2)
42. Quel côté du lit est-ce que je préfère ? (2)
43. Qu'est-ce qui me rend le plus triste ? (4)
44. Qu'est-ce qui m'inquiète ou me préoccupe en ce moment ? (4)
45. Quels sont les problèmes de santé qui peuvent m'alarmer ? (2)
46. Quel est l'épisode le plus humiliant que j'aie vécu ? (3)
47. Quel est mon pire souvenir d'enfance ? (3)
48. Nomme deux des personnes que j'admire le plus. (4)

49. Nomme mon pire rival ou ennemi. (3)
50. De toutes nos connaissances communes, qui est-ce que j'aime le moins ? (3)
51. Quel est mon dessert préféré ? (2)
52. Quel est mon numéro de sécurité sociale ? (2)
53. Nomme l'un de mes romans préférés. (2)
54. Quel est mon restaurant favori ? (2)
55. Quels sont deux de mes aspirations, espoirs, vœux les plus chers ? (4)
56. Ai-je une ambition secrète ? Quelle est-elle ? (4)
57. Quels sont les aliments que je déteste ? (2)
58. Quel est mon animal favori ? (2)
59. Quelle est ma chanson préférée ? (2)
60. Quelle est mon équipe sportive préférée ? (2)

Exercice n° 2 : Tracer sa propre carte du tendre

Maintenant que le concept de « carte du tendre » est un peu mieux défini, il est temps de passer à la vitesse supérieure, en couchant sur papier tout ce que l'on peut connaître de l'autre. Les questions suivantes permettent d'interviewer son partenaire, comme si l'on était un reporter en face d'une star. On s'interroge tour à tour, on écoute, on note... Et surtout, on ne juge pas, on n'essaie pas de donner des conseils. Il s'agit simplement d'une collecte d'information. Le but, c'est d'en apprendre le plus possible sur l'être aimé...

- Quels sont les amis de l'autre dont il aimerait se faire des amis ?
- Quels sont ses rivaux, ses concurrents, ses ennemis ?
- Qu'est-ce qui est à l'ordre du jour : y a-t-il des événements importants qui se profilent à l'horizon, qu'il a hâte de vivre ou qu'il redoute particulièrement ?
- Qu'est-ce qui le stresse en ce moment ? Qu'est-ce qui l'inquiète ?
- Qu'est-ce qu'il espère, à quoi aspire-t-il ? Pour lui ? Pour son entourage ?

Bien que cet exercice ne permette que de capter un instantané de la vie de son partenaire, il réserve parfois quelques surprises... C'est ce que confirment les couples participant à mes

séminaires. Qui, du coup, découvrent des dimensions insoupçonnées à leurs partenaires. Ainsi, Jo n'avait jamais réalisé à quel point Danielle rêvait d'être écrivain, et combien son travail de banquière la frustrait, jusqu'à ce qu'il l'interroge de but en blanc sur ses espoirs et ses aspirations. Quant à elle, elle n'avait jamais réalisé que s'il était irritable dernièrement, c'était parce que le jugement de son nouveau patron le préoccupait, et non à cause de l'arrivée imminente de sa belle-mère.

Ces cartes du tendre permettent de tracer les grandes lignes de la vie actuelle de l'autre. Mais ces grande lignes ne suffisent pas : il faut aussi approfondir. C'est le but de l'exercice suivant.

Exercice n° 3 : Qui suis-je ?

Plus on connaît la vie intérieure de l'autre, plus la relation est profonde et enrichissante. Le questionnaire suivant est destiné à la fois à vous guider dans votre quête d'identité et à partager vos découvertes avec l'être aimé. Même si vous avez l'impression de vous connaître à fond, prêtez-vous au jeu. On n'en sait jamais assez long sur l'autre. La vie nous transforme, et vous n'êtes plus celui ou celle qui a prononcé ses vœux de mariage il y a cinq, dix ou cinquante ans.

Certaines de ces questions exigent une profonde réflexion. Mieux vaut donc réserver l'exercice à un moment où l'on peut avoir suffisamment de temps pour soi. Il n'est pas nécessaire d'y répondre en une seule fois. On peut y consacrer plusieurs séances, tranquillement, en tête à tête.

Les réponses peuvent être consignées dans un carnet de bord ou un journal intime — s'il n'est pas nécessaire de rédiger de grandes phrases, il est essentiel d'en passer par l'écrit. Car le fait même d'écrire est essentiel à la prise de conscience que doit susciter cet exercice. Lorsque vous vous sentirez prêts, échangez vos carnets, lisez, puis discutez ensemble de ce qu'a écrit l'autre. Cela vous permettra certainement d'approfondir votre amitié, et d'enrichir votre relation.

Les ambitions et les victoires

1. De quoi êtes-vous le plus fier dans la vie ? Quels sont les moments où toutes les difficultés se sont aplanies avec beaucoup plus de facilité que vous ne vous y attendiez ; où vous êtes sorti encore plus victorieux que vous ne l'espériez des tourbillons de la vie... Quelles épreuves, quels tourments êtes-vous le plus fier d'avoir surmontés, récemment ou dans votre enfance ? Quels défis avez-vous relevés avec succès ? Rappelez-vous les époques où vous vous êtes senti puissant, apprécié, triomphant...
2. En quoi ces succès ont-il influencé le cours de votre vie ? En quoi ont-ils affecté la façon dont vous vous voyez, ce dont vous vous pensez capable ? Quel impact ont-ils eu sur vos buts, et ce à quoi vous aspirez ?
3. Quel rôle a joué la fierté (c'est-à-dire le fait d'être fier de quelque chose, d'être complimenté, de complimenter les autres) dans votre vie ? Vos parents vous montraient-ils qu'ils étaient fiers de vous lorsque vous étiez enfant ? Comment ? D'autres personnes vous ont-elles manifesté de l'admiration ?
4. Vos parents vous montraient-ils qu'ils vous aimaient ? De quelle manière ? Comment l'affection était-elle exprimée dans votre famille ? Si elle ne l'était pas, quel impact cela a-t-il pu avoir sur votre vie de couple ?
5. Quel rôle joue dans votre mariage le fait d'être fier de vos réussites ? Quel rôle y occupent vos ambitions ? Que souhaitez-vous faire comprendre à votre partenaire de cette facette de vous-même, de votre passé, de votre présent et de vos projets pour l'avenir ? Comment montrez-vous que vous êtes fiers l'un de l'autre ?

Les blessures et les guérisons

1. Quelles périodes ou événements difficiles avez-vous traversés ? Racontez les blessures ou insultes psychologiques que l'on vous a infligées, vos échecs, vos déceptions, vos épreuves et vos tribulations. N'oubliez pas les périodes de stress ou de contraintes, voire les moments de désespoir silencieux et de solitude ; les traumatismes vécus dans l'âge adulte ou l'enfance — relations destructrices, humiliations, maltraitance, voire sévices subis...

2. Comment avez-vous survécu à ces traumatismes ? Quels ont été leurs effets durables sur vous ?
3. Comment avez-vous trouvé la force de guérir ? Qu'avez-vous fait pour redresser les torts qui vous ont été faits ? Comment avez-vous survécu, qu'avez-vous fait pour vous retrouver ?
4. Comment vous protégez-vous désormais contre ce genre d'épreuves ? Que faites-vous pour éviter de les revivre ?
5. En quoi ces blessures, ainsi que votre façon de vous en protéger ou d'en guérir, affectent-elles votre couple aujourd'hui ? Voulez-vous que votre partenaire connaisse et comprenne cette facette de vous-même ?

L'univers affectif

1. Lorsque vous étiez enfant, comment votre famille exprimait-elle la colère, la tristesse, la peur, l'affection, ou l'intérêt pour l'autre ?
2. Au cours de votre enfance, votre famille a-t-elle dû affronter un problème affectif particulier, par exemple une agression entre parents, un parent déprimé ou affectivement meurtri ? Quelles en sont les implications pour votre couple ou d'autres relations intimes (amitiés, relations avec les parents, les frères et sœurs, les enfants) ?
3. Comment pensez-vous qu'il faille exprimer des sentiments comme la tristesse, la colère, la fierté ou l'amour ? Avez-vous des difficultés à exprimer certains de ces sentiments, ou à les voir exprimés par votre conjoint ? Sur quoi vous fondez-vous pour dire cela ?
4. Quelles sont les différences entre vous et votre partenaire lorsqu'il s'agit d'exprimer des émotions ? Sur quoi reposent-elles ? Quelles en sont les implications pour vous ?

La mission dans la vie

1. Imaginez-vous dans un cimetière, en train de contempler votre pierre tombale. Quelle serait l'épitaphe que vous aimeriez y voir inscrite ?
2. Écrivez votre propre notice nécrologique (elle n'a pas à être courte). Comment voudriez-vous qu'on se rappelle de vous, de votre vie ?

3. Maintenant, vous êtes prêt à rédiger votre « ordre de mission ». Quel est, selon vous, le but de votre vie ? Son sens ? Qu'essayez-vous d'accomplir ? Pour quoi luttez-vous sur cette terre ?
4. Qu'aimeriez-vous laisser derrière vous à votre disparition ?
5. Quels buts importants vous reste-t-il à atteindre ? Ce peut être la création de quelque chose, une expérience particulière, ou même de petites choses comme apprendre à jouer d'un instrument de musique, escalader une montagne, etc.

Ce que je veux devenir

Prenez un instant pour réfléchir à ce que vous venez d'écrire. Nous participons tous activement à la création de la personne que nous aimerions devenir. Au cours de cette lutte, nous devons tous combattre et vaincre des démons.

1. Décrivez la personne que vous voulez devenir.
2. Quel est le meilleur moyen pour vous d'y parvenir ?
3. Quels combats avez-vous menés dans le passé pour y arriver ?
4. Quels démons intérieurs avez-vous dû combattre, ou devez-vous encore affronter ?
5. Qu'aimeriez-vous le plus changer en vous-même ?
6. Quels sont les rêves que vous vous êtes refusés à vous-même, ou que vous avez renoncé à réaliser ?
7. Qu'aimeriez-vous que soit votre vie dans cinq ans ?
8. Quelle est l'histoire de la personne que vous aimeriez être ?

L'ÉTAPE SUIVANTE

Tous les exercices et les questions ci-dessus sont destinés à faire voir plus clairement en soi-même, et à enrichir la carte du tendre des deux partenaires. Mieux connaître sa moitié et partager son moi intérieur avec elle est un processus continu. C'est même l'œuvre de toute une vie. Il faudra donc revenir sur ces pages de temps en temps pour mettre à jour votre connaissance de vous-même et de l'autre.

Mais la carte du tendre n'est qu'une première étape. Les couples heureux ne se contentent pas de se connaître l'un

l'autre. Ils utilisent ces connaissances pour bâtir et enrichir leur relation, et d'abord pour exprimer, non seulement la compréhension de l'autre mais également la tendresse et l'estime. C'est ce qui fonde mon deuxième principe.

Loi n° 2 : Cultiver la tendresse et l'estime réciproques

Rappelez-vous Richard, le pédiatre qui ignorait que sa carte du tendre avait la taille d'un timbre-poste ? Qui ne connaissait même pas le nom de son chien ? Pendant des années, sa femme Lisa a supporté qu'il soit accro au boulot. Elle a craqué un jour de Noël. Évidemment, ce soir-là Richard travaillait. Lisa décida de préparer un pique-nique de Noël et d'emmener les enfants à l'hôpital pour voir leur père.

Tandis qu'ils mangeaient ensemble dans la salle d'attente, Richard se tourna vers Lisa, le visage déformé par la colère. Il lui dit qu'il était furieux qu'elle l'ait ainsi pris par surprise. « Pourquoi as-tu fait ça ? C'est vraiment gênant. Aucune autre femme de médecin n'aurait eu cette idée saugrenue. » Tout d'un coup, un interne l'a appelé au téléphone. Tandis que Richard décrochait le récepteur, son visage se radoucit. Sa voix devint affable, chaleureuse et amicale. Lorsqu'il raccrocha, il se tourna vers Lisa avec une expression de colère. C'est là que Lisa a craqué. Elle en avait assez. Il était évident que son mari était capable d'être gentil — mais pas avec elle. Elle remballa le pique-nique et ramena les enfants à la maison.

Peu de temps après, elle se mit à sortir le soir sans lui. Au bout d'un moment, Richard lui demanda le divorce. Mais in extremis, ils décidèrent de tenter de résoudre leurs différends par une thérapie conjugale. Au début, ils ne parvinrent à rien. Lorsque Lisa tenta d'assumer une attitude conciliante face à Richard durant leur première séance de thérapie, il fut incapable de réagir à ses tentatives de rapprochement.

Mais leur cas n'était pas désespéré. Ils le découvrirent dans mon Love Lab lors du tournage d'un reportage télévisé. Le journaliste interrogea Richard et Lisa sur les premières années de leur couple. Tandis que Richard racontait leur premier rendez-vous, son visage s'illumina. Il expliqua que Lisa, contrairement à lui, venait d'un foyer arménien traditionnel. Elle avait été très protégée par ses parents et n'avait aucune expérience des garçons. Richard savait qu'il mettrait du temps à se faire accepter d'elle et de sa famille, mais il était prêt à s'accrocher. Voici certains de leurs souvenirs :

RICHARD : Je crois qu'elle était très nerveuse, et je savais un peu pourquoi, à cause de cet héritage culturel qu'elle devait assumer. C'est pourquoi je savais que cela prendrait beaucoup, beaucoup de temps. Alors je n'étais absolument pas préoccupé. Je me disais que c'était la première étape d'un marathon de cinq ans...

LISA : Tu veux dire que tu avais fait un plan quinquennal dès notre premier rendez-vous ?

RICHARD : J'exagère peut-être un peu, mais je savais que ça prendrait plus qu'un déjeuner.

LISA : Ça alors...

Richard et Lisa se tenaient par la main en parlant. Lisa affichait un sourire resplendissant — il n'avait jamais raconté sa campagne pour la conquérir. Cette petite histoire n'a peut-être rien de spectaculaire (d'ailleurs, elle fut coupée du reportage à la diffusion), mais pour un observateur chevronné, plusieurs aspects de l'interaction du couple permettaient d'espérer une réconciliation. Leurs souvenirs attendris du début de leurs amours démontraient que sous leur antagonisme actuel scintillaient encore les restes de ce que j'appelle un système de tendresse et d'estime. Autrement dit, ils n'avaient pas perdu de vue le sentiment que l'autre méritait respect et affection.

Si le système de tendresse et d'estime d'un couple est encore en état de fonctionner, son mariage peut être sauvé. Ce qui ne signifie pas qu'il soit facile de ressusciter un couple aussi déchiré que Richard et Lisa. Mais c'est possible. À l'aide des techniques décrites dans les pages suivantes, la théra-

peute de Richard et Lisa, Lois Abrams, leur a montré qu'ils pouvaient mettre au jour ces sentiments positifs et les employer à sauver leur mariage.

Deux ans plus tard, tout a changé. Richard a revu ses horaires de travail. Il a formé un autre médecin pour le charger d'une part de ses tâches à l'hôpital. Désormais, il dîne tous les soirs à la maison avec Lisa et les enfants. Le couple sort régulièrement en tête à tête, notamment pour aller danser. En dépit de tout ce qu'ils se sont fait souffrir, Richard et Lisa ont sauvé leur mariage.

La tendresse et l'estime sont deux des éléments les plus déterminants d'un amour au long cours. Même si les ménages heureux peuvent parfois être exaspérés l'un par l'autre, ils restent convaincus que le partenaire mérite d'être honoré et respecté. Lorsque ce sentiment est totalement absent, la relation n'a aucun espoir de survie.

APPRENDRE DU PASSÉ

Comme ce fut le cas pour Richard et Lisa, le meilleur test pour savoir si les époux éprouvent encore de l'affection et de l'estime l'un pour l'autre est de leur faire raconter leur passé de couple. Dans une relation profondément compromise, on n'a manifestement pas envie d'inonder son partenaire de compliments, du moins en ce qui concerne l'état actuel des choses. Mais en se reportant sur le passé, on peut encore déceler les braises d'un sentiment positif.

Évidemment, dans certains cas cela ne donne rien. Dans ces relations, l'antagonisme a répandu ses métastases comme un cancer virulent jusque dans le passé, détruisant les bons souvenirs du couple. Nous en avons constaté le triste résultat chez Pierre et Cendrine, dont les querelles portaient sur le lavage des voitures. Leur relation avait été gâchée par son mépris à lui et son attitude défensive à elle. Lorsqu'on leur posa les mêmes questions sur leurs débuts de couple, il devint rapidement apparent que leur amour n'existant plus. Ils ne se rappelaient pas grand-chose de leur rencontre. Lorsqu'on leur demanda ce qu'ils faisaient lorsqu'ils sortaient ensemble, ils

se lancèrent réciproquement un coup d'œil signifiant « Là, il va falloir que tu me dépannes » avant de fouiller inutilement leurs souvenirs, en silence. Pierre ne se rappelait pas une seule qualité qu'il avait pu admirer chez Cendrine à l'époque. On ne pouvait plus rien pour leur mariage.

Dans 94 % des cas, les couples qui narrent leur histoire sous un jour positif auront également un avenir heureux.

Lorsque les bons souvenirs sont déformés, le couple a besoin d'aide.

En revanche, lorsque Michel et Justine, autre couple participant à mon étude des jeunes mariés, furent interrogés sur leur histoire, ils rayonnèrent. Leur mariage avait été « parfait », leur lune de miel « fabuleuse ». Ce qui est significatif n'est pas seulement le sentiment positif de leurs premières années, mais le fait que leurs souvenirs soient restés si vivaces. Justine raconte qu'ils étaient dans le même lycée : il avait quelques années de plus qu'elle. C'était un champion sportif. Elle avait un tel béguin pour lui qu'elle avait découpé sa photo dans un journal pour la coller dans son album. (Elle le lui a avoué et lui a montré l'album lors de leur quatrième rendez-vous.) Ils ont été « officiellement » présentés l'un à l'autre quelques années plus tard, le jour où elle a accompagné la sœur de Michel, qui se trouvait être son amie, venue passer un week-end chez son frère.

Michel eut la certitude immédiate que Justine était la femme de sa vie, mais il avait peur de ne pas lui plaire. Elle raconte en riant comment elle découvrit la lettre qu'il avait glissée sous son sac à main à la fin de ce week-end pour lui demander ce qu'elle ressentait pour lui. « Je n'ai jamais couru après les filles », raconte-t-il. « Justine est la première que j'ai vraiment courtisée. C'est comme ça que j'ai su qu'avec celle-là, ce serait différent. »

Ils se rappellent leurs longues promenades et leurs conversations interminables, les lettres qu'ils s'écrivaient tous les jours pendant qu'il étudiait dans une autre ville. Leur seul

mauvais souvenir de cette époque, raconte Michel, c'était « d'être loin de Justine. Elle me manquait énormément ». On perçoit clairement la tendresse de Justine et son estime pour Michel lorsqu'elle dit : « J'ai pensé "Mon Dieu, si je n'épouse pas ce garçon, quelqu'un d'autre le fera. Mieux vaut l'attraper pendant que j'en ai la chance". » Michel ajoute : « Je regardais les autres filles, et je n'avais pas envie d'être avec elles. Je voulais juste être avec Justine. Je voulais que nous formions un couple officiel, légal, pour que tout le monde sache à quel point je l'aimais. » Justine se rappelle à quel point ils avaient formé un front uni lorsqu'ils avaient eu affaire à un copain de Michel, jaloux du temps que lui prenait Justine. « Il n'avait pas compris que c'était moi qui lui *donnais* mon temps », explique Michel.

Il n'est donc pas surprenant d'apprendre que Michel et Justine sont toujours heureusement mariés. Une vision positive de son partenaire et de son mariage peut considérablement atténuer les chocs qui se présentent au cours des périodes tourmentées. Parce qu'ils disposent de cette réserve de bons sentiments, Justine et Michel ne songeront pas à la séparation ou au divorce à chaque fois qu'ils se disputent.

L'ANTIDOTE AU MÉPRIS

À première vue, tout ceci peut sembler tellement évident que c'en est ridicule. Les gens heureux en ménage ont de l'affection l'un pour l'autre. Si ce n'était pas le cas, ils ne seraient pas heureux. Mais la tendresse et l'estime restent fragiles tant qu'on ne réalise pas à quel point elles sont cruciales à l'amitié qui fonde toute relation amoureuse durable. Simplement en se remémorant les qualités de l'autre — même lorsqu'on est aux prises avec ses défauts — on peut empêcher un mariage heureux de se dégrader. La raison en est simple : la tendresse et l'estime sont des antidotes au mépris. Ce sont elles qui protègent le couple de l'assaut des quatre cavaliers.

Lorsque la tendresse et l'estime réciproques se sont complètement éteintes, le couple court un grand péril. Sans la conviction fondamentale que le partenaire est digne d'être

honoré et respecté, sur quoi fonder une relation enrichissante ? Pourtant, il existe de nombreux couples comme Richard et Lisa, chez qui la tendresse et l'estime sont devenus pratiquement indécelables. Bien que, à première vue, la flamme semble éteinte, il subsiste cependant quelques braises. Pour sauver ce genre de couple, il est essentiel de lui donner de l'oxygène.

Testez votre estime et votre tendresse réciproques

Pour évaluer l'état actuel de votre système de tendresse et d'estime, répondez aux questions suivantes par « vrai » ou « faux » :

1. Je peux facilement énumérer les trois choses que j'admire le plus chez l'autre. Vrai / Faux
2. Lorsque nous sommes séparés, j'ai souvent une pensée affectueusement pour l'être aimé. Vrai / Faux
3. Je trouve souvent le moyen de lui dire « Je t'aime ». Vrai / Faux
4. J'ai souvent des gestes affectueux pour l'autre, je l'embrasse souvent. Vrai / Faux
5. Mon partenaire me respecte vraiment. Vrai / Faux
6. J'ai le sentiment que l'autre m'aime et prend bien soin de moi. Vrai / Faux
7. Je me sens accepté et apprécié par l'autre. Vrai / Faux
8. L'autre me trouve sexy. Vrai / Faux
9. L'autre m'attire sexuellement. Vrai / Faux
10. Nous avons une relation enflammée et passionnée. Vrai / Faux
11. L'amour romantique forme un part importante de notre relation. Vrai / Faux
12. Je suis vraiment fier de l'autre. Vrai / Faux
13. Mon partenaire est sincèrement heureux de mes réussites et de mes réalisations. Vrai / Faux
14. Il m'est facile de dire pourquoi je l'ai épousé. Vrai / Faux
15. Si je devais recommencer, j'épouserais la même personne. Vrai / Faux
16. Nous nous endormons rarement sans un geste d'amour ou d'affection. Vrai / Faux
17. Lorsque j'entre dans une pièce, l'autre est content de me voir. Vrai / Faux
18. L'autre apprécie ce que je fais pour notre couple. Vrai / Faux
19. L'autre apprécie ma personnalité. Vrai / Faux

20. De manière générale, notre vie sexuelle est satisfaisante.
Vrai / Faux

Compter un point pour chaque réponse « vraie ».

10 points ou plus : Dans ce domaine, votre couple est solide. Parce que vous vous appréciez hautement l'un l'autre, vous possédez un bouclier qui protège votre relation de la négativité qui peut exister entre vous. Bien qu'il puisse vous sembler évident que les gens qui s'aiment s'estiment énormément, il est courant que des couples laissent s'éroder leur affection et leur estime mutuelle avec le temps. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un don précieux, qu'il faut préserver. Les exercices de ce chapitre vous permettront de réaffirmer vos sentiments positifs à l'égard de l'autre.

Moins de 10 points : Dans ce domaine, votre couple peut mieux faire. Mais ne vous laissez pas décourager par ce piètre score. Chez de nombreux couples, l'affection et l'estime ne sont pas éteintes mais enterrées sous de lourdes strates de négativité, de sentiments blessés et de trahisons. En ranimant les sentiments positifs qui existent toujours, vous pouvez immensément améliorer la qualité de votre relation.

Si votre tendresse et votre estime réciproques sont en train de s'effriter, la meilleure façon de les renforcer est d'abord de réaliser à quel point elles vous sont précieuses. Ce sont elles qui empêchent le mépris de s'insinuer dans la relation, comme un acide corrosif qui ronge le lien entre les époux. Plus vous êtes conscients de ce que vous ressentez de positif l'un pour l'autre, moins vous risquez de traiter votre partenaire avec mépris lorsque vous avez un différend.

RANIMER LA FLAMME

Il n'est pas si compliqué de ranimer ou de nourrir la tendresse et l'estime. Même des sentiments positifs enfouis depuis longtemps peuvent être exhumés, simplement en y pensant et en en parlant. Rien de très compliqué à cela, il s'agit de prendre le temps de penser à son partenaire et à ce qui nous a fait l'aimer. Si le stress ou la colère vous étouffent au point d'empêcher ce genre de réflexion, vous

pouvez recourir aux exercices proposés ci-dessous. Quelque simplistes qu'ils puissent paraître, ils auront des effets puissants. Car dès que l'on reconnaît ouvertement dans une conversation les aspects positifs de son partenaire et de son union, le lien s'en trouve renforcé et peut, à partir de là, faciliter la gestion des problèmes du couple, et la mise en œuvre de transformations positives. Il faut se sentir libre de répéter ces exercices aussi souvent qu'on en a envie, car ils n'ont pas uniquement été créés à l'intention des couples en perdition. Même un ménage stable et heureux peut en bénéficier.

Exercice n° 1 : « J'aime... »

Choisissez trois qualités, dans la liste ci-dessous, que vous considérez caractéristiques de votre partenaire. Même s'il y en a plus, tenez-vous en à trois (vous pourrez en cocher trois autres lorsque vous recommencerez l'exercice). Si, à l'inverse, vous avez du mal à en trouver trois, sentez-vous libre de donner au mot « caractéristique » l'acception la plus large. Même si vous n'arrivez à vous rappeler que d'une seule occasion où votre partenaire ait manifesté cette caractéristique, cochez-la.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. Amoureux | 19. Marrant |
| 2. Sensible | 20. Attentionné |
| 3. Courageux | 21. Affectueux |
| 4. Intelligent | 22. Organisé |
| 5. Réfléchi | 23. Débrouillard |
| 6. Généreux | 24. Sportif |
| 7. Loyal | 25. Joyeux |
| 8. Sincère | 26. Souple |
| 9. Fort | 27. Gracieux |
| 10. Énergique | 28. Élégant |
| 11. Sexy | 29. Courtois |
| 12. Déterminé | 30. Enjoué |
| 13. Créatif | 31. Aimant |
| 14. Imaginatif | 32. Bon ami |
| 15. Drôle | 33. Stimulant |
| 16. Attirant | 34. Économe |
| 17. Intéressant | 35. Plein de projets |
| 18. Complice | 36. Timide |

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 37. Vulnérable | 55. Vigoureux |
| 38. Engagé | 56. Plein d'esprit |
| 39. Impliqué | 57. Décontracté |
| 40. Expressif | 58. Beau |
| 41. Actif | 59. Séduisant |
| 42. Prudent | 60. Riche |
| 43. Réservé | 61. Calme |
| 44. Aventureux | 62. Vif |
| 45. Réceptif | 63. Un formidable partenaire |
| 46. Sérieux | 64. Un formidable parent |
| 47. Responsable | 65. Sûr de lui |
| 48. Digne de confiance | 66. Protecteur |
| 49. « Maternel » | 67. Adorable |
| 50. Chaleureux | 68. Tendre |
| 51. Viril | 69. Puissant |
| 52. Bon | 70. Flexible |
| 53. Doux | 71. Compréhensif |
| 54. Pratique | 72. Complètement saugrenu |

Pour chaque qualité cochée, songez à un événement où votre partenaire a fait preuve de cette caractéristique. Couchez-le par écrit, ou relatez-le de vive voix à votre partenaire, en lui disant pourquoi vous avez retenu ces trois qualités, et pourquoi vous les appréciez autant chez lui.

Dans mes séminaires, je peux constater les bénéfices immédiats de cet exercice. La pièce est littéralement illuminée de sourires radieux et résonne de rires. Les couples raides et mal à l'aise au début de la séance semblent soudain plus détendus. À les regarder, on voit qu'ils ont retrouvé quelque chose qu'ils avaient perdu ou enfoui. Tout à coup, il semble que tout soit de nouveau possible, et l'espoir d'un futur meilleur devient quasiment palpable.

Exercice n° 2 : L'histoire et la philosophie de votre relation

Le fait de parler d'épisodes heureux de leur passé a toujours un effet bénéfique sur les couples. En répondant tous les deux et ensemble aux questions ci-dessous, les partenaires revivent les premières années de leur amour, et peuvent ainsi se rappeler comment et pourquoi ils ont choisi de devenir un couple.

Première partie : l'*histoire de votre histoire*

1. Comment vous êtes-vous rencontrés et trouvés ? Qu'est-ce qui vous a fait remarquer l'autre ? Quelles ont été vos premières impressions l'un de l'autre ?
2. Qu'est-ce qui vous revient en premier de l'époque où vous sortez ensemble ? Qu'est-ce qui vous frappe le plus ? Vous connaissiez-vous depuis longtemps lorsque vous avez décidé de vivre ensemble ? Que vous rappelez-vous de cette époque ? Quels en ont été les épisodes les plus heureux ? Les périodes de tension ? Que faisiez-vous quand vous étiez ensemble ?
3. Comment avez-vous décidé de vivre ensemble ? Qu'est-ce qui vous a fait décider que c'était avec cette personne que vous vouliez faire votre vie, et nulle autre ? La décision a-t-elle été facile ou difficile à prendre ? Étiez-vous amoureux ? Parlez de cette époque.
4. Si vous êtes mariés, rappelez-vous du jour de votre mariage. Racontez-vous l'*histoire*. Et votre lune de miel, quels souvenirs en retenez-vous ?
5. Que vous rappelez-vous de votre première année de vie commune ? Avez-vous dû vous adapter, faire des compromis ?
6. Que s'est-il passé lorsque vous avez eu des enfants ? Discutez de cette époque. Comment chacun l'a-t-il vécue ?
7. Lorsque vous jetez un regard en arrière, quels sont pour vous les époques les plus heureuses de votre vie à deux ? Est-ce que vous avez eu une belle vie de couple ? Est-ce que les choses ont changé avec le temps ?
8. La plupart des relations ont des hauts et des bas. Est-ce également vrai de la vôtre ? Décrivez certaines de ces périodes.
9. Lorsque vous jetez un regard en arrière, quels ont été les moments les plus difficiles ? Pourquoi, d'après vous, êtes-vous restés ensemble ? Comment avez-vous traversé ces époques douloureuses ?
10. Avez-vous renoncé aux activités que vous aimiez jadis partager ? Quelles étaient-elles ?

Deuxième partie : votre philosophie du couple

11. D'après vous, pourquoi certains mariages fonctionnent-ils, et d'autres pas ? Quels sont les couples qui, selon vous, fonctionnent bien, et ceux dont la vie à deux est un échec ? Qu'est-

ce qui distingue ces couples les uns des autres ? Comment compareriez-vous votre relation aux leurs ?

12. Et les couples formés par vos parents respectifs ? Étaient-ils semblables au vôtre, ou différents ?

13. Quels ont été les tournants principaux, les pics les plus élevés et les gouffres les plus profonds de votre vie à deux ? À quel moment avez-vous été le plus heureux ? Et votre partenaire ? En quoi votre couple a-t-il évolué au cours des années ?

La plupart des couples constatent que le fait d'évoquer leur passé insuffle une nouvelle vigueur à leur relation actuelle. Le fait de répondre à ces questions leur rappelle souvent l'amour et les attentes qui les ont initialement poussés à s'unir. Ceci peut même rendre une lueur d'espoir aux couples qui croyaient leur amour mort et enterré, et leur donner l'énergie de lutter. Le seul fait de répéter régulièrement ces exercices peut suffire à sauvegarder et à renforcer votre tendresse et votre estime réciproques. Mais si la négativité est profondément ancrée, il faudra sans doute une approche de plus longue haleine. C'est l'objet de l'exercice suivant.

Exercice n° 3 : Raviver l'estime et l'affection dans le couple

Le but de cet exercice est de vous habituer à nourrir des pensées positives à l'égard de votre partenaire en son absence. Lorsqu'on est en colère, stressé ou que l'on se sent distant vis-à-vis de son conjoint, on a tendance à se focaliser sur ses défauts, en alimentant ainsi les pensées négatives, lesquelles génèrent un sentiment accru de distance et d'isolement au sein du couple. Cet exercice vient contrebalancer cette tendance, en vous habituant à vous concentrer sur les qualités du partenaire, même si votre journée avec lui ne s'est pas passée comme vous l'auriez souhaité.

À chaque jour de la semaine correspond un énoncé positif, suivi d'une application pratique. Cet énoncé ne correspond pas nécessairement à ce que vous vivez actuellement avec votre partenaire. Mais si vous parvenez à vous rappeler d'une seule occasion où celui-ci a illustré la qualité dont il est question dans l'énoncé, il faut se concentrer là-dessus. Par exemple, si vous n'êtes pas spécialement attiré par votre moitié ce jour-là, concentrez-vous sur une partie de son anatomie que vous trouvez particulièrement appétissante.

Cet exercice peut sembler idiot ou désuet, mais il est fondé sur un vaste corpus de recherches sur le pouvoir de la pensée positive. Cette approche est l'un des fondements de la thérapie cognitive, qui a démontré avec succès son efficacité sur les patients déprimés. Il s'agit littéralement de se rééduquer afin de voir son partenaire et sa relation sous un jour plus positif. Comme dans tout processus de rééducation, si l'exercice est régulièrement répété, les gestes (en l'occurrence, les mots et les pensées) deviennent une seconde nature.

Enfin, comme la plupart des couples sont séparés du lundi au vendredi, ce sont les jours dont il a été tenu compte dans le calendrier ci-dessous.

Première semaine

Lundi

Pensée : J'ai une réelle tendresse pour mon partenaire.

Application : *Quelle qualité est la plus attachante chez lui ?*

Mardi

Pensée : Je n'ai aucun mal à raconter les moments heureux de notre mariage.

Application : *Décrivez en une phrase l'un de ces moments.*

Mercredi

Pensée : Je n'ai aucun mal à me rappeler les épisodes les plus romantiques de notre vie à deux.

Application : *Racontez-vous l'un de ces épisodes en détail.*

Jeudi

Pensée : Je suis physiquement attiré par l'autre.

Application : *Songez à la caractéristique de son physique qui vous plaît le plus.*

Vendredi

Pensée : Je suis particulièrement fier de certaines qualités de l'autre.

Application : *Décrivez l'une de ces qualités.*

Troisième semaine**Lundi**

Pensée : Dans notre couple, pour moi, c'est « nous » plutôt que « moi, je ».

Application : Songez à quelque chose que vous avez en commun.

Mardi

Pensée : Nous avons les mêmes convictions et les mêmes valeurs.

Application : Décrivez l'une de ces convictions partagées.

Mercredi

Pensée : Nous avons des buts communs.

Application : Décrivez l'un de ces buts.

Jeudi

Pensée : Mon partenaire est mon meilleur ami.

Application : Lequel de vos secrets avez-vous partagé avec lui ou elle ?

Vendredi

Pensée : Mon partenaire me soutient à 100 %.

Application : Songez à une occasion où votre partenaire vous a soutenu(e).

Troisième semaine**Lundi**

Pensée : C'est vers l'autre que je me tourne pour trouver un soutien et me débarrasser de mon stress.

Application : Citez une occasion où votre partenaire vous a aidé à décompresser.

Mardi

Pensée : Je me souviens parfaitement de notre première rencontre.

Application : Écrivez le récit de cette rencontre.

Mercredi

Pensée : Je me souviens très bien des raisons pour les-
quelles nous avons décidé de vivre ensemble.

Application : Écrivez une phrase décrivant ce dont vous vous
rappelez.

Jeudi

Pensée : Je me rappelle très bien de notre mariage et de
notre lune de miel.

Application : Décrivez ce qui vous a procuré le plus de plaisir
de ces événements.

Vendredi

Pensée : Nous partageons les tâches ménagères équita-
blement.

Application : Décrivez votre façon habituelle de procéder. Si
vous ne faites pas votre part, décidez de vous charger d'au moins
une corvée ménagère.

Quatrième semaine**Lundi**

Pensée : Nous arrivons à planifier et à maîtriser le cours de
notre vie à deux.

Application : Décrivez l'un des projets que vous avez menés à
bien ensemble.

Mardi

Pensée : Je suis fier de notre couple.

Application : Citez deux de vos raisons de l'être.

Mercredi

Pensée : Je suis fier de ma famille.

Application : Rappelez-vous une occasion où vous avez res-
senti une fierté particulière.

Jeudi

Pensée : Il y a des choses que je n'aime pas chez l'autre, mais je peux vivre avec.

Application : Quel est l'un des petits défauts auxquels vous vous êtes adapté ?

Vendredi

Pensée : Notre union est bien meilleure que la plupart de celles que je connais.

Application : Songez à un couple dont la relation est particulièrement invivable.

Cinquième semaine

Lundi

Pensée : J'ai vraiment eu de la chance de rencontrer l'autre.

Application : Citez l'un des avantages que vous procure le fait de vivre avec votre partenaire.

Mardi

Pensée : On traverse parfois des périodes houleuses, mais ça en vaut la peine.

Application : Songez à l'une de ces périodes, que vous avez traversée sans dégâts.

Mercredi

Pensée : Nous éprouvons beaucoup d'affection l'un pour l'autre.

Application : Préparez-lui un cadeau-surprise pour ce soir.

Jeudi

Pensée : Nous éprouvons un réel intérêt l'un pour l'autre.

Application : Lancez-vous dans une activité qui vous passionne tous les deux.

Vendredi

Pensée : Nous sommes de bons compagnons l'un pour l'autre.
Application : Prévoyez une sortie à deux.

Sixième semaine**Lundi**

Pensée : Il y a beaucoup d'amour entre nous.
Application : Rappelez-vous une escapade à deux particulièrement agréable.

Mardi

Pensée : L'autre est quelqu'un d'intéressant.
Application : Prévoyez une discussion sur un thème qui vous passionne tous deux.

Mercredi

Pensée : Nous nous entendons bien.
Application : Écrivez-lui une lettre d'amour et postez-la.

Jeudi

Pensée : Si c'était à recommencer, je choisirais la même personne.
Application : Préparez-vous des vacances en amoureux.

Vendredi

Pensée : Nous nous respectons beaucoup réciproquement.
Application : Envisagez une nouvelle activité de loisir ensemble, ou bien racontez à votre partenaire à quelle occasion vous l'avez admiré récemment.

Septième semaine**Lundi**

Pensée : Notre vie sexuelle est en général assez satisfaisante.
Application : Prévoyez une soirée galante en tête à tête.

Mardi

Pensée : Nous avons fait un bon bout de chemin ensemble.

Application : Pensez à tout ce que vous avez réussi à accomplir en tant qu'équipe.

Mercredi

Pensée : Je pense qu'à deux, nous pouvons traverser n'importe quelle tempête.

Application : Rappelez-vous les épreuves que vous avez surmontées ensemble.

Jeudi

Pensée : Nous apprécions mutuellement notre sens de l'humour.

Application : Louez une comédie en vidéo et visionnez-la ensemble.

Vendredi

Pensée : L'autre me fait totalement craquer.

Application : Jouez le grand jeu et habillez-vous le plus chic possible pour une sortie élégante à deux.

Au terme de sept semaines, vous constaterez probablement que votre regard sur votre couple ou votre partenaire est beaucoup plus positif. Chanter réciproquement vos louanges ne peut que bénéficier à votre mariage. Mais pour s'assurer que ces bénéfices continuent de s'engranger, il faut aussi démontrer l'estime et l'affection qu'on éprouve. C'est l'objet du chapitre suivant.

5

Loi n° 3 : Se tourner l'un vers l'autre au lieu de se détourner l'un de l'autre

Pas de doute : aucun des protagonistes filmés dans notre Love Lab ne décrochera un Oscar. Nos archives croulent de scènes où le mari regarde par la fenêtre en disant « Hé, tu as vu ce bateau ? », tandis que la femme lève les yeux du magazine pour répondre « Oui, il ressemble à cette goélette qu'on avait vue l'an dernier », ce à quoi le mari grogne son assentiment.

Logiquement, je devrais éprouver un ennui intolérable à visionner heure après heure ce genre de scène. En fait, c'est le contraire : lorsque les couples ont l'habitude d'échanger ces propos anodins, je suis pratiquement assuré qu'ils resteront heureusement mariés. Ce qui a lieu au cours de ces brefs échanges est tout simplement l'établissement de la connexion entre le mari et la femme. Ils se tournent l'un vers l'autre au lieu de se détourner l'un de l'autre. Dans les couples qui finiront par divorcer ou par coexister sans joie, ce genre de petites scènes est rare. La plupart du temps, la femme ne lève même pas les yeux de son magazine — et si elle le fait, le mari ne se donne pas la peine de remarquer qu'elle a parlé.

Hollywood a terriblement déformé nos idées de l'amour et de ce qui alimente la passion. Regarder Humphrey Bogart étreindre une Ingrid Bergman en larmes a beau vous faire battre le cœur, l'amour, dans la vraie vie, se nourrit de petits gestes beaucoup plus banals. Chaque fois que vous faites savoir à votre partenaire que vous tenez à lui ou elle au cours du train-train quotidien, vous entretenez la flamme. Aussi

cocasse que cela puisse sembler, l'amour s'accroît à chaque fois que dans un supermarché, une femme demande à son mari « Il nous reste encore de la lessive ? » et que le mari répond « Je ne sais pas. Je vais aller en prendre, à tout hasard », au lieu de hausser les épaules sans bouger. Il s'accroît lorsque vous savez que votre partenaire a eu une journée difficile au bureau et que vous prenez soixante secondes de votre temps pour lui laisser un message gentil sur sa boîte vocale. Il s'accroît lorsque votre femme vous dit un matin « J'ai eu un cauchemar épouvantable cette nuit », et que vous répondez « Là, je suis pressé, mais raconte et on en reparlera ce soir » au lieu d'un « Pas le temps » lapidaire. Dans tous ces cas, le mari et la femme ont choisi de se tourner l'un vers l'autre plutôt que de se détourner.

Au cours de la vie à deux, on fait régulièrement ce que j'appelle des « offres » pour l'attention, l'affection, l'humour ou le soutien du partenaire. Après ce genre d'offre, les gens peuvent soit se tourner l'un vers l'autre, soit se détourner l'un de l'autre. Le fait de se « tourner vers » est la base du lien affectif, de l'amour, de la passion et d'une vie sexuelle satisfaisante.

C'est pourquoi les scènes que je préfère dans le Love Lab sont précisément celles qu'à Hollywood on supprimerait en salle de montage. Ce sont ces petits instantanés de la vie quotidienne qui me tiennent en haleine. Vont-ils lire le journal du dimanche ensemble ou en silence, chacun de son côté ? Vont-ils bavarder au cours du déjeuner ? Le suspense est insoutenable, parce que je sais que les couples qui se tournent l'un vers l'autre maintiennent un lien affectif et gardent le cap, tandis que ceux qui se détournent finissent par s'égarer.

Si les dénouements diffèrent, c'est à cause de ce que j'appelle le compte d'épargne affectif du couple. Les partenaires qui ont l'habitude de se tourner l'un vers l'autre créditent leur compte d'épargne. Ils remplissent leur cagnotte affective de manière à amortir le choc des mauvaises passes, celles où ils devront affronter un conflit, ou l'une des crises de la vie. Cette théaurisation permet de lâcher du lest, de donner de la marge à leur partenaire lorsqu'un conflit éclate. Ils peuvent ainsi conserver un regard positif l'un sur l'autre et sur leur union, même durant les périodes difficiles.

Mais le plus grand bénéfice de ce compte d'épargne affectif n'est pas le coussin de sécurité qu'il offre aux couples en temps de crise. Comme je l'ai déjà dit, le fait de se tourner vers son époux par le biais de petits gestes quotidiens est également la clé d'un amour durable. Nombreux sont ceux qui s'imaginent que pour raviver la flamme, il suffit d'un dîner aux chandelles ou de vacances sous les cocotiers. Le véritable secret, c'est de se retrouver dans les petits détails de la vie. Il est facile d'imaginer Justine et Michel, le couple qui se remémorait leur mariage et leurs fiançailles avec tant de délectation, attablés en tête à tête dans un petit restaurant. Mais asseyez dans les mêmes chaises Pierre et Cendrine, le couple qui ne pouvait s'entendre ni sur le lavage des voitures, ni sur quoi que soit, et la soirée serait presque certainement un fiasco ponctué d'accusations, de récriminations ou de silences inconfortables.

Formez-vous un couple amoureux ?

Les questions suivantes vous permettront d'évaluer l'intensité de votre relation amoureuse, aujourd'hui ou à l'avenir :

1. Nous aimons partager les petites activités quotidiennes, comme plier le linge ou regarder la télé. Vrai / Faux
2. L'idée de passer mes temps libres avec l'autre me ravit. Vrai / Faux
3. À la fin de la journée, l'autre est content de me voir. Vrai / Faux
4. L'autre s'intéresse en général à mes opinions. Vrai / Faux
5. J'aime vraiment nos discussions. Vrai / Faux
6. C'est mon meilleur ami. Vrai / Faux
7. Je crois que je suis son meilleur ami. Vrai / Faux
8. Nous adorons bavarder ensemble. Vrai / Faux
9. Lorsque nous sortons tous les deux, le temps passe toujours trop vite. Vrai / Faux
10. Nous avons toujours des tas de choses à nous raconter. Vrai / Faux
11. Nous nous amusons toujours beaucoup ensemble. Vrai / Faux
12. Au niveau spirituel, nous sommes très compatibles. Vrai / Faux

13. Nous avons plus ou moins les mêmes valeurs fondamentales. Vrai / Faux
14. Nous apprécions les mêmes activités quand nous passons du temps ensemble. Vrai / Faux
15. Nous avons de nombreux centres d'intérêt en commun. Vrai / Faux
16. Nous partageons beaucoup de rêves et de buts dans la vie. Vrai / Faux
17. Nous aimons souvent les mêmes choses. Vrai / Faux
18. Bien que nos centres d'intérêt diffèrent sensiblement, j'apprécie ceux de l'autre. Vrai / Faux
19. Quoi que nous fassions ensemble, nous nous amusons bien. Vrai / Faux
20. Quand l'autre partenaire a passé une mauvaise journée, il me le dit. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point par réponse « vraie ».

10 points ou plus. Bravo. Dans ce domaine, votre couple est solide. Parce que vous êtes souvent présents l'un pour l'autre dans les petits détails du quotidien, vous avez amassé de substantielles économies sur votre compte d'épargne affectif, qui vous aidera à traverser les moments difficiles (et en préviendra quelques-uns). Ce sont ces petits moments auxquels on ne songe jamais — faire des courses au supermarché, plier la lessive, passer un petit coup de fil du bureau dans la journée — qui forment le cœur même de la vie de couple. Si votre compte d'épargne est créditeur, votre relation amoureuse sera durable et vous permettra de traverser sans trop de heurts les mauvaises passes et les changements de vie.

Moins de 10 points. Votre couple pourrait faire mieux. En apprenant à vous tourner plus souvent l'un vers l'autre dans la vie quotidienne, votre relation deviendra non seulement plus stable, mais plus romantique. Chaque fois que vous faites l'effort d'écouter ce que votre partenaire vous dit et d'y réagir, ou encore de l'aider, votre couple ne s'en portera que mieux.

**Souvent, on néglige les besoins
affectifs de l'autre,
non par méchanceté mais simplement
parce qu'on n'y pense pas.**

La première étape de ce rapprochement est de réaliser à quel point ces instants totalement banals sont cruciaux, non seulement à la stabilité du couple mais à son romantisme. Le simple fait de réaliser qu'il ne faut pas prendre pour acquis les petits gestes du quotidien peut transformer du tout au tout une relation. S'entraider au jour le jour a plus d'effet sur la force et l'intensité amoureuse d'une relation qu'une escapade de deux semaines aux Bahamas...

Exercice n° 1 : Votre compte d'épargne affectif

Certains couples n'ont aucun mal à cultiver ces instants de complicité au quotidien. Chez d'autres, le concept de compte d'épargne affectif deviendra plus concret avec un véritable « livret A », où l'on inscrit un point à chaque fois que l'on s'est tourné vers son partenaire dans la journée. Pas question, évidemment, d'y noter chaque hochement de tête encourageant donné lorsque votre partenaire vous parle. Mais on peut y noter de petits gestes comme « téléphoné à J. pour voir comment sa réunion s'est passée » ou « Fait laver la voiture de L. ».

Veillez à ne pas en faire un concours ou un contrat « donnant-donnant », en comparant constamment qui fait quoi pour qui, ce qui serait contraire à l'esprit même de l'exercice. Le but est de se focaliser sur ce que *vous* pouvez faire pour améliorer votre vie de couple — pas sur ce que l'autre fait ou ne fait pas. Autrement dit, il faut essayer de se tourner vers l'autre même lorsque vous avez l'impression qu'il est hostile ou agressif.

Vous pouvez reporter à la fois les dépôts et les retraits de votre « compte d'épargne » (« Oublié d'acheter de la pellicule pour l'appareil de M. », « Suis arrivé en retard à la maison »). Pour que cet exercice fonctionne, il importe avant tout d'être d'une honnêteté rigoureuse avec soi-même lorsqu'on néglige ou qu'on se détourne de l'autre. Plus votre compte est créditeur, plus il est probable que votre relation en bénéficiera. Ne comptez tout de même pas sur des résultats instantanés. Si vous avez perdu l'habitude de vous tourner l'un vers l'autre, cela peut prendre du temps. D'après une enquête au cours de laquelle des couples ont été attentivement observés dans leur propre domicile, les couples heureux en ménage ont remarqué presque tous les gestes positifs de leurs partenaires, tels que les avaient

relevés les chercheurs. Toutefois, dans les couples malheureux, dans un cas sur deux, les conjoints se sont mépris sur les intentions affectueuses de l'autre !

Bien que vos « livrets A » ne doivent pas faire l'objet d'une compétition, il semble logique d'écouter ce que l'autre a à dire sur les domaines de la vie quotidienne où vous pourriez bénéficier d'une plus grande complicité. Vous pourrez ainsi consacrer vos efforts à ce qui aura le plus d'impact. Parmi toutes les activités du quotidien, choisissez-en trois que vous aimeriez partager, ou partager autrement. Par exemple, si vous lisez le journal côté à côté, vous pouvez avoir envie de discuter plus souvent des articles qui ont retenu votre attention.

1. Prendre un moment pour discuter de la façon dont se sont passées vos journées respectives.
2. Faire le marché.
3. Préparer les repas.
4. Faire le ménage, la lessive.
5. Sortir en amoureux pour déjeuner, dîner ou prendre un verre.
6. Choisir des vêtements ou des cadeaux pour vous, vos enfants, vos amis...
7. Lire votre quotidien du matin ensemble.
8. Vous aider mutuellement à vous améliorer (apprendre une langue, perdre du poids, faire plus de sport, réorienter sa vie professionnelle...).
9. Recevoir des amis à dîner.
10. Vous téléphoner au bureau.
11. Passer une nuit dans un petit hôtel romantique.
12. Prendre le petit déjeuner ensemble tous les matins.
13. Aller à l'église, à la synagogue ou à la mosquée ensemble.
14. Jardiner ou bricoler ensemble.
15. Participer à la vie associative du quartier.
16. Faire du sport ensemble.
17. Partir en pique-nique ou faire une balade le dimanche.
18. Passer plus de temps avec les enfants au quotidien.
19. Emmener les enfants au zoo, au musée, au restaurant...
20. Assister aux réunions de parents d'élèves.
21. Prendre des nouvelles des membres de la famille ou passer les voir plus souvent.
22. Recevoir des amis pour le week-end.
23. Voyager ensemble.
24. Regarder des films en vidéo.

25. Commander une pizza ou des mets chinois pour le dîner.
 26. Sortir avec un couple d'amis.
 27. Assister à un événement sportif.
 28. Partager une activité de loisir (balade en vélo, jogging, randonnée, camping, voile, natation...).
 29. Bavarder ou bouquiner au coin du feu.
 30. Écouter de la musique.
 31. Aller danser ou assister à un concert.
 32. Organiser le goûter d'anniversaire de votre enfant.
 33. Emmener votre enfant à ses cours de piano, de danse, etc.
 34. Assister aux fêtes de l'école.
 35. Faire les comptes du ménage.
 36. Rédiger sa correspondance.
 37. Emmener l'enfant chez le médecin ou le dentiste.
 38. Travailler à la maison côté à côté.
 39. Assister à une fête de quartier.
 40. Aller dans une soirée.
 41. Accompagner l'autre au bureau.
 42. Célébrer les événements importants de la vie de votre enfant
 43. Célébrer les moments importants de votre vie (une promotion, l'arrivée à la retraite...).
 44. Jouer à des jeux sur l'ordinateur, surfer sur Internet...
 45. Emmener votre enfant jouer chez ses camarades.
 46. Préparer ses vacances.
 47. Parler d'avenir ensemble, rêver...
 48. Promener le chien.
 49. Se faire la lecture à voix haute.
 50. Jouer aux échecs, aux dames, au Cluedo...
 51. S'inventer des sketches ou des saynètes à interpréter ensemble.
 52. Faire des courses à deux le samedi.
 53. Partager des hobbies, comme la sculpture, la peinture, la musique...
 54. Bavarder en prenant un café ou un verre.
 55. Trouver le temps de discuter sans être interrompu, ou pour être écouté.
 56. Philosopher.
 57. Échanger des potins, parler de ses connaissances.
 58. Aider les autres.
 59. Chercher une nouvelle maison ou un nouvel appartement.
 60. Essayer de nouvelles voitures.
- Autre...

Maintenant, montrez vos choix à votre partenaire... Attention, il arrive que cet exercice provoque des conflits ! Pour éviter l'incident, rappelez-vous que le but de cet exercice est de se flatter l'un l'autre en se disant : « Je t'aime tellement que je veux passer plus de temps avec toi. » Formulez vos requêtes dans cet esprit. Plutôt que d'émettre des critiques sur ce que votre partenaire n'a pas fait dans le passé, concentrez-vous sur ce que vous aimerez vivre aujourd'hui. Traduction : mieux vaut dire « j'aimerais que tu passes plus de temps avec moi dans les soirées » plutôt que « tu me plantes toujours là ».

Regardez la liste de l'autre et engagez-vous à partager au moins une des activités sélectionnées. Ce doit être un contrat ferme — dans nos séminaires, nous utilisons précisément le terme. Certains couples préfèrent couper ces contrats par écrit. Cela peut sembler emprunté et constraint, mais un contrat « officiel » produit généralement l'effet opposé et désamorce les tensions. Parce que cela constitue un engagement, cela donne la mesure de ce que votre partenaire est prêt à faire pour vous.

Exercice n° 2 : La conversation « déstressante »

Bien qu'on puisse enrichir son compte d'épargne affectif en partageant n'importe laquelle des activités énumérées ci-dessus, nous avons constaté que la première, « discuter de sa journée », est la plus efficace. En effet, ce genre de conversation vous aide tous deux à gérer le stress qui n'est pas lié à votre vie de couple. D'après mon confrère le Dr. Neil Jacobson de l'Université de Washington, la santé du couple en dépend à long terme. L'une des variantes les plus déterminantes dans la rechute d'un couple après une thérapie conjugale est le fait que les différents stress de l'existence submergent la relation amoureuse. Les couples qui se laissent envahir par ces stress voient souvent leur réconciliation échouer, tandis que ceux qui peuvent s'entraider l'un l'autre renforcent leur union.

De nombreux couples tiennent spontanément ce type de conversation relaxante, par exemple à table ou après que les enfants sont couchés. Mais trop souvent, elle ne produit pas l'effet désiré — elle augmente le niveau de stress, lorsque vous vous sentez frustré de ne pas avoir été écouté, quand vous êtes

manifestement en train de vous défoncer sur l'autre ou que vous l'abreuvez de conseils. Si c'est le cas, il est nécessaire d'aborder différemment ces conversations de « mise à jour », afin qu'elles remplissent leur rôle relaxant.

Tout d'abord, il faut bien choisir son moment. Certains se lancent à peine franchie la porte d'entrée. D'autres ont besoin de décompresser tranquillement de leur côté avant de se sentir prêts à échanger. Il faut donc attendre que les deux soient prêts à parler.

Au quotidien, il faut consacrer de vingt à trente minutes à cette conversation. La règle fondamentale est de parler de tout ce qui vous préoccupe, *mis à part* de votre relation. Ce n'est pas le moment d'aborder des sujets conflictuels. C'est l'occasion de vous soutenir affectivement l'un l'autre dans les autres domaines de votre vie.

Cet exercice renverse le principe de l'écoute active, dont le but est d'écouter le point de vue de votre partenaire avec empathie, sans juger. Une approche qui échoue en général parce qu'on demande aux couples de l'utiliser lorsqu'ils formulent leurs reproches à l'égard de l'autre. Ce qui est souvent assez difficile à faire, et à peu près aussi indolore qu'un contrôle fiscal. Il est pratiquement impossible de ne pas ressentir de la peur, de la douleur ou de la colère lorsque votre partenaire tire sur vous à boulets rouges.

Mais j'ai découvert que cette même technique d'écoute pouvait être extrêmement bénéfique si on l'utilisait au cours de discussions où l'on n'est pas la cible de l'autre. Dans ce contexte, on se sent beaucoup plus libre d'être solidaire et compréhensif. Ce qui ne peut qu'augmenter l'amour et la confiance que vous éprouvez l'un pour l'autre... Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour mener à bien ces conversations.

Parlez chacun votre tour. Chaque partenaire a le droit de râler pendant un quart d'heure.

Ne donnez pas votre avis sauf si on vous le demande. Si vous vous emparez de proposer une solution au dilemme de votre partenaire, celui-ci aura sans doute l'impression que vous êtes en train de minimiser ou d'évacuer son problème, ce qui produira un effet contraire à celui souhaité. Ce que vous êtes réellement en train de dire, c'est : « Je ne vois pas où est le problème. C'est simple, tu n'as qu'à... » La règle principale lorsque vous aidez votre partenaire à se déstresser, c'est que *la compréhension doit précéder le conseil*. L'autre doit savoir que vous comprenez et sympathisez pleinement avec son dilemme

avant de proposer une solution. La plupart du temps, on ne vous la demande d'ailleurs pas — on a simplement besoin d'une oreille amie, ou d'une épaule sur laquelle pleurer.

J'ai constaté une différence appréciable entre les sexes quant à cette règle. Les femmes supportent beaucoup moins bien les conseils que les hommes. Autrement dit, quand une épouse raconte ses difficultés à son mari, elle réagit généralement très mal s'il tente de la conseiller immédiatement. Ce qu'elle veut, c'est qu'il la comprenne et qu'il compatisse. Les hommes tolèrent beaucoup mieux qu'on tente immédiatement de solutionner leur problème. Quelques paroles de sagesse seront sans doute bien reçues. Cela dit, un homme qui se plaint à sa femme de ses problèmes professionnels préférera sans doute sa sympathie à ses solutions.

Dans les séminaires, lorsque j'explique aux couples que leur rôle n'est pas de résoudre les problèmes de l'autre mais de leur offrir un soutien, leur soulagement est presque palpable. Les hommes, surtout, qui ont tendance à penser que lorsque leur femme est soucieuse, leur rôle est de prendre le problème en main. Un immense poids leur est enlevé des épaules lorsqu'ils réalisent que ce n'est pas leur responsabilité de le faire, et que leurs femmes souhaitent précisément le contraire. Cela peut sembler trop beau pour être vrai : on marque des points en n'essayant pas de résoudre les problèmes de l'autre. Mais c'est le cas.

Intéressez-vous sincèrement à ce que dit l'autre. Ne laissez pas votre esprit ou votre regard vagabonder. Posez des questions. Regardez-le dans les yeux. Et ainsi de suite.

Montrez que vous le comprenez. Laissez votre partenaire savoir que vous compatissez.

Rangez-vous dans son camp. Il faut être solidaire, même si d'après vous le point de vue de l'autre est déraisonnable. Ne vous rangez pas dans le camp de l'opposition — l'autre vous en voudrait. Si le patron de votre femme lui a remonté les bretelles pour un retard insignifiant de cinq minutes, ne rétorquez pas « Eh bien, il a dû tout simplement se lever du mauvais pied ce matin », et encore moins « Tu n'avais qu'à arriver à temps ». Mieux vaut dire « Il exagère ! ». Il ne s'agit pas de mentir. Tout est une question de timing. Lorsque votre partenaire vient à vous pour que vous le souteniez (et non pour des conseils), votre rôle n'est pas de porter un jugement moral ou de le conseiller sur sa conduite, mais plutôt de lui dire « pauvre bébé ».

Adoptez une attitude « c'est nous contre eux ». Si votre partenaire a le sentiment d'affronter seul ses difficultés, exprimez votre solidarité. Faites-lui savoir que vous êtes tous deux dans le même bateau.

Exprimez votre affection. Prenez l'autre dans vos bras, posez un bras sur ses épaules, dites-lui « je t'aime ».

Validez ses émotions. Faites comprendre à votre partenaire que ses sentiments sont justifiés, par des phrases comme « C'est vrai, c'est triste. Moi aussi je m'inquiéterais à ta place. Je vois bien pourquoi tu es énervé », etc.

Voici deux exemples d'une conversation déstressante qui vous donneront une idée de ce qu'il faut faire — ou pas.

Ne faites pas :

FRANCK : La réunion avec Edith s'est encore très mal passée aujourd'hui. Elle n'arrêtait pas de remettre en question mes connaissances, et elle est même allée dire au patron qu'elle doutait de mes compétences. Je la hais.

AMANDA : Te voilà encore monté sur tes grands chevaux. Tu as toujours des réactions disproportionnées (*critique*). D'après ce que j'ai vu, Edith peut être très constructive et raisonnable. Peut-être que tu ne comprends pas son point de vue (*se ranger dans le camp de l'ennemi*).

FRANCK : Je te dis qu'elle veut ma peau.

AMANDA : Ça c'est bien ton côté parano. Il faut que tu apprennes à te contrôler (*critique*).

FRANCK : Bon, laisse tomber.

Faites

FRANCK : La réunion avec Edith s'est encore très mal passée aujourd'hui. Elle n'arrêtait pas de remettre en question mes connaissances, et elle est même allée dire au patron qu'elle doutait de mes compétences. Je la hais.

AMANDA : Mais elle est incroyable, cette bonne femme ! C'est vraiment une harpie, et une langue de vipère (*nous*

contre les autres). Et alors, qu'est-ce que tu as répondu ? (*s'intéresser sincèrement à l'autre*)

FRANCK : Je lui ai dit que si elle voulait ma peau, elle ne l'aurait pas.

AMANDA : Elle rendrait n'importe qui parano. Je suis désolée que tu aies à supporter ça (*expression d'affection*). J'aime-rais bien lui rendre la monnaie de sa pièce (*nous contre les autres*).

FRANCK : Moi aussi, mais je pense qu'il vaut mieux laisser tomber. Faire comme si de rien n'était.

AMANDA : Ton patron sait comment elle est. Tout le monde le sait.

FRANCK : C'est vrai. Et je sais qu'il n'est pas d'accord avec elle sur mon compte. Elle dit toujours que tout le monde est incomptétent, sauf elle.

AMANDA : Ne t'inquiète pas, ça va finir par lui retomber dessus.

Ci-dessous, voici quelques scénarios types qui vous permettront de vous exercer à la solidarité durant la séance de défoulement de votre partenaire.

1. La sœur de votre femme lui a fait une scène parce qu'elle ne lui avait pas remboursé de l'argent prêté il y a deux mois. Votre femme est hors d'elle et blessée par l'attitude de sa sœur (à qui elle doit effectivement de l'argent). Comment réagissez-vous ?
2. Votre mari vient de recevoir un P.V. pour excès de vitesse en rentrant à la maison. « J'ai été piégé ! », hurle-t-il. « Tout le monde roulait à 140 km/h ! Pourquoi est-ce que c'est tombé sur moi ? » Que répondez-vous ?
3. Votre femme est arrivée en retard à un important entretien d'embauche. Elle a peur de ne pas avoir décroché le poste. « Comment ai-je pu être aussi stupide ? », gémit-elle. Que lui dites-vous ?
4. Votre mari a demandé une augmentation à son patron, qui l'a refusée. Il s'est emporté et il est sorti en claquant la porte. Maintenant il a peur que son patron ne lui en veuille. Quelle est votre attitude ?

Exemples de réponses

1. « Je suis désolé qu'elle t'ait mise dans cet état » (ou « Pauvre chérie »).
2. « C'est un comble ! Ça n'est vraiment pas juste ! » (ou « Pauvre chéri »).
3. « Tu n'as pas été stupide. Ça aurait pu arriver à n'importe qui » (ou « Pauvre chérie »).
4. « Je comprends ce que tu ressens » (ou « Pauvre chéri »).

Une dernière remarque : personne ne connaît votre partenaire mieux que vous. Parfois, c'est précisément un conseil qu'il recherche. La meilleure stratégie, c'est de dire ce que vous attendez de l'autre lorsque vous êtes stressé. Un conseil ? Du réconfort ? Une écoute amicale ? Un brainstorming sur la stratégie à adopter par la suite ? À vous de le préciser.

Le fait d'avoir ce genre de conversation tous les jours ne peut que bénéficier à votre mariage. Vous en sortirez avec la conviction que votre partenaire est de votre côté, ce qui est l'un des fondements d'une amitié durable.

À partir du moment où votre couple fonctionnera à un niveau plus positif, il sera plus difficile de le déstabiliser.

Autant il est bénéfique de se tourner l'un vers l'autre en période d'épreuve, autant on peut se sentir blessé et rejeté lorsque l'autre se détourne. Souvent, on néglige les besoins affectifs de l'autre, non par méchanceté mais simplement parce qu'on n'y pense pas. On se laisse distraire et on considère l'autre comme un fait acquis. Le fait de réaliser l'importance de ces petits moments de solidarité et d'y prêter plus d'attention suffit souvent à résoudre le problème. Mais parfois, les couples se « ratent » pour des raisons plus profondes. Par exemple, quand l'un des partenaires fait constamment subir des rebuffades à l'autre, ce peut être un signe d'hostilité révélant un conflit larvé. Lorsqu'un des partenaires se sent régulièrement mis à l'écart par l'autre, il faut souvent en rechercher la cause du côté de la disparité qui existe entre leurs besoins respectifs d'intimité et d'indépendance.

La vie à deux est comme une danse. Parfois on a envie de se rapprocher de l'être aimé, et parfois on a besoin de prendre ses distances et de retrouver son autonomie. Le spectre des besoins « normaux » en la matière est très large — certains ont des besoins plus fréquents de complicité, d'autres sont plus indépendants. Un couple peut fonctionner même si les partenaires se situent aux deux extrêmes de ce spectre — aussi longtemps qu'ils comprennent les raisons pour lesquelles ils éprouvent ces sentiments, et respectent leurs différences. S'ils ne le font pas, cela peut les faire souffrir.

Si vous avez l'impression que votre partenaire vous bat froid durant la journée, ou au contraire qu'à force de vouloir se rapprocher il vous étouffe, il est préférable d'en parler. Vous y gagnerez une meilleure compréhension réciproque et cela vous aidera à optimiser vos attentes mutuelles.

Exercice n° 3 : Que faire lorsque votre partenaire se détourne de vous

Si l'un des deux se trouve rejeté par l'autre, ou suffoqué par une trop grande demande d'intimité, vous devriez tous deux remplir le questionnaire ci-dessous et vous montrez vos réponses respectives. Elles serviront de base à une discussion. Car lorsqu'un couple se « rate », il n'y a pas une seule réalité, mais deux perspectives aussi légitimes l'une que l'autre. Une fois que vous l'aurez reconnu, vous vous rapprocherez tout naturellement.

Cette semaine, je me suis senti :

Sur la défensive	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Blessé	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
En colère	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Triste	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Incompris	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Critiqué	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Inquiet	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout

Légitimement indigné	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Pas apprécié à ma juste valeur	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Moche	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Dégoûté	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Désapprobateur	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
J'ai eu envie de partir	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
J'ai eu l'impression que mes opinions ne comptaient pas	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Je n'ai aucune idée de ce que j'ai pu ressentir	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Seul	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout

Qu'est-ce qui a provoqué ces sentiments ?

Je me suis senti exclu	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
J'ai eu l'impression de ne pas compter pour l'autre	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
J'ai ressenti de la froideur envers l'autre	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Je me suis senti carrément rejeté	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
J'ai été critiqué	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Je ne ressentais aucune affection pour l'autre	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
J'ai eu l'impression de ne pas plaire à l'autre	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
On a porté atteinte à ma dignité	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
Mon partenaire a été autoritaire avec moi	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout

Je n'ai pas été capable de convaincre l'autre	Constamment	Souvent	Un peu	Pas du tout
---	-------------	---------	--------	-------------

Maintenant que vous savez ce qui a déclenché l'épisode, il est temps de découvrir si votre réaction émotionnelle est liée à votre passé. Relisez l'exercice « Qui suis-je ? ». Voyez si vous arrivez à établir une corrélation entre des traumatismes antérieurs et votre situation actuelle. Servez-vous de la liste suivante pour faciliter la recherche de liens entre le présent et le passé.

1. La façon dont on m'a traité dans ma famille quand j'étais jeune
2. Une précédente relation amoureuse
3. Des blessures, difficultés ou traumatismes subis dans le passé
4. Mes peurs et insécurités profondes
5. Des choses ou des événements que je n'ai pas encore liquidés ou écartés
6. Des espoirs non encore réalisés
7. La façon dont les gens m'ont traité dans le passé
8. Les choses que j'ai toujours pensé de moi-même
9. De vieux cauchemars qui m'ont toujours hanté, des catastrophes redoutées depuis toujours...

Après avoir lu les réponses de l'autre, vous comprendrez enfin que vos différences ne sont pas simplement des « faits ». Nous sommes des créatures complexes dont les actions et réactions sont gouvernées par un vaste éventail de perceptions, de pensées, de sentiments et de souvenirs. Autrement dit, la réalité est subjective, et c'est pourquoi le point de vue de votre partenaire sur la semaine dernière peut différer du vôtre sans que ni l'un ni l'autre n'ait raison ou tort. Dans votre carnet de bord, rédigez une courte description de votre point de vue, puis décrivez les mêmes événements du point de vue de votre partenaire.

Il est tout naturel de commettre l'erreur de croire que tout est de la faute de l'autre. Alors qu'en réalité, ce n'est la faute de personne. Pour sortir du scénario habituel, il faut que vous admettiez tous deux avoir votre part dans l'état actuel des choses. Pour y parvenir, lisez la liste suivante et cochez tout ce qui peut s'appliquer à vous, et tout ce qui peut vous avoir conduit à vous détourner, ou encore à vous sentir submergé ou

suffoqué dernièrement (mais attendez de vous être calmé avant d'entreprendre cet exercice.)

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. J'ai été très stressé et irritable | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 2. Je n'ai pas souvent exprimé mon appréciation de l'autre | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 3. J'ai été trop susceptible | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 4. J'ai été trop critique | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 5. Je n'ai pas souvent ouvert les portes de mon monde intérieur | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 6. J'ai été déprimé | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 7. Je dirais qu'il y a quelque chose que je n'ai pas digéré | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 8. Je n'ai pas été très affectueux | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 9. Je n'ai pas fait d'effort pour écouter l'autre | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |
| 10. Je me sens un peu comme un martyr | Oui, c'est sûr/ Peut-être un peu |

Maintenant, tentez de répondre aux questions suivantes :

En quoi ai-je contribué à la situation actuelle ?

Comment puis-je améliorer les choses à l'avenir ?

Que pourrait faire mon partenaire à l'avenir pour éviter ce problème ?

Au fur et à mesure que vous accomplirez les exercices ci-dessus, vous deviendrez plus aptes à vous tourner l'un vers l'autre de manière régulière, et votre amitié pour votre partenaire s'approfondira, en même temps qu'elle deviendra un solide bouclier contre les conflits. Elle n'évitera pas toutes les querelles, mais elle peut empêcher les différends d'empoisonner votre relation, notamment en équilibrant le pouvoir entre le mari et la femme. Lorsque vous vous respectez mutuellement, vous parvenez généralement à comprendre le point de vue de l'autre, même si vous n'êtes pas d'accord. Lorsqu'il y a

un déséquilibre de pouvoir, il y a presque toujours une énorme détresse conjugale.

Le principe suivant porte précisément sur ce qui se produit si l'un des partenaires n'accepte pas de partager le pouvoir avec l'autre — et sur la façon de surmonter cette difficulté. Bien que les hommes aient plus tendance que les femmes à accaparer le pouvoir, certaines femmes ont bien du mal à accéder aux vœux de leurs partenaires. De sorte que mon quatrième principe s'applique aux deux sexes...

6

Loi n° 4 : Se laisser influencer par son partenaire

Jacques envisageait d'acheter une Honda d'occasion. Apparemment, c'était une bonne affaire puisque le vendeur, Philippe, ne l'avait que depuis un mois. Il devait la vendre parce que sa société venait de le muter à Londres. Jacques aimait la voiture et il était prêt à l'acheter, mais d'abord, dit-il à Philippe, il voulait la faire inspecter par un mécanicien. « Pourquoi ? s'étonna Philippe. C'est une voiture neuve, elle n'a que cent cinquante kilomètres et elle est toujours sous garantie. »

« Effectivement, répondit Jacques. Mais j'ai promis à ma femme de ne pas acheter de voiture avant de l'avoir fait inspecter. »

Philippe lança à Jacques un regard de commiseration. « Vous laissez votre *femme* vous dire quoi faire quand il s'agit de bagnoles ? »

« Oui, pas vous ? »

« Eh bien non. Je ne le fais pas. D'autant moins que je suis divorcé », répliqua Philippe.

« Eh bien, gloussa Jacques, ne vous demandez pas pourquoi. »

Jacques fit inspecter la voiture. Le mécanicien lui apprit qu'il fallait remplacer un pare-choc. Il ne conclut donc jamais l'affaire avec Philippe. Et surtout, il n'adopta jamais l'attitude de celui-ci envers les femmes. Jacques a fait de la sienne sa partenaire dans le processus décisionnaire. Il respecte ses opinions et ses sentiments. Il comprend que pour qu'un couple

s'épanouisse, il est nécessaire de partager le siège du conducteur.

Il fut une époque où l'attitude macho de Philippe n'aurait pas nécessairement nui à un mari. Mais d'après nos recherches, ce n'est plus le cas. Dans notre étude à long terme portant sur cent trente couples nouvellement mariés, qui entre maintenant dans sa huitième année, nous avons découvert que même dans les tout premiers mois de mariage, les hommes qui permettent à leur femme de les influencer sont plus heureux en ménage et ont moins de risques de divorcer que ceux qui résistent à son influence. Statistiquement, lorsqu'un homme n'accepte pas de partager le pouvoir avec sa partenaire, il y a 81 % de chances que son couple s'autodétruisse.

Évidemment, ce n'est pas uniquement la faute des hommes, et l'objectif de ce chapitre n'est pas de les dénigrer, de leur remonter les bretelles ou de leur faire un procès. Il est tout aussi important que les femmes respectent leurs compagnons. Mais d'après mes études, c'est déjà le cas chez l'immense majorité des femmes — même dans des unions instables. Ce qui ne signifie pas qu'elles ne se fâchent jamais, ou qu'elle n'éprouvent jamais de mépris pour leur conjoint. Simplement, elles les laissent influencer leurs décisions en tenant compte de leurs opinions et de leurs sentiments. Hélas, les hommes ne leur retournent pas toujours le compliment.

« COMME TU VEUX, CHÉRIE »

Il ne s'agit évidemment pas pour les hommes d'abdiquer tout leur pouvoir et de laisser leur femme régenter leur vie. Mais nous avons découvert que les unions les plus heureuses, les plus stables et les plus durables étaient celles où l'homme traitait la femme avec respect et n'hésitait pas à partager avec elle le pouvoir, ainsi que le processus de décision. Lorsque le couple était en désaccord, ces maris recherchaient activement un terrain d'entente plutôt que d'insister pour imposer leur décision.

Nous sommes parvenus à ces conclusions en observant attentivement ce qui se produisait lorsque ces jeunes mariés

discutaient d'un sujet de désaccord, mais aussi lorsqu'ils racontaient leur histoire d'amour. En analysant les données, nous avons été frappés par la différence entre les sexes. Bien que les femmes soient capables d'exprimer de la colère ou d'autres émotions négatives envers leurs maris, elles leur répondent rarement par une *surenchère* dans la négativité. La plupart répondent sur le même ton, ou tentent de calmer le jeu. De sorte que si un mari dit « Tu ne m'écoutes pas ! », la femme répond en général par un « Excuse-moi, voilà, je t'écoute » (une tentative de rapprochement qui atténue la négativité) ou par un « Parce que c'est trop dur de t'écouter ! » qui manifeste une colère égale à celle de leur mari, mais qui ne surenchérit en aucun cas. Mais 65 % des hommes n'usent de ni l'une ni l'autre de ces approches. Au contraire, leurs réactions engendrent une *escalade* dans la négativité, car ils mobilisent les quatre cavaliers (critique, mépris, attitude défensive ou dérobade). Si la femme de l'un de ces hommes dit : « Tu ne m'écoutes pas ! », le mari va, soit l'ignorer (dérobade), prendre une attitude défensive (« Eh bien oui, c'est vrai, et alors ? »), émettre des critiques (« Je n'écoute pas parce que tu racontes n'importe quoi ») ou l'écraser de mépris (« Pourquoi perdrais-je mon temps ? »). L'usage de l'un des quatre cavaliers pour envenimer un conflit est un signe révélateur de la résistance d'un homme à l'influence de sa femme.

Plutôt que de reconnaître les sentiments de son épouse, ce mari se sert des quatre cavaliers pour ne pas avoir à entendre son point de vue. Ce qui a pour conséquence logique d'entraîner un sentiment d'instabilité dans le mariage. Même si un mari ne réagit pas souvent ainsi, il court 81 % de risques de nuire irrémédiablement à son couple.

Bien qu'il soit toujours important pour le mari et la femme d'empêcher les quatre cavaliers de prendre le contrôle de la situation en cas de conflit, il est primordial que les hommes soient conscients du danger que représente leur recours à l'un des cavaliers. Curieusement, lorsqu'une femme agit de la sorte, son couple n'en est pas déstabilisé pour autant. L'état actuel de nos recherches n'offre pas d'explication à cette disparité : nous nous bornons à la constater. Mais nous savons qu'en règle générale les femmes acceptent l'influence de leur mari, ce qui permettrait d'expliquer cette dif-

férence entre les sexes. Ainsi, bien qu'il soit logique que les deux partenaires évitent l'escalade en cas de conflit, ce sont bel et bien les époux qui mettent leur mariage en danger quand ils agissent de la sorte.

LES SIGNES DE RÉSISTANCE

Même en cette époque d'égalité des sexes, il y a encore des maris qui refusent purement et simplement de prendre en considération la moindre opinion exprimée par leur femme, ou de tenir compte de leurs sentiments ou de leurs idées lorsqu'ils prennent une décision.

Certains hommes affirment que leurs convictions religieuses les contraignent à exercer l'autorité dans le couple. Mais je ne connais aucune religion qui oblige un homme à être un tyran. Je ne fais l'apologie d'aucun système de croyances en particulier quant aux rapports entre hommes et femmes. Au cours de nos recherches, nous avons étudié des couples dont les convictions religieuses prônent la domination masculine aussi bien que des couples plus égalitaristes. Dans les deux cas, les époux émotionnellement intelligents ont compris la chose la plus importante : *comment faire sentir à sa femme qu'on l'honore et qu'on la respecte*. C'est cela, accepter son influence. Après tout, qui tiendrait à prendre une décision qui manquerait de respect à sa femme ? Est-ce là l'expression d'une conviction religieuse ? Non.

C'est mon confrère Dana Kehr, évêque mormon, qui me l'a fait comprendre. La doctrine mormone traditionnelle exalte le patriarcat : c'est le mari qui décide pour tout ce qui concerne la famille. Mais Kehr et son épouse forment un couple émotionnellement intelligent. D'après lui, il n'existe aucun conflit entre ses convictions religieuses et le fait d'accepter l'influence de sa femme. « Je ne concevrais pas de prendre une décision avec laquelle elle ne soit pas d'accord. Ce serait lui manquer de respect. Nous discutons jusqu'à ce que nous soyons d'accord, et là, je prends une décision. » Kehr réalise intuitivement qu'un mariage ne peut fonctionner à moins que les deux partenaires ne s'honorent et se respectent

l'un l'autre. Cela est vrai, quel que soit votre système de croyances.

Dans plusieurs cas, je soupçonne les hommes de résister à l'influence de leurs femmes sans même s'en rendre compte. Il est intéressant d'observer que le comportement de certains hommes, qui se disent féministes, est souvent en contradiction totale avec leur profession de foi. C'est le cas de Charlie, informaticien. Si vous l'interrogez sur sa vision des rôles hommes / femmes, il serait fermement en faveur d'un partage égalitaire du pouvoir dans le couple. En théorie. Car en pratique, dans la nouvelle maison où sa femme Martine et lui viennent d'emménager, c'est tout le contraire qui se passe. Il lui annonce que le jeudi suivant, il va rentrer tard du travail. Martine lui rappelle que sa mère arrive vendredi et qu'elle comptait sur lui pour l'aider à faire le ménage et préparer la chambre d'amis. « Là, tu m'énerves vraiment », dit-elle. « Tu as oublié que ma mère arrivait ? Tu ne peux pas t'arranger autrement ? »

« Et toi, tu ne t'es pas rappelé que j'avais un gros projet à boucler ? Impossible de m'arranger autrement. J'ai du travail — et je crois bien que j'en aurai pour tout le week-end. » Sa réaction est une surenchère. D'abord il se met sur la défensive — au lieu de répondre à Martine, il lui renvoie la balle en se plaignant à son tour. Puis il la menace en laissant entendre qu'il devra sans doute travailler, non seulement toute la soirée, mais aussi tout le week-end, comme pour la narguer. Ce qui déclenche la fureur de Martine. Elle le traite de toutes sortes de noms d'oiseaux et sort de la pièce en claquant la porte. Du coup, Charlie a l'impression d'être une victime injustement accablée. Après tout, il n'a pas le choix : il est *obligé* de travailler. La fureur de sa femme a éclaté tout d'un coup, sans avertissement. Son rythme cardiaque s'accélère et ses tempes se mettent à battre. Il se sent submergé, ce qui le rend incapable d'évaluer lucidement la situation ou de trouver une solution. Tout ce qu'il veut maintenant, c'est échapper à l'attitude injuste et irrationnelle de sa femme, ce qui ne le met pas d'humeur à rechercher un compromis. Persuadé qu'il est l'unique victime de cette altercation, il se sert une bière et allume le téléviseur. Lorsque Martine revient dans la pièce, prête à discuter, il se contente de l'ignorer. Lors-

qu'elle se met à pleurer, il quitte le salon et annonce qu'il va se coucher.

Dans cette scène, les deux partenaires ont beaucoup à se reprocher. Le démarrage brutal de Martine n'a rien fait pour rendre Charlie plus conciliant. Mais Martine a de bonnes raisons de réagir ainsi. Sa mère vit à l'étranger et elle a rarement l'occasion de la voir. Elle attend cette visite depuis un mois et a souvent dit à Charlie à quel point elle est ravie de montrer leur nouvelle maison à sa mère, et que celle-ci puisse enfin profiter de ses deux petits-enfants.

Lorsque Charlie annonce comme si de rien n'était qu'il travaillera tard, sans tenir compte de la visite de sa belle-mère, Martine réalise qu'il ne s'en souvient même pas. Pis encore, cette visite compte si peu pour lui qu'il n'imagine même pas que son absence puisse causer un problème. Il a pris sa décision sans éprouver le besoin d'en parler à sa femme. Si Martine s'énerve autant, c'est que, comme d'habitude, Charlie est « sur sa planète ».

Lorsqu'un couple a ce genre de dispute, tant d'accusations et de contre-accusations sont lancées que parfois, il peut être difficile de déterminer la cause sous-jacente. Dans le cas de Martine et Charlie, toutefois, un indice évident laisse penser que le problème fondamental est le refus de ce dernier d'accepter l'influence de sa femme. Quand elle lui fait des reproches (« Tu m'énerves »), il réagit par la surenchère, appelant à la rescouasse la belligérence et le troisième cavalier, l'attitude défensive. Martine s'enrage et Charlie se laisse submerger, ce qui le conduit à se dérober — invitant ainsi chez lui le quatrième cavalier. Leur couple vient de dégringoler sur la pente qui mène au divorce.

Imaginez ce qui se serait produit si, au lieu de se mettre sur la défensive, Charlie s'était excusé et avait reconnu qu'il s'était tellement laissé déborder par le travail qu'il en avait oublié la visite imminente de sa belle-mère. Ou si, après l'altercation, Charlie avait effectué une tentative de rapprochement : Martine aurait sûrement encore raison de s'énerver, mais elle n'aurait pas l'impression que Charlie la traite comme une quantité négligeable. S'il l'avait écoutée tandis qu'elle exprimait sa colère sans se mettre sur la défensive ou sans

l'agresser, elle se serait sans doute calmée. Ensuite, ils auraient pu trouver ensemble une solution à leur problème.

Le fait d'accepter l'influence de l'autre ne signifie pas qu'il ne faille jamais exprimer d'émotions négatives envers son partenaire. Un couple peut résister aux coups de colère, aux reproches et même aux critiques. Essayer d'éradiquer ses sentiments négatifs face à son conjoint n'est bon ni pour le couple, ni pour la tension artérielle. Le problème survient lorsqu'un léger sujet de mécontentement de la part de la femme déclenche une salve hostile du mari, plutôt qu'une tentative d'apaisement ou une réaction d'une intensité équivalente.

**Les femmes des hommes qui acceptent
leur influence ont beaucoup moins
tendance à être acariâtres avec leurs maris
lorsqu'elles abordent un sujet
de discorde conjugale.
Ce qui augmente les chances de pérennité
de leur couple.**

Tout homme qui ne serait pas encore convaincu de l'intérêt d'accepter l'influence de sa femme devrait en considérer les nombreux avantages. Des études ont démontré que les couples où l'homme résiste au partage du pouvoir ont quatre fois plus de probabilité de rompre ou de se traîner lamentablement que ceux où l'homme accepte ce partage. Nous avons régulièrement constaté que lorsque l'homme partage le pouvoir, les quatre cavaliers se tiennent à distance. Ceci est dû en large part au fait que la femme usera alors moins fréquemment de « démarrages brutaux ». Parce qu'elle n'est pas mise en colère, parce qu'elle n'a pas été frustrée ou humiliée par son mari, elle est plus à même d'entamer une discussion épineuse sans mépris ni critiques.

Par ailleurs, les couples qui partagent le pouvoir négocient sur des bases saines. Plus on est capable d'écouter les arguments de l'autre, et de considérer avec respect son point

de vue, plus il est probable que l'on parvienne à une solution, ou à une nouvelle approche du problème qui satisfasse les deux partenaires. Si vous faites la sourde oreille aux besoins et aux valeurs défendus par l'autre, il sera impossible de parvenir au moindre compromis.

CE QUE LES HOMMES PEUVENT APPRENDRE DE LEURS FEMMES

Lorsqu'un homme accepte l'influence de sa femme, son attitude ouverte accentue également ce qu'il y a de positif dans leur relation, renforce leur amitié tout en gardant le bénéfice des trois premiers principes : enrichir sa carte du tendre, cultiver la tendresse et l'estime, prendre l'habitude de se tourner vers sa compagne. Non seulement l'absence de trop fréquentes luttes de pouvoir rend la vie à deux plus agréable, mais elle signifie également que l'homme est prêt à apprendre de sa femme. Et il n'y a aucun doute que les femmes ont beaucoup à enseigner aux hommes quand il s'agit d'amitié. Dans son ouvrage *The Complete Book of Guys* (« Tout ce que vous devez savoir sur les hommes »), Dave Barry décrit l'immense fossé qui divise les sexes à cet égard. Il raconte que chaque année, sa femme et lui retrouvent de vieux amis. Tandis que les femmes se lancent immédiatement dans une intense séance de rattrapage sur leurs états d'âme respectifs, les hommes regardent un match. S'il s'émeuvent, c'est en général lorsqu'il s'agit de choisir la garniture de la pizza qu'ils vont commander. Plus tard, lorsque les couples se sont dit au revoir, la femme de Barry dira quelque chose comme : « C'est fou ce que Georges s'est bien adapté à l'amputation de sa jambe. » Et Barry va faire semblant de ne pas avoir remarqué que Georges avait une jambe en moins. Le trait est un peu forcé, mais l'histoire est révélatrice : les femmes ont plus tendance que les hommes à discuter des émotions et à les comprendre.

Je ne prétends pas pour autant que toutes les femmes sont plus douées pour la vie affective et qu'elles ont plus d'aptitudes relationnelles que les hommes. Il existe de nom-

breuses femmes qui sont des daltoniennes de l'affect et qui s'avèrent insensibles aux sentiments des autres. Mais habituellement, les femmes sont plus émotionnellement intelligentes que les hommes pour une raison très simple : elles ont une gigantesque longueur d'avance lorsqu'il s'agit d'acquérir ces savoir-faire. Observez les enfants sur n'importe quel terrain de jeu, et vous le constaterez. Lorsque les jeunes garçons jouent, leur priorité est le jeu en lui-même, et non leur relation aux autres ou ce qu'ils ressentent. Mais pour les petites filles, ce qu'elles ressentent passe avant tout. Le cri de « T'es plus mon amie ! » peut figer une séance de jeu. Qui ne reprendra que si les petites filles se réconcilient.

Même lorsqu'un garçon et une fille partagent le même jouet, la différence entre les sexes saute aux yeux. Quand Naomi et Eric, quatre ans et les meilleurs amis du monde, jouent avec un baigneur, *elle* veut faire comme si la poupée était leur bébé et qu'ils allaient le montrer à leurs amis. *Lui* joue le jeu pendant environ dix minutes, mais l'entraîne très vite dans le « territoire garçon ». « Hé, Naomi, il est malade, le bébé ! » annonce-t-il soudain. « Il faut l'emmener à l'hôpital tout de suite ! » Il grimpe dans l'ambulance en faisant « broum ». Naomi le supplie de ne pas conduire trop vite. Puis ils deviennent tous deux des chirurgiens qui sauvent la vie du bébé (Eric veut que Naomi soit infirmière mais elle proteste que les femmes aussi peuvent être chirurgiens). Quand le bébé est hors de danger, ils recommencent à jouer le jeu de Naomi, en montrant le poupon à leurs amis.

Les styles de jeu respectifs d'Eric et Naomi sont aussi mignons et charmants l'un que l'autre. Mais en vérité, les jeux « fille » offrent une bien meilleure préparation au mariage et à la famille parce qu'ils se centrent sur les relations affectives. En règle général, les garçons n'incluent même pas ce genre de jeux dans leur répertoire. Songez-y : aucun rayon de déguisements pour enfants ne serait complet sans une petite robe de mariée. Mais on n'y a jamais vu de smoking miniature !

D'où provient cette différence entre les garçons et les filles ? Parce qu'on la constate dans pratiquement toutes les cultures, je la soupçonne d'être provoquée par la biologie plutôt que la société. Mais qu'il s'agisse d'inné ou d'acquis, l'effet de cette différence entre les sexes est indéniable. Parce que

leurs jeux font porter l'accent sur l'interaction sociale et les sentiments, les filles reçoivent une éducation émotionnelle complète dès leur enfance. Les garçons apprennent à dribbler, à jouer en équipe et à résoudre rapidement des conflits. Ce qui leur sera précieux dans le monde du travail, mais inutile dans la vie à deux, si ce talent s'exerce au détriment de la compréhension des émotions de leurs compagnes.

Cette différence de formation est accentuée par le fait que plus les garçons grandissent, moins ils jouent avec les filles, donc moins ils ont la possibilité d'apprendre d'elles. Chez les enfants d'âge pré-scolaire, environ 35 % des meilleurs amis sont un « couple » garçon et fille. Dès l'âge de sept ans, cette mixité a pratiquement disparu. Jusqu'à la puberté, les deux sexes ne se mélangent pratiquement plus. Il s'agit d'un phénomène universel. La théorie de la psychologue Eleanor Maccoby, de l'Université de Stanford, vient étayer mes observations sur le refus ou l'acceptation de l'influence exercée sur l'autre. Elle a découvert que même très jeunes (à un an et demi), les garçons acceptent exclusivement l'influence des autres garçons, tandis que les filles supportent autant celle des garçons que des filles. Vers l'âge de cinq ou sept ans, les filles en ont assez et renoncent à jouer avec les garçons. À partir de ce moment-là et jusqu'à l'adolescence, il n'existe dans notre culture (comme dans pratiquement toutes les cultures) aucune structure permettant une interaction entre les garçons et les filles.

Parvenus à l'âge adulte, la différence entre les talents domestiques de Naomi et d'Eric sauteront aux yeux. Dès qu'un couple emménage ou se fiance, l'homme est plongé dans un univers totalement étranger. Voyez l'air tétonisé de la plupart des jeunes fiancés dans un magasin d'ameublement lorsqu'il faut établir la liste de mariage. Il ignore totalement la différence entre le chintz et le taffetas et franchement, ça lui est égal. Pour lui, toutes les porcelaines se ressemblent. Et surtout, il trouve que l'expédition dure beaucoup trop longtemps, obsédé par l'idée que le moindre faux mouvement peut provoquer des dizaines de milliers de francs de dégâts, puisque les étalages sont en verre et placés à quelques centimètres de distance, dans le seul but d'intimider des patauds dans son genre... Comment réagira-t-il ? Si, au bout d'un moment, il

feint l'enthousiasme — « Ah oui, ma chérie, ce motif est très joli » — un mari émotionnellement intelligent vient de voir le jour...

LES MARIS ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENTS

Les informations collectées sur les couples de jeunes mariés indiquent que de plus en plus d'époux subissent cette métamorphose. Environ 35 % des hommes observés se rangent dans cette catégorie, pourcentage bien supérieur à celui des précédentes décennies. Parce que ce genre de mari honore et respecte sa femme, il sera plus réceptif à ce qu'elle peut lui enseigner de l'univers affectif. Il parviendra à mieux comprendre son monde à elle, ainsi que celui de ses enfants ou de ses amis. Il n'aura peut-être pas la même sensibilité que sa femme, mais il apprendra à mieux communiquer avec ses propres émotions. Ce faisant, il effectuera des choix démontrant son respect pour elle. S'il est en train de regarder un match de foot et qu'elle veut discuter, il éteindra le poste pour l'écouter. Il préférera le « nous » au « moi ».

Je suis persuadé que le mari émotionnellement intelligent représente la prochaine étape de l'évolution sociale. Ce qui ne signifie pas qu'il est supérieur aux autres hommes quant à la personnalité, à l'éducation ou à la moralité. Simplement, il a compris quelque chose de déterminant dans la vie de couple, que les autres n'ont pas saisi — du moins pas encore. Respecter sa femme. C'est aussi bête que ça.

Ce nouveau mari donnera peut-être la priorité à sa famille plutôt qu'à sa carrière, parce qu'il a revu et corrigé sa définition d'une vie réussie. Contrairement à ses prédécesseurs, il intègre tout naturellement les trois premiers principes à son quotidien. Il connaît à fond l'univers de sa femme. Il cultive sa tendresse et son estime pour elle, et il communique avec elle en se tournant vers elle dans tous les petits détails de la vie.

Le bénéfice en rejaillit non seulement sur sa vie de couple, mais également sur ses enfants. D'après mes travaux, un mari capable d'accepter l'influence de sa femme est en

général un père exceptionnel. Il connaît bien l'univers de ses enfants, il sait tout de leurs amis ou de leurs préoccupations. Parce qu'il n'a pas peur de ses propres émotions, il enseigne à ses enfants à respecter les leurs — et à se respecter eux-mêmes.

Ce nouveau père et mari mène une existence enrichissante et intéressante. Baignant dans une atmosphère familiale heureuse, il travaille mieux, il est plus créatif ; il est si proche de sa femme qu'elle viendra le voir non seulement quand elle a des problèmes, mais aussi pour partager ses joies. Lorsque la ville s'éveille sous un manteau de neige, ses enfants courront le réveiller pour qu'il colle avec eux son nez contre la vitre. Les gens qui lui importent le plus l'aimeront de son vivant, et le regretteront à sa mort.

Inversement, le mari « à l'ancienne » mène une bien triste vie. La perte de la domination masculine le remplit d'une juste indignation, ou lui donne l'impression d'être une pauvre victime innocente des femmes. Il deviendra tyrannique, ou se retirera dans sa coquille en essayant de protéger ses dernières briques de certitudes viriles. Il n'honore ni ne respecte tellement les autres, parce qu'il passe son temps à réclamer l'honneur et le respect qui, selon lui, lui sont dus. Il n'accepte pas l'influence de sa femme parce qu'il redoute de perdre ce qui lui reste de pouvoir. Et parce qu'il n'accepte pas d'être influencé, il n'a lui-même aucune influence. Par conséquent, de son vivant il n'éveille pas tellement d'affection, et sa disparition laisse son entourage indifférent.

C'EST MAINTENANT QUE ÇA CHANGE

Bien que certains hommes, au sein de mariages traditionnalistes, excellent à accepter l'influence de leurs femmes, le partage du pouvoir conjugal est un concept relativement nouveau, survenu dans la mouvance des changements sociaux des dernières décennies. « Porter la culotte » était jadis la norme pour les maris, mais les temps ont changé.

Il ne s'agit pas d'un credo féministe, mais de la réalité. Plus de 60 % des femmes mariées travaillent, et l'image de

l'homme comme seul gagne-pain du foyer est en perte de vitesse. De plus en plus, le fait que les femmes travaillent leur procure non seulement un pouvoir économique, mais aussi une meilleure estime d'elles-mêmes. Une grande part des problèmes que nous constatons aujourd'hui au sein du couple proviennent de cette mutation des rôles sexuels. Souvent, les femmes se plaignent que les hommes ne font pas leur part de corvées domestiques, ou n'interviennent pas assez dans l'éducation des enfants. Le problème ne se pose pas d'ailleurs que chez les jeunes mariés. Nous constatons le même schéma chez des couples de quadragénaires ou de sexagénaires. Les hommes qui sont prêts à se laisser influencer sont heureux en ménage. Ceux qui ne le sont pas sont déstabilisés. Comme le disait un malheureux mari : « J'ai épousé une fée du logis et elle s'est transformée en superwoman. Ça n'est pas juste. Je n'ai jamais demandé ça. »

Il est compréhensible que certains hommes vivent mal ces mutations du rôle masculin. Pendant des siècles, on a demandé aux hommes d'être des chefs de famille. Ce sens de la responsabilité et de la légitimité du pouvoir, transmis de père en fils, est à ce point intriqué dans l'identité masculine qu'il peut être difficile pour certains de modifier l'image qu'ils peuvent avoir de leur rôle de mari. Certains hommes résistent à l'influence de leur femme parce qu'ils sont persuadés que l'égalité des sexes n'est qu'un phénomène passager, et que tout reviendra bientôt à la normale. Mais il est scientifiquement démontré que la transformation culturelle que nous vivons actuellement est irréversible. L'anthropologue Peggy Sanday, professeur à l'Université de Pennsylvanie, a consacré sa carrière à l'étude et à la comparaison des sociétés pratiquant la cueillette et la chasse, dans le monde entier. En apparence, nos vies peuvent sembler très différentes de celle des peuples qu'elle étudie. Mais où qu'on soit, la nature humaine est fondamentalement identique. Peggy Sanday a repéré certains facteurs permettant de distinguer les cultures à domination masculine et les cultures égalitaires (aucune ne tend vers une domination féminine). Elle a aussi repéré les critères permettant de déceler l'évolution de ces cultures dans l'une ou l'autre direction.

D'après ses travaux, les cultures dominées par les hommes présentent les caractéristiques suivantes :

1. La nourriture est rare et la vie quotidienne pénible. L'environnement est dangereux.

2. La viande de gros gibier est presque toujours plus valorisée que les autres aliments. La chasse au gros gibier est presque toujours une activité entièrement masculine.

3. Les hommes ne participent pas au soin et à l'éducation des nourrissons. Ils peuvent s'occuper des enfants, mais jamais des bébés.

4. Il existe peu de représentations féminines dans les symboles sacrés de cette culture, et particulièrement dans ses mythes de la création.

Peggy Sanday a constaté que les cultures où ces facteurs étaient les plus accentués étaient également celles où la domination masculine était la plus forte. Lorsque ces facteurs s'inversent, la culture passe à un mode plus égalitaire où les hommes et les femmes partagent le pouvoir. Il n'est pas difficile de constater ces changements dans notre culture actuelle. Voyez plutôt :

1. La nourriture est abondante, et l'environnement n'est pas très hostile. L'application de la loi procure un sentiment de relative sécurité à la majorité.

2. Les hommes ne sont plus les seuls gagne-pain ou « chasseurs ».

3. De nombreux hommes souhaitent participer au soin et à l'éducation des nourrissons.

De fait, on constate une explosion du nombre d'hommes qui suivent les cours de préparation à l'accouchement de leurs compagnes, qui assistent à l'accouchement, qui partagent des tâches comme changer les couches, donner le biberon ou baigner leur bébé. Allez dans un jardin public le dimanche, et vous verrez d'innombrables jeunes pères derrière les poussentes. De nombreuses femmes estiment que les hommes n'en font pas encore assez dans ce domaine, mais l'évolution de l'attitude masculine est nette.

4. Les représentations féminines sont plus nombreuses parmi les symboles sacrés de notre culture.

Actuellement, l'Église catholique constate une recrudes-

cence du culte marial. Non seulement ce culte attire de plus en plus de fidèles, mais la vision du rôle de Marie a considérablement évolué. Elle ne se contente plus d'être la récipiendaire passive de l'Esprit Saint : elle choisit activement son rôle de mère dans sa rencontre avec l'ange Gabriel (Luc 1, 26-38). Elle intercède en faveur des suppliants avec amour, compassion et compréhension.

Dans le judaïsme, les livres de prière ont été réécrits pour mettre en valeur la dimension féminine dans le sacré. L'importance des matriarches est reconnue, ainsi que la *Schechinah*, les qualités « féminines » de Dieu : le pardon, la compassion, la compréhension et l'amour.

Certes, tous les couples ne sont pas devenus plus égalitaires. Plusieurs hommes ne s'impliquent toujours pas dans la vie familiale. Mais la plupart tentent de relever le défi, et de s'inscrire dans les grandes mutations de notre société. D'après nos travaux, la seule façon efficace d'y parvenir est d'accepter le changement plutôt que d'y réagir avec colère et hostilité.

APPRENDRE À CÉDER

Qu'est-ce qui distingue les « nouveaux » maris des « anciens » ? Les premiers ont appris que dans la vie, il fallait parfois céder pour gagner. Lorsqu'on est au volant de sa voiture dans une grande ville, on rencontre un nombre incalculable d'obstacles inattendus bloquant notre droit légitime à circuler. Deux réactions sont alors possibles. Soit on s'arrête, on s'énerve et on klaxonne jusqu'à ce que l'exaspérant obstacle soit déplacé. Soit on le contourne. La première approche vous vaudra éventuellement un infarctus. La seconde — ce que j'appelle céder pour gagner — vous permettra de rentrer à la maison.

Un exemple classique de cette tactique : la bonne vieille guerre de la lunette des WC. La plupart des femmes s'énervent lorsque leur mari la laisse relevée, même s'il ne faut qu'une seconde pour la rabattre. Pour elles, cette lunette relevée est le symbole du mâle sûr de son bon droit. Tout homme

qui pense à rabattre la fameuse lunette gagnera des points à peu de frais...

Accepter l'influence est une attitude, mais c'est aussi un savoir-faire que l'on peut peaufiner en prêtant attention à la façon dont on se conduit avec sa femme. Dans la vie de tous les jours, cela signifie qu'il faut appliquer les trois premiers principes, en suivant les conseils et en pratiquant les exercices des chapitres 3, 4 et 5.

Lorsqu'un conflit survient, la clé réside dans le compromis. On y parvient en recherchant, dans la demande du partenaire, le point sur lequel on peut céder. Par exemple Charlie, qui a enragé Martine en travaillant tard alors que sa belle-mère arrivait, ne peut pas doubler sa charge de travail dans la journée pour rentrer plus tôt. Mais il peut décaler sa « nocturne » de vingt-quatre heures, de façon à pouvoir aider Martine à préparer la maison pour l'arrivée de leur visiteuse. Réciproquement, Martine et sa mère peuvent emmener les enfants à un match le samedi après-midi pour que Charlie puisse travailler en paix.

Si, en dépit de réels efforts, un homme reste incapable d'accepter l'influence de sa femme dans un domaine particulier, cela dénote généralement un blocage, généré par un problème larvé et souvent insoluble. Dans ce cas, il faut apprendre à gérer ce problème, selon des méthodes développées dans le chapitre 10.

L'un des couples que nous avons étudiés, Théo et Kara, ont affronté ce genre de dilemme. Ils n'arrêtaient pas de se quereller à propos de l'ami de Théo, Bernard, qui d'après Kara était tout sauf un ami. Sans emploi, il se querellait souvent avec son amie, et venait passer sa nuit sur le canapé du couple après une copieuse cuite. Kara craignait que Bernard n'ait une mauvaise influence sur Théo, et considérait sa présence chez elle comme une invasion et une menace. Mais chaque fois qu'elle tentait d'en parler à Théo, il répétait qu'il était chez lui et qu'il pouvait inviter qui il voulait. Lorsqu'elle manifestait son désaccord, il se murait dans le silence, ce qui enrageait tellement Kara qu'elle explosait. Il lui rétorquait alors que c'était elle qui avait un problème, et non pas Bernard. L'attitude de Théo mettait Kara hors d'elle. D'après elle, Théo refusait de reconnaître que c'était aussi sa maison à elle, et qu'il

devait partager avec elle la décision d'inviter ou non un ami à passer la nuit sur le canapé.

**Dans plus de 80 pour cent des cas,
c'est la femme qui aborde les problèmes
conjugaux épineux, tandis que le mari tente
d'éviter la discussion.**

**Ce n'est pas le symptôme
d'un dysfonctionnement du couple — c'est
le cas même dans
les unions heureuses.**

Lorsque j'ai reçu Théo et Kara en entretien, le refus de Théo d'accepter l'influence de Kara semblait au cœur du problème — d'autant plus qu'il admettait volontiers ne voir aucun terrain de compromis sur ce sujet.

Puis je lui ai demandé ce que signifiait pour lui son amitié avec Bernard. J'ai alors découvert que l'histoire était plus complexe qu'il n'y paraissait de prime abord. Au lycée, tandis que les parents de Théo traversaient un divorce difficile, l'adolescent avait passé d'innombrables nuits sur le canapé de Bernard. Théo estimait que désormais, c'était à lui d'aider l'ami qui l'avait jadis secouru. Il avait l'impression que Kara voulait lui faire abandonner Bernard, ce qui aurait été contraire à son sens de l'honneur. L'hypothétique mauvaise influence de Bernard ne lui causait pas de souci. Il se considérait comme un homme marié, sérieux, et fier de pouvoir venir en aide à son ami.

Plus Théo parlait de Bernard, plus il paraissait clair que lui et Kara rencontraient un problème perpétuel dans leur relation, né de leurs visions différentes de l'amitié et de la loyauté. En reconnaissant le malentendu et en y travaillant tous deux, ils parvinrent à déplacer les données du problème. Théo cessa de penser en termes de son « droit » à faire ce qu'il voulait dans sa propre maison, et Kara reconnut que c'était surtout l'entêtement de Théo — et pas seulement la présence de Bernard — qui l'avait tant exaspérée. Elle lui dit qu'elle

admirait sincèrement sa loyauté — c'était l'un des traits qu'elle préférait chez lui. Elle avait simplement eu peur que Bernard ne soit en train de l'utiliser. Théo reconnut que cela pouvait être le cas. En mettant le doigt sur le véritable problème, et en acceptant d'y travailler avec Kara, Théo avait effectivement accepté son influence. Chacun fut mieux à même de comprendre le point de vue de l'autre. Finalement, ils se mirent d'accord pour dire que Bernard pourrait continuer à venir se réfugier dans leur salon, mais pas trop souvent.

Il a fallu arriver au cœur d'un problème qui se posait de manière répétitive pour que Théo puisse accepter l'influence de sa femme. Mais dans la plupart des cas, il suffit simplement que l'homme soit prêt à partager son pouvoir, et qu'il s'exerce fréquemment à le faire. Il peut commencer en répondant au questionnaire ci-dessous, qui lui permettra d'évaluer son degré d'acceptation de l'influence de sa femme. Celle-ci peut également répondre aux questions : après tout, plus les deux sont prêts à accepter l'influence de l'autre, mieux le couple s'en portera...

Êtes-vous prêt à accepter l'influence de votre partenaire ?

Répondez à chaque énoncé par « vrai » ou « faux » :

1. L'avis de l'autre m'intéresse sincèrement. Vrai / Faux
2. J'apprends souvent beaucoup de l'autre, même lorsque nous ne sommes pas d'accord. Vrai / Faux
3. Je veux que l'autre sente que son opinion m'importe vraiment. Vrai / Faux
4. De manière générale, je veux que l'autre sente qu'il (ou elle) a de l'influence sur moi. Vrai / Faux
5. Je peux entendre ce que l'autre a à dire, mais seulement jusqu'à un certain point. Vrai / Faux
6. Je vis avec quelqu'un de très sensé. Vrai / Faux
7. J'essaie d'être respectueux de l'autre même lorsque nous ne sommes pas d'accord. Vrai / Faux
8. Si je m'obstine à convaincre l'autre, je finis toujours par obtenir gain de cause. Vrai / Faux
9. Je ne rejette pas l'avis de l'autre d'entrée de jeu. Vrai / Faux

10. L'autre n'est pas assez rationnel pour qu'on le prenne au sérieux lorsque nous discutons de nos problèmes. Vrai / Faux
11. Je crois que dans une discussion, il faut que chacun fasse un effort de réciprocité. Vrai / Faux
12. Je suis quelqu'un de très convaincant et c'est généralement moi qui ai le dernier mot dans nos discussions. Vrai / Faux
13. J'ai l'impression de peser énormément sur le processus de décision dans notre couple. Vrai / Faux
14. L'autre a souvent de bonnes idées. Vrai / Faux
15. L'autre m'aide énormément à résoudre nos problèmes. Vrai / Faux
16. J'essaie d'écouter respectueusement, même lorsque je ne suis pas d'accord. Vrai / Faux
17. Mes solutions sont en général bien supérieures aux siennes. Vrai / Faux
18. Je trouve généralement un point sur lequel je suis d'accord avec la position de l'autre, même lorsque nous sommes en désaccord. Vrai / Faux
19. L'autre est souvent trop émotif. Vrai / Faux
20. C'est moi qui dois prendre les décisions majeures dans le couple. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie », sauf pour les questions 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20.

Soustrayez un point pour chaque réponse « vraie » aux questions 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20.

6 points ou plus : Dans ce domaine, votre couple est solide. Vous cédez volontiers du pouvoir à votre partenaire, ce qui est le signe d'une relation émotionnellement intelligente.

Moins de 6 points : Votre couple peut mieux faire. Vous avez du mal à accepter l'influence de l'autre, ce qui peut redoutablement déstabiliser votre relation. Pour remédier à cette situation, il faut d'abord comprendre ce que signifie au juste « accepter l'influence ». Si la notion reste nébuleuse pour vous, relisez ce chapitre. Puis passez aux exercices suivants.

Exercice n° 1 : Céder pour gagner

Vous trouverez ci-dessous une série de situations vécues par les couples que j'ai étudiés. Tentez de visualiser ces scènes comme s'il s'agissait de vous et de votre partenaire (en renversant les rôles si nécessaire). Plus vous vous mettrez en situa-

tion, plus l'exercice sera efficace. Même si votre partenaire vous apparaît comme étant très négatif dans ces scénarios, il faut envisager cette négativité non comme une agression contre vous, mais comme sa façon d'accentuer l'importance du problème. En d'autres termes, tentez de réagir au message, plutôt qu'au ton dans lequel il est délivré. Présupposez que ce message recèle une demande raisonnable à laquelle vous pourriez facilement accéder. Inscrivez dans votre carnet de bord la nature de cette demande (dans certains scénarios, la demande est implicite plutôt que directement formulée). Puis écrivez ce que vous pourriez dire pour exprimer votre envie de coopérer. Il n'y a pas de « bonnes » réponses, mais vous trouverez plus loin des exemples de réponses efficaces.

Par exemple : Quand vous rentrez du travail, vous aimez dîner tout de suite puis regarder la télé. Mais votre femme, qui reste à la maison toute la journée, veut sortir. Un soir elle se fâche et vous accuse de manquer d'égards en ne tenant pas compte de son envie de s'échapper de la maison. Vous répondez que le soir, vous êtes trop exténué pour sortir. Elle hurle « Et alors ? Et moi ? Je vais devenir folle si je ne sors pas d'ici pour voir des gens ! »

La part raisonnable de sa demande : Elle veut sortir de la maison.

Ce que vous répondez : « Je suis désolé que tu te sentes enfermée. Et si on dînait tranquillement à la maison pour que je puisse décompresser, et qu'on sorte prendre un verre ou manger une glace ensuite ? »

1. Vous et votre femme ne vous entendez pas très bien ces derniers temps, notamment parce que vous considérez qu'elle dépense beaucoup trop d'argent. Maintenant, elle insiste pour que vous entrepreniez une longue thérapie conjugale. Vous lui faites remarquer que ça n'est pas dans vos moyens, à moins de réduire vos dépenses. Votre femme n'est pas d'accord. « Ça n'est pas dans nos moyens de *ne pas* entreprendre cette thérapie. C'est comme si on demandait un crédit pour des vacances. Il faut le faire ! »

Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ? Que lui répondez-vous ?

2. Depuis que votre femme ne travaille plus, vous vous attendez à ce que la maison soit propre et le dîner prêt lorsque vous rentrez du travail. Ce soir, vous constatez en arrivant que la les-

sive n'est pas faite et que rien n'est prêt pour le dîner. Lorsque vous vous en plaignez, elle rétorque : « Tu ne remarques jamais tout ce que je fais dans la journée. Tu ne peux pas comprendre le boulot que c'est de faire tourner une maison ! »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

3. Vous êtes descendu au café du coin avec des copains pour boire un verre. Vous et votre femme vous querellez souvent à ce propos. Ce soir, elle n'arrête pas de vous appeler au café pour vous dire que si vous ne rentrez pas immédiatement, elle va venir elle-même vous chercher. Lorsque vous rentrez enfin, elle est en larmes. « Au lieu de passer toutes tes soirées avec tes potes au café, pourquoi tu ne m'emmènes jamais danser ? »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

4. C'est le samedi après-midi, et votre femme a fait le ménage, tout en vous parlant de réparations nécessaires dans la maison. D'après vous, il faudrait se serrer la ceinture pour les financer, mais vous êtes persuadé que votre femme n'est pas prête à sacrifier sur ses dépenses. Elle vous répond : « Pour toi, ce que je veux n'a aucune importance. Si c'est toi qui veux te payer quelque chose, tu trouveras l'argent sans problème. »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

5. Ces derniers jours, votre femme se plaint de votre manque de tendresse et d'égards lorsque vous faites l'amour. Ce soir, après l'amour, elle vous dit qu'elle se sent frustrée et qu'elle aimerait que vous la touchiez plus. Vous lui répondez que vous n'êtes pas habitué à faire les choses de cette façon. Elle répond : « Je te comprends, mais il faut qu'on apprenne à mieux se caresser. Je peux t'aider si tu veux. »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

6. Lorsque vous rentrez du travail, vous aimez prendre vos aises, boire un apéritif, lire le journal et retirer chaussures et chaussettes. Du coup, on dirait parfois qu'un ouragan a frappé le salon. Mais après dîner, quand vous avez un peu récupéré, vous rangez. Un soir vous négligez de le faire et votre femme dit : « C'est fou ce que ça m'énerve que tu laisses traîner tes affaires.

Moi aussi je suis fatiguée, et j'aimerais ne pas avoir à ramasser derrière toi. Pourquoi tu ne ranges pas avant le dîner ? »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

7. Votre budget a été serré ces derniers temps, et vous vous êtes mis d'accord avec votre femme pour discuter de chaque dépense avant de la faire. Ce soir, quand vous rentrez, elle vous annonce qu'elle a remplacé la lampe de l'entrée, qui était défectueuse. Elle vous explique qu'elle l'a achetée sans vous consulter parce qu'elle estimait cet achat absolument nécessaire — elle a peur de rentrer dans le noir. Vous lui répondez que la dépense était peut-être nécessaire, mais que vous n'en avez pas les moyens actuellement. Elle réplique : « On en a besoin, qu'on en ait les moyens ou pas. »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

8. Vous décidez de faire une surprise à votre femme en achetant une nouvelle voiture. Dès qu'elle la voit, elle se met en colère : « C'est nul ! Je ne monterai jamais dans cette bagnole. Vas tout de suite la rendre ! »

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

9. Vous venez de rentrer du travail, fatigué, et vous devez ressortir faire des courses. Votre femme, qui ne travaille plus depuis la naissance des enfants, dit qu'il lui ont mené la vie dure toute la journée. Elle vous demande de les emmener avec vous pour qu'elle puisse être tranquille un moment.

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

10. Vous aimez veiller tard, pour travailler ou regarder la télé. Votre femme aime se coucher avant onze heures. Un soir, vers dix heures et demie, elle vous rejoint au salon où vous regardez la télé et vous demande de venir vous coucher. Elle explique que cela la dérange que vous vous couchiez après qu'elle s'est endormie, parce qu'elle aimerait faire l'amour plus souvent.

*Quelle est la part raisonnable de la demande de votre femme ?
Que lui répondez-vous ?*

Exemples de réponses

1. La part raisonnable de la demande de votre femme : Votre couple a besoin d'aide.

Votre réponse : « Je suis d'accord, c'est très important d'améliorer nos rapports. Et c'est vrai, consulter un thérapeute est peut-être une bonne solution. Est-ce qu'on ne pourrait pas réfléchir aux dépenses qu'on pourrait diminuer, pour avoir les moyens de se payer les séances ? Ça me rassurerait. »

2. La part raisonnable de la demande de votre femme : Que vous teniez compte du travail qu'elle abat à la maison.

Votre réponse : « Je suis désolé. Tu as raison, je n'avais pas remarqué. Et si on reprenait tout à zéro ? Raconte-moi tout ce que tu fais. Je te donnerai un coup de main pour plier la lessive. C'est vrai que tu t'es beaucoup démenée ces derniers temps. Et si on sortait dîner ce soir ? »

3. La part raisonnable de la demande de votre femme : Que vous passiez plus de temps avec elle.

Votre réponse : « Bonne idée. Et si on allait en boîte samedi prochain, comme quand on s'est connus ? »

4. La part raisonnable de la demande de votre femme : Votre maison a effectivement besoin de réparations.

Votre réponse : « D'accord, tu as sans doute raison. Qu'est-ce qui est le plus urgent d'après toi ? »

5. La part raisonnable de la demande de votre femme : De vous occuper de son plaisir.

Votre réponse : « J'ai un peu de mal à discuter de ces choses-là, mais je vais essayer de t'écouter. Dis-moi comment tu aimerais être caressée. »

6. La part raisonnable de la demande de votre femme : Que vous rangiez avant dîner.

Votre réponse : « D'accord, je vais ranger. » Et vous le faites.

7. La part raisonnable de la demande de votre femme : Il fallait effectivement remplacer la lampe de l'entrée.

Votre réponse : « Tu as absolument raison, il fallait la remplacer. Tu as bien fait. Mais la prochaine fois, on s'en parle avant, comme d'habitude, d'accord ? »

8. La part raisonnable de la demande de votre femme : De ne pas acheter une nouvelle voiture sans en discuter avec elle.

Votre réponse : « Dis-moi pourquoi ça te dérange à ce point ? »

9. La part raisonnable de la demande de votre femme : Être un peu débarrassée des enfants.

Votre réponse : « D'accord. Bon, les enfants, on va faire un tour. »

10. La part raisonnable de la demande de votre femme : Faire l'amour plus souvent.

Votre réponse : « Tu as raison. J'adore te faire l'amour. »

Maintenant que vous avez parcouru ces exemples, vous devriez mieux comprendre ce que signifie « céder pour gagner » dans une relation. Prochaine étape : vous habituer à partager le pouvoir dans le couple. Le but du jeu suivant est de vous enseigner à prendre des décisions à deux, en acceptant mieux l'influence de l'autre.

Exercice n° 2 : Le jeu de l'île déserte

Votre yacht vient de faire naufrage dans les Caraïbes. Vous vous réveillez sur une île déserte des Tropiques. Vous êtes les deux seuls survivants. L'un de vous est blessé. Vous ignorez totalement où vous êtes. Vous n'êtes pas certain que quelqu'un ait capté vos signaux de détresse. Un orage est sur le point d'éclater. Vous allez sans doute devoir survivre un certain temps sur cette île, et vous devez vous assurer que les secours vous trouveront. Parmi les objets sauvés du naufrage, vous ne pouvez transporter que dix articles.

Votre mission

Étape 1 : Faites chacun de votre côté une liste de ce que vous considérez comme les dix objets les plus importants de l'inventaire ci-dessous, par ordre d'importance. Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses.

Inventaire du navire :

Deux changes de vêtements
Un récepteur radio AM-FM et ondes courtes
Dix litres d'eau
Des casseroles et des poêles.
Des allumettes
Une pelle
Un sac à dos
Du papier hygiénique
Deux tentes
Deux sacs de couchage
Un couteau
Un petit radeau de survie, avec une voile
De l'écran solaire
Un Butagaz et une lanterne
Une longue corde
Deux walkie-talkie émetteurs-récepteurs
Des aliments lyophilisés pour sept jours
Un change de vêtements
Une bouteille de whisky
Des fusées de détresse
Un compas
Une carte aérienne de la région
Un fusil et six balles
Cinquante préservatifs
Une trousse de premiers soins avec de la pénicilline
Des bouteilles d'oxygène

Étape 2 : Montrez votre liste à votre partenaire. Établissez ensemble une liste consensuelle de dix articles. Vous allez devoir discuter et travailler en équipe pour résoudre le problème ensemble. Tous deux devez exercer votre influence pour parvenir à la solution retenue.

Lorsque vous aurez terminé, il faudra évaluer la façon dont le jeu s'est déroulé. Vous devez tous deux répondre aux questions ci-dessous.

- I. Avez-vous su efficacement influencer votre partenaire ?
- a) Pas du tout.
 - b) Plus ou moins.
 - c) J'ai été plutôt efficace.
 - d) J'ai été très efficace.

2. L'autre a-t-il su efficacement vous influencer ?

- a) Pas du tout.
- b) Plus ou moins.
- c) L'autre a été plutôt efficace.
- d) L'autre a été très efficace.

3. L'un des deux a-t-il tenté de dominer l'autre, ou il y a-t-il eu compétition entre vous ?

- a) Oui, beaucoup.
- b) Assez.
- c) Un peu.
- d) Pas du tout.

4. Avez-vous boudé, vous êtes-vous retiré du jeu ?

- a) Oui, souvent.
- b) Assez.
- c) Un peu.
- d) Pas du tout.

5. Votre partenaire a-t-il boudé, s'est-il retiré du jeu ?

- a) Oui, souvent.
- b) Assez.
- c) Un peu.
- d) Pas du tout.

6. Vous êtes-vous amusés ?

- a) Pas du tout.
- b) Un peu.
- c) Assez.
- d) Beaucoup.

7. Formez-vous une bonne équipe ?

- a) Pas du tout.
- b) Un peu.
- c) Assez.
- d) Parfaitement.

8. Avez-vous ressenti de l'irritation ou de la colère ?

- a) Énormément.
- b) Passablement.
- c) Un peu.
- d) Pas du tout.

9. L'autre a-t-il ressenti de l'irritation ou de la colère ?

- a) Énormément.
- b) Passablement.
- c) Un peu.
- d) Pas du tout.

10. Avez-vous eu l'impression de participer à parts égales ?

- a) Pas du tout.
- b) Plus ou moins.
- c) Passablement.
- d) Énormément.

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse en « a », deux points pour « b », trois pour « c » et quatre pour « d ». Additionnez vos deux scores.

Si votre total atteint 24 points ou plus, vous parvenez sans aucun problème à accepter l'influence de l'autre et à travailler en équipe. S'il est en dessous de 24, votre couple peut s'améliorer dans ce domaine.

Si vous avez du mal à accepter l'influence de l'autre, l'essentiel est de reconnaître le problème et d'en discuter avec votre partenaire. Personne ne peut transformer de vieilles habitudes du jour au lendemain. Mais si vous êtes capable de prendre votre part de responsabilité dans les problèmes que provoquent votre refus de partager le pouvoir, vous aurez déjà passé un cap déterminant. La prochaine étape est de faire de votre partenaire un allié dans la résolution de ce problème. Demandez-lui de vous faire remarquer gentiment les moments où, sans vous en rendre compte, vous manquez de respect ou abusez de votre autorité.

Parce que tous les sept principes sont liés entre eux, plus vous travaillez sur les autres, plus il deviendra facile de partager le pouvoir. Et bien sûr, mieux vous parviendrez à accepter l'influence de l'autre, plus aisément vous adhérez aux autres principes. La volonté de partager le pouvoir et de respecter le point de vue de l'autre est un pré-requis dans l'art du compromis. C'est pourquoi, mieux vous arrivez à accepter l'influence de l'autre, mieux vous arriverez à gérer vos conflits conjugaux — c'est le fondement des principes 5 et 6. Comme vous le constaterez, il existe deux catégories fondamentales de désaccords, que vivent pratiquement tous les couples. Dans un cas comme dans l'autre, c'est l'acceptation de l'influence du partenaire qui garantit une issue heureuse au problème.

Les deux types de conflit conjugal

Tout mariage est l'union de deux individus qui apportent dans leurs bagages leur singularité, leur système de valeurs ainsi que leurs opinions personnelles. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que l'homme et la femme se trouvent confrontés à une multitude de conflits conjugaux. Certains ne sont que des petites irritations passagères, d'autres paraissent d'une complexité et d'une intensité insurmontables. Trop souvent, les couples se sentent pris au piège de ces conflits, ou ne trouvent d'autre solution que de s'éloigner l'un de l'autre afin de s'en protéger.

Bien que chaque situation soit unique en apparence, nous avons découvert que *tous* les conflits conjugaux, des petits agacements de tous les jours aux guerres les plus sanglantes, se résument à deux catégories : soit ils peuvent être résolus, soit ils existent de manière permanente, c'est-à-dire qu'ils feront à jamais partie de votre vie, sous une forme ou une autre. À partir du moment où vous êtes capable d'identifier et de définir vos divers points de désaccord, vous serez capable d'adapter vos stratégies, selon le type de conflit dont il s'agit.

LES PROBLÈMES PERMANENTS

Malheureusement, la plupart des conflits conjugaux se rangent dans cette catégorie — 69 % d'entre eux, plus précisément. Lorsque nous effectuons un suivi de « nos » couples au bout de quatre ans, nous constatons régulièrement qu'ils

ont exactement les mêmes sujets de discorde. Comme si le temps s'était arrêté quatre ans plus tôt... Ils portent de nouveaux vêtements, de nouvelles coupes de cheveux, ils ont pris ou perdu quelques kilos et quelques rides, mais ils se chamaillent toujours pour les mêmes raisons. Voici une série de problèmes permanents parmi les plus courants chez les couples heureux qui ont fait l'objet de notre étude :

1. Margot veut un bébé, mais Daniel dit qu'il n'est pas encore prêt — et qu'il ignore s'il le sera jamais.
2. Walter veut faire l'amour beaucoup plus souvent que Dana.
3. Chris prétend que la poussière ne le dérange pas et fait la sourde oreille aux corvées domestiques. Suzanne le harcèle, ce qui le met en colère.
4. Anthony veut élever ses enfants dans la religion catholique. Jessica est juive et veut que ses enfants le soient également.
5. Angie trouve que Ron est trop critique à l'égard de leur fils. Ron, qui est un perfectionniste, est persuadé qu'il a raison : leur fils doit apprendre à faire correctement les choses.

En dépit de leurs différends, ces couples sont très heureux. Ils ont trouvé le moyen de gérer leur sempiternel problème de façon à ce qu'il n'envahisse pas leur existence. Ils ont appris à le mettre en perspective, et même à en rire.

C'est ce qui se passe pour Melinda et Andy, qui essaye systématiquement de se dérober aux sorties organisées avec sa belle-famille. Mais lorsqu'ils me parlent de ce problème, ils ne se fâchent pas et se contentent de l'aborder sur un ton bon enfant. Andy veut me répéter la phrase qui conclut toujours leurs discussions, mais Melinda, qui la connaît par cœur, lui coupe la parole et la cite elle-même en imitant le ton de martyre de son mari : « Bon, d'accord, j'y vais. » Puis Andy précise qu'il dit aussi : « D'accord, oui, tout ce que tu voudras, ma chérie. »

« C'est toujours le même sketch », m'explique Melinda. Puis Andy glousse et ajoute : « On n'est pas très doués pour les querelles, pas vrai ? » Melinda et Andy n'ont pas résolu

leur problème, mais ils ont appris à vivre avec et à l'aborder dans la bonne humeur.

**En dépit de ce qu'affirment plusieurs thérapeutes du couple,
il n'est pas obligatoire de résoudre
les conflits conjugaux les plus importants
pour vivre heureux en ménage.**

Carmen et Bill, un autre couple heureux, ont des habitudes diamétralement opposées en matière de rangement. Carmen a un sens de l'ordre et de la discipline digne d'un sergent instructeur, tandis que Bill est un rêveur distrait. Pour faire plaisir à sa femme, il essaie, sans beaucoup de succès, de mémoriser ses endroits de rangement. De son côté, elle essaie de ne pas le gronder quand les choses se perdent. Lorsqu'elle retrouve la facture de téléphone du mois dernier sous une pile de vieux journaux à recycler, elle se contente de le taquiner gentiment — sauf si elle a eu une journée stressante, auquel cas elle explosera sans doute, après quoi il lui préparera un bon chocolat chaud en guise d'acte de contrition. Puis, leur soirée reprendra son cours. Autrement dit, ils gèrent constamment leur problème, en y mettant beaucoup de bonne volonté. Parfois, les choses s'améliorent. Parfois, elles empireront. Mais parce qu'ils reconnaissent le problème et qu'ils en parlent, leur amour l'un pour l'autre les empêche d'être submergés par cette différence de personnalité.

Ces couples comprennent intuitivement que les divergences font inévitablement partie d'une relation, tout comme les problèmes physiques chroniques apparaissent inévitablement lorsqu'on vieillit — tennis-elbow, mal de dos, difficultés digestives... On n'aime pas particulièrement ce genre de petits problèmes, mais on peut leur faire face en évitant les situations qui les aggravent, en développant des stratégies et des habitudes qui nous permettent de vivre avec. C'est également l'opinion du psychologue Dan Wile, qui le souligne dans son ouvrage *Après la lune de miel* : « Lorsque l'on choisit un partenaire à long terme... on choisit inévitablement une série de

problèmes insolubles avec lesquels on sera aux prises pendant les prochains dix, vingt ou cinquante ans. »

Un mariage peut fonctionner dans la mesure où les problèmes que vous acceptez sont ceux auxquels vous pouvez faire face. « Paul a épousé Alice, et Alice aime se déchaîner dans les soirées », raconte Dan Wile. « Paul, qui est timide, a horreur de cela. Mais si Paul avait épousé Susan, ils ne seraient allés à aucune fête car ils se seraient disputés avant même de sortir, pour la bonne raison que Paul est toujours en retard, que Susan déteste qu'on la fasse attendre, et qu'elle est très susceptible sur ce point. Paul aurait perçu les récriminations de Susan comme une tentative de le dominer, chose à laquelle il est très susceptible, lui. Mieux encore, si Paul avait épousé Gail, ils n'auraient même pas eu l'idée d'aller à cette soirée parce qu'ils seraient encore sous le coup de leur dispute de la veille, à propos du peu d'efforts que Paul fait pour l'aider dans la maison. Quand Paul ne l'aide pas, Gail se sent abandonnée, et elle est très vulnérable sur ce point. Paul aurait interprété les plaintes de Gail comme une tentative de domination, ce qu'il ne supporterait pas. » Et ainsi de suite.

Dans le cas des liaisons instables, ce genre de problèmes permanents finissent par avoir raison de la relation. Au lieu de les affronter efficacement, les couples se bloquent dans un bras de fer permanent. Jour après jour ils ressassent le même sujet. Mais ils ne font que tourner à vide et ne résolvent rien. Parce qu'ils n'avancent pas, ils se sentent de plus en plus blessés, frustrés et rejetés l'un par l'autre. Les quatre cavaliers deviennent de plus en plus envahissants lorsqu'ils se querellent, tandis que l'humour et l'affection les désertent. Ils se retranchent de plus en plus derrière leurs positions. Petit à petit, ils se sentent physiquement submergés par les symptômes du stress. Ils mettent en marche un lent processus dont le but est d'isoler ou d'établir une barrière autour de la zone à problème. Mais en fait, ils sont en train de se distancer affectivement l'un de l'autre. Ils s'acheminent vers des vies parallèles et une inévitable solitude — c'est l'arrêt de mort du couple.

RECONNAÎTRE UN BLOCAGE

Votre problème permanent vous bloque-t-il dans un bras de fer inextricable, ou arrivez-vous à vous en accommoder ? Si vous vous posez la question, cette liste pourra vous éclairer. Les caractéristiques d'un problème sur lequel il y a blocage sont les suivantes :

1. Le conflit vous donne l'impression d'être rejeté par votre partenaire.
2. Vous ne cessez d'en parler sans jamais avancer.
3. Vous vous retranchez sur vos positions et refusez d'en sortir.
4. Lorsque vous entamez une discussion sur le sujet, vous en sortez toujours avec plus de frustration et de peine qu'au début.
5. Vos conversations sur le sujet sont dénuées d'humour, de légèreté ou d'affection.
6. Vos positions deviennent de plus en plus rigides, ce qui vous conduit à vous rabaisser l'un l'autre durant ces discussions.
7. Ces insultes vous conduisent à vous retrancher encore plus profondément sur vos positions, à les radicaliser et à refuser toute forme de compromis.
8. À terme, vous vous détachez l'un de l'autre.

Si tout cela vous semble hélas trop familier, rassurez-vous : on peut sortir des tranchées, quelque profond qu'elles aient été creusées. Comme vous le constaterez dès que nous parviendrons au principe n° 6, tout ce qu'il vous faut, c'est une bonne dose de motivation et de volonté d'aborder les problèmes sous-jacents qui sont la cause réelle de ce blocage. Pour cela, il vous faudra découvrir et partager vos rêves les plus chers. Ce sont ces rêves inassouvis qui sont au cœur de tous les conflits bloqués. Autrement dit, cette querelle sans fin symbolise la profonde différence qui existe entre vous, dans la matière même de vos rêves. Il faut y faire face avant de remettre votre problème à sa place.

LES PROBLÈMES QU'ON PEUT RÉSOUDRE

Ces problèmes, relativement simples en comparaison des problèmes insolubles, sont cependant générateurs de douleur entre un homme et sa femme. Ce n'est pas parce qu'un problème est soluble qu'il sera forcément résolu. Lorsqu'un problème mineur cause des tensions excessives, c'est parce que le couple ne possède pas de méthode efficace susceptible de le surmonter. Il n'est d'ailleurs pas facile de trouver son chemin parmi les nombreux manuels de psychologie où les thérapeutes se font les apologues de méthodes de résolution des conflits difficiles à maîtriser et à appliquer. La plupart de ces stratégies s'appuient sur la validation du point de vue du partenaire, et sur l'apprentissage de l'écoute active. Il n'y a rien de mal à cela — sauf que la plupart des gens n'y arrivent que rarement, et encore moins lorsqu'ils vont mal.

Ma loi n° 5 permet de prendre les problèmes solubles directement à bras-le-corps. Elle offre une approche alternative à la résolution des conflits, basée sur mon observation de la façon dont les couples émotionnellement intelligents gèrent leurs désaccords. Il s'agit essentiellement :

1) de s'assurer que l'on démarre la discussion en douceur, 2) d'apprendre à utiliser efficacement les tentatives de rapprochement, 3) d'être attentif à ses réactions physiologiques durant la discussion afin de déceler les premiers signes de stress, 4) d'apprendre l'art du compromis et 5) d'être plus tolérant envers les imperfections de l'autre.

En suivant ces conseils, on se rend compte que les problèmes solubles ne forment plus un obstacle au bonheur conjugal.

COMMENT DISTINGUER LES PROBLÈMES SOLUBLES DES PROBLÈMES INSOLUBLES

Si vous et votre partenaire êtes pris dans un conflit récurrent, il peut être difficile de savoir s'il s'agit d'un désaccord que l'on peut résoudre ou d'un problème permanent. Les premiers sont en général moins douloureux ou intenses que les

seconds, car les querelles qu'ils provoquent portent en général sur une situation ou un dilemme spécifique. La dispute n'est alimentée par aucun conflit sous-jacent.

Par exemple : Rachel et Léonore se plaignent toutes les deux de ce que leurs maris conduisent trop vite. Léonore et son mari, Dan, se disputent à ce sujet depuis des années. Il lui répète toujours la même chose — que sa réaction est exagérée. Il n'a jamais eu d'accident, lui rappelle-t-il, et il est loin d'être un conducteur agressif. Simplement, il ne se laisse pas faire. Elle lui répond qu'elle ne comprend pas pourquoi il ne peut pas modifier sa façon de conduire pour qu'elle ait moins peur en voiture. De surenchère en surenchère, Léonore se plaint de son égoïsme. Elle lui reproche son indifférence à l'idée qu'ils puissent finir leurs jours sur le bord d'un talus d'une route déserte... Le problème, selon Dan, est qu'elle n'a pas confiance en lui. Chaque fois qu'ils entament cette querelle, ils se sentent encore plus blessés et frustrés et campent encore plus fortement sur leurs positions. Elle n'a pas confiance en lui, il est un monstre d'égoïsme. Pour Léonore et Dan, les excès de vitesse de ce dernier constituent un problème permanent qu'ils ne résoudront jamais entièrement, parce qu'il symbolise un conflit beaucoup plus profond. Leur dispute porte en réalité sur des problèmes de confiance, de sécurité, d'égoïsme. Pour que leur éternelle querelle sur la façon de conduire ne détruise pas leur couple, ils devront comprendre le sens profond, le véritable enjeu de leur désaccord. C'est seulement ainsi qu'ils parviendront à le gérer efficacement.

Pour Rachel et Jason, qui se chamaillent pour les mêmes raisons, il s'agit là d'un problème soluble. Tous les jours, ils font le trajet entre leur banlieue et le centre-ville où ils travaillent l'un et l'autre. Elle trouve qu'il roule trop vite. Il répond qu'il y est obligé, parce qu'elle met trop de temps à se préparer. S'il ne compense pas sa lenteur par un excès de vitesse, ils arriveront tous deux en retard au bureau. Rachel rétorque que si elle n'est pas prête à temps, c'est parce qu'il prend sa douche en premier et qu'il y passe une éternité. De plus, il ne range jamais après avoir pris son petit déjeuner. Pendant qu'elle débarrasse, il klaxonne pour qu'elle se dépêche. Chaque jour démarre ainsi sur les chapeaux de roues et des

accusations réciproques sur le temps passé sous la douche et les corvées ménagères. Quand Jason dépose Rachel au travail, il s'est muré dans son silence et elle retient ses larmes.

Cette difficulté est soluble, tout d'abord parce qu'elle relève d'une situation spécifique — elle ne se produit que lorsqu'ils se rendent à leur travail, et ne se répercute pas sur d'autres aspects de leur vie. Contrairement à Léonore et Dan, ils ne se lancent pas d'insultes. Leur dispute ne porte pas sur sa méfiance à elle et son indifférence à lui, mais simplement sur leurs habitudes matinales respectives. En apprenant à discuter plus efficacement du problème, ils pourraient aisément parvenir à un compromis. Ils pourraient abandonner leurs accusations mutuelles et établir un horaire leur permettant d'arriver au travail à l'heure tout en respectant les limitations de vitesse. Ne serait-ce qu'en se levant quinze minutes plus tôt, en laissant Éléonore passer la première sous la douche, ou Jason faire plus souvent la vaisselle.

Toutefois, s'ils ne parviennent à un compromis sur ce sujet, il est probable qu'ils éprouveront un ressentiment croissant l'un envers l'autre et se retrancheront de plus en plus profondément dans leurs positions. Leur conflit pourrait s'envenimer et prendre une dimension symbolique plus importante. Autrement dit, il pourrait se transformer en problème permanent bloqué.

Ci-dessous, j'ai décrit divers scénarios de conflit conjugal. Lesquels sont permanents, lesquels sont solubles ? À vous de le déterminer.

1. Gaspard et Lynn ont passé un accord : c'est à lui de descendre les ordures tous les soirs après dîner. Mais ces derniers temps, il est tellement pris par une échéance importante au bureau qu'il oublie de le faire. Soit Lynn descend les ordures elle-même, soit elles croupissent dans la cuisine. Le lendemain matin, l'appartement a des allures de décharge et Lynn est folle de rage.

2. Élise voudrait passer moins de temps avec Joël et plus avec ses amis. Joël dit qu'il se sent abandonné. Élise répond

qu'elle a besoin de passer du temps loin de lui. Il lui semble très en demande, et elle se sent étouffée par lui.

3. Ingrid aimerait bien que Gary exprime son malaise autrement que par la boudoirie. Mais dès qu'il essaie de lui dire ce qui le dérange en elle, elle critique la façon dont il aborde la question. Elle lui intime l'ordre de ne pas tout mélanger, ni de tout déballer à la fois. Gary, qui a beaucoup de mal à entamer ce genre de discussion, voudrait au moins être récompensé pour sa bonne volonté à le faire. Autrement dit, plutôt que de se faire critiquer par Ingrid sur sa façon de communiquer, il voudrait qu'elle lui dise qu'elle est désolée de l'avoir blessé.

4. Hélène voit ses amies tous les lundi soir. Jonathan voudrait prendre des cours de danse avec elle, mais le cours n'a lieu que le lundi soir. Hélène ne veut pas renoncer à ses sorties entre filles.

5. Pénélope se plaint de Roger, qu'elle accuse de ne pas vouloir partager avec elle les soins du bébé. Roger prétend qu'il n'a rien contre le fait d'y participer, mais passer toute la journée au bureau l'empêche d'acquérir l'expérience nécessaire pour changer les couches, donner le bain, etc. D'autre part, chaque fois qu'il essaie de se rendre utile, par exemple en prenant le bébé quand il pleure, sa femme prétend qu'il fait tout de travers. Vexé, il finit par lui dire qu'elle n'a qu'à le faire elle-même.

6. Jim travaille à plein temps tandis que Théa s'occupe des enfants. Il aimerait qu'elle s'organise plus efficacement, de façon à ce que la maison soit plus propre, et que les enfants arrivent à l'heure à l'école. Il se comporte avec une telle arrogance qu'elle a l'impression que la légère anarchie qui règne au foyer serait due à une tare dont elle aurait hérité. Elle se sent agressée et se met sur la défensive dès qu'il aborde le sujet. Elle dit que leur maison doit être un foyer, pas une caserne, qu'il est trop exigeant et qu'il devrait être plus conciliant sur ce sujet. Ils se disputent ainsi depuis quatre ans.

7. Dès que Brian et Alyssa se querellent, il a tendance à hausser le ton. Alyssa se sent extrêmement stressée lorsqu'il hurle et lui demande d'arrêter. Brian réplique qu'il ne voit pas pourquoi il ne crierait pas lorsqu'il est en colère. Alyssa se met à pleurer et lui dit qu'elle ne peut pas le supporter. Ils finissent par se disputer sur le fait qu'il crie, plutôt que sur leur désaccord initial.

8. Depuis la naissance de leur bébé, Kurt a l'impression qu'Irène l'évincé peu à peu de sa vie. Elle tient à s'occuper toute seule de l'enfant et ne semble jamais avoir de temps à consacrer à son mari. Elle pense beaucoup à sa propre enfance dernièrement (ses parents ont divorcé lorsqu'elle avait deux ans et elle a été trimballée de foyer en foyer pendant des années). Elle dit à Kurt qu'elle ne veut pas que son fils se sente abandonné par sa mère, tout comme elle s'est sentie abandonnée par sa propre mère. Kurt se sent ainsi trahi parce que l'une des qualités qu'il préfère chez Irène, c'est la tendresse maternelle dont elle fait preuve à son égard. Maintenant que le bébé accapare sa femme tout entière, il a l'impression d'être délaissé.

9. Oscar vient d'hériter 30 000 francs de sa grande tante. Il veut utiliser la somme pour s'acheter des équipements de sport. Marie pense qu'ils devraient le déposer dans un plan d'épargne logement pour s'acheter une maison. Oscar soutient que la somme n'est pas suffisante pour demander un emprunt, alors pourquoi ne pas l'utiliser à quelque chose dont ils pourraient profiter tout de suite ? Mais Marie est persuadée que chaque petite somme s'additionne et qu'il faut qu'ils épargnent le plus possible.

10. Anita trouve Bertrand radin lorsqu'il donne des pourboires aux serveurs, aux chauffeurs de taxi, etc. Cela la dérange parce que pour elle, un homme fort et sexy est quelqu'un de généreux. Quand Bertrand la déçoit, elle le traite avec mépris. De son côté, Bertrand trouve Anita trop dépendante, ce qui le rend nerveux. Pour lui, l'argent représente la sécurité et le sentiment de contrôler sa vie : il a donc du mal à se séparer de la moindre somme.

Réponses

1. Soluble. Gaspard et Lynn

Si Gaspard ne descend plus les ordures, c'est depuis peu et pour une raison précise qui n'a rien à voir avec sa relation avec sa femme. Il est simplement accaparé par son travail. Ce problème peut être résolu de différentes manières — par exemple, coller un Post-it au réfrigérateur pour qu'il se souvienne de le faire. Ou bien Lynn peut se charger de la tâche jusqu'à ce que Gaspard ait bouclé son dossier.

2. Permanent. Élise et Joël

Ce problème laisse croire qu'il existe une différence fondamentale entre les personnalités d'Élise et Joël, et ce qu'ils recherchent chez l'autre. Cette différence ne s'estompera sans doute pas : ils devront s'en accommoder.

3. Permanent. Ingrid et Gary

Ingrid et Gary sont engagés dans une guerre de la métacommunication. Autrement dit, ils n'ont pas de mal à communiquer pour discuter d'un problème donné, ils ont du mal à communiquer sur la façon dont ils doivent communiquer. Ce problème n'est pas lié à une situation précise, mais surgit dès qu'ils ont un désaccord.

4. Soluble. Helena et Jonathan

Helena et Jonathan peuvent résoudre ce problème de différentes façons. Peut-être peuvent-ils alterner les lundis de cours de danse et les sorties avec les copines. Ou peut-être les copines peuvent-elles se réunir un autre soir de la semaine. Ou Jonathan peut trouver un autre cours, donné un soir différent ou le week-end. Ou l'un des deux peut tout simplement céder à l'autre.

5. Soluble. Roger et Pénélope

Roger a simplement besoin de passer plus de temps avec son fils pour apprendre à mieux s'en occuper. Pénélope doit

lever le pied et laisser Roger se débrouiller à sa manière. Parce que ce problème n'est pas lié à un besoin profond chez l'un ou l'autre, il peut être facilement résolu grâce à un compromis.

6. Permanent. Jim et Théa

À l'origine, il s'agissait sans doute d'un petit problème logistique lié à l'entretien de la maison et à l'organisation. Jim et Théa ont probablement des niveaux de tolérance différents quant au désordre, à la poussière et à la façon dont le quotidien devrait être planifié. Mais parce qu'ils n'ont pas su trouver de compromis, ces différends les poussent à se quereller constamment. Théa a désormais l'impression que son mari ne respecte ni ne valorise son rôle, tandis que lui estime qu'elle ne respecte pas le « contrat » en s'occupant efficacement de l'organisation domestique. La dispute concerne leur ressentiment mutuel plutôt que le ménage.

7. Permanent. Brian et Alyssa

Brian et Alyssa ont des comportements affectifs différents. Il a tendance à exploser, extériorisant fortement ses émotions. Alyssa préfère les discussions calmes et rationnelles. Lorsque Brian commence à crier, elle se sent désarçonnée et se laisse rapidement submerger par les symptômes du stress. Comme le comportement affectif est indissociable de la personnalité, il est probable que ni l'un ni l'autre ne changera. Mais en prenant conscience du comportement affectif de l'autre, et en le respectant, ils peuvent trouver une nouvelle approche à la résolution des conflits, qu'ils considèrent tous deux acceptable.

8. Permanent. Irène et Kurt

Fondamentalement, Irène et Kurt ont des besoins affectifs différents. Depuis le séisme qui est venu ébranler leur mariage avec la naissance de l'enfant, ils sont en décalage émotionnel. Kurt attend d'Irène quelque chose qu'elle n'est manifestement pas prête à lui donner. Les priorités d'Irène sont exclusivement dirigées vers le bébé.

9. Soluble. Oscar et Marie

Oscar et Marie ont des philosophies différentes sur l'argent. Mais leur conflit ne semble pas symbolique d'autre chose. Il s'agit plutôt d'une simple différence d'opinion sur la façon de dépenser l'héritage d'Oscar. C'est pourquoi ils parviendront sans doute à trouver un compromis, par exemple en dépensant la moitié de la somme en équipement sportif, et en mettant l'autre moitié de côté pour l'achat éventuel d'une maison.

10. Permanent. Bertrand et Anita

L'argent a un sens très différent pour Bertrand et Anita. Dans la mesure où la portée symbolique de l'argent s'enracine souvent dans l'enfance, il est peut probable que Bertrand se transforme soudain en cigale, et Anita en fourmi. Mais s'ils travaillent tous deux à trouver une solution à ce problème permanent (exacerbé par le mépris qu'Anita éprouve pour la pingrerie de son mari), il cessera d'être un point sensible dans leur relation.

Évaluer vos conflits conjugaux

Maintenant que vous saisissez mieux la différence entre les problèmes solubles et les tracas permanents, il est temps d'identifier la nature de vos propres désaccords conjugaux. Vous saurez ainsi à quelles stratégies recourir pour les affronter. Ci-dessous, vous trouverez une liste de dix-sept sources de conflit parmi les plus fréquentes. Pour chacune, indiquez s'il s'agit pour vous d'un problème permanent, d'un problème soluble ou d'un problème inexistant pour l'instant. S'il s'agit d'un problème permanent ou soluble, indiquez les « sous-problèmes » qui peuvent vous préoccuper dans ce domaine.

1. Affectivement, nous sommes en train de nous éloigner l'un de l'autre.

- Nous avons du mal à simplement nous parler.
- Nous avons plus de mal à garder le contact avec les émotions de l'autre.

- J'ai l'impression qu'on me prend pour acquis.
- J'ai l'impression que l'autre ne sait plus qui je suis.
- L'autre s'est détaché affectivement.
- Nous passons moins de temps ensemble.

2. Les stress non liés à notre couple débordent sur notre relation.

- Nous ne nous aidons pas toujours l'un l'autre à réduire le stress au quotidien.
- Nous ne discutons pas toujours de ces stress.
- Nous ne discutons pas de ces stress de façon constructive.
- L'autre ne fait pas d'efforts pour comprendre mes préoccupations et mes stress.
- L'autre se défoule de son stress sur moi.
- L'autre se défoule de son stress sur les enfants, ou d'autres personnes.

3. Notre relation est de moins en moins romantique et passionnée : le feu est en train de s'éteindre.

- L'autre a cessé d'exprimer sa tendresse par les mots.
- L'autre exprime de moins en moins son amour ou son estime.
- Nous nous touchons rarement.
- L'autre a cessé d'être romantique.
- Nous nous câlinons rarement.
- Nous avons peu d'instants tendres ou passionnés.

4. Nous avons des problèmes sexuels.

- Nous faisons l'amour moins souvent.
- Nous éprouvons moins de satisfaction sexuelle.
- Nous avons du mal à parler de nos problèmes sexuels.
- Chacun de nous veut des choses différentes au lit.
- Notre désir n'est plus ce qu'il était.
- Nous faisons beaucoup moins l'amour comme des amoureux.

5. Notre couple a du mal à gérer un changement de vie important (naissance d'un enfant, perte d'emploi, mutation, maladie, deuil d'un proche).

— Nous avons des points de vue très différents sur la façon de gérer les événements.

- Cet événement a rendu l'autre très distant.
- Cet événement nous a rendus tous deux irritable.
- Cet événement a entraîné bien des querelles.
- J'ai peur du tour que prennent les choses.
- Nous avons maintenant des positions très différentes.

6. Notre couple a du mal à gérer un problème concernant les enfants (cette catégorie comprend la décision d'avoir ou non un enfant).

— Nous avons des objectifs très différents pour nos enfants.

— Nous ne sommes pas d'accord sur les motifs de punition.

— Nous ne sommes pas d'accord sur la façon de les discipliner.

— Nous ne sommes pas d'accord sur la façon dont nous devons être proches de nos enfants.

— Nous avons du mal à discuter de ces problèmes.

— Ces différends génèrent beaucoup de colère et de tensions.

7. Notre couple a du mal à gérer un problème concernant la belle-famille ou d'autres membres de la parenté.

— Je me sens rejeté par la famille de l'autre.

— Je me demande parfois à quelle famille appartient l'autre.

— Je me sens rejeté par ma propre famille.

— Il y a de la tension entre nous sur ce qui risque de se passer.

— Ce problème a généré beaucoup d'irritabilité.

— J'ai peur du tour que prennent les choses.

8. L'un des deux est un grand séducteur, ou a eu une liaison récente, et/ou l'autre est jaloux.

— Cet épisode a généré beaucoup de souffrance.

— Cet épisode a généré un terrible sentiment d'insécurité.

— Je ne supporte pas le mensonge.

— Il est difficile de rétablir la confiance.

— Il y a un sentiment de trahison.

— On a du mal à trouver le moyen de guérir de cet épisode.

9. Nous avons eu des disputes désagréables.

— Nous nous disputons de plus en plus souvent ces temps-ci.

— Les querelles éclatent sans avertissement.

— La colère et l'irritabilité ont envahi notre vie quotidienne.

— Nous créons des situations peu nettes où nous nous blessons l'un l'autre.

— Je ne me sens pas très respecté dernièrement.

— J'ai l'impression d'être critiqué.

10. Nos buts, nos valeurs ou nos aspirations de style de vie sont fondamentalement différents.

— Nos buts dans la vie ont divergé.

— Nos convictions fondamentales différent.

— Nous n'avons plus les mêmes envies concernant nos activités de loisirs.

— On dirait que ce que nous cherchons dans la vie est désormais différent.

— Nous avons évolué dans des directions divergentes.

— Je n'aime pas tellement qui je suis avec l'autre.

11. Des événements très perturbants (drogue, violence, une liaison extraconjugale) ont eu lieu dans notre couple.

— Il y a eu de la violence physique entre nous.

— Il s'agit d'un problème lié à l'alcool ou à la drogue.

— Ce que je vis actuellement est bien loin de ce que j'attendais du mariage.

— Notre « contrat » tacite a changé.

— Je trouve certains des désirs de l'autre dérangeants ou répugnants.

— Cette relation me déçoit assez.

12. Nous ne formons pas une très bonne équipe.

— Avant, nous partagions plus équitablement les tâches ménagères.

— J'ai l'impression que chacun tire dans sa direction.

— L'autre ne fait pas sa part de tâches ménagères, ni ne s'occupe suffisamment des enfants.

- L'autre n'assume pas sa participation financière.
- Je me sens seul à gérer les problèmes familiaux.
- L'autre manque d'égards.

13. Nous avons du mal à partager le pouvoir et l'influence.

- Je n'ai pas l'impression de peser dans la prise de décision.
- L'autre devient de plus en plus autoritaire.
- Je deviens de plus en plus exigeant.
- L'autre est devenu passif.
- L'autre est « dans la lune » et absent de notre couple.
- Il est devenu beaucoup plus important pour moi de savoir qui commande.

14. Nous avons du mal à gérer les problèmes d'argent.

- L'un des deux ne rapporte pas assez d'argent.
- Nous ne sommes pas d'accord sur les dépenses.
- Nos finances nous stressent.
- L'autre est plus intéressé par lui-même que par nous deux quand il s'agit d'argent.
- Nous ne gérons pas notre argent à deux.
- Nous ne planifions pas suffisamment nos finances.

15. Nous ne nous amusons plus tellement ces derniers temps.

- On dirait que nous n'avons plus le temps de nous amuser.
- Nous essayons, mais nous ne prenons plus tellement plaisir à être ensemble.
- Nous sommes trop stressés pour nous amuser.
- Le travail nous prend tout notre temps dernièrement.
- Nos centres d'intérêt sont tellement différents qu'il n'y a rien que nous puissions faire ensemble pour nous amuser.
- Nous prévoyons des activités, mais tout tombe toujours à l'eau.

16. Nous ne sommes pas d'accord sur des questions de spiritualité ces derniers temps.

- Nous ne partageons pas les mêmes croyances.
- Nous ne sommes pas d'accord sur nos idées et valeurs religieuses.

— Nous ne voulons pas fréquenter la même église, mosquée ou synagogue.

— Nous ne communiquons pas bien sur les questions religieuses.

— Nous avons des différends sur notre évolution spirituelle.

— Nous avons des différends concernant la famille ou les enfants dans le domaine religieux.

17. Nous sommes en conflit sur notre façon d'appartenir à une communauté ou de participer à son évolution.

— Nos sentiments diffèrent quant à nos rapports avec nos amis, nos rapports avec notre communauté en général ou notre implication au sein d'un groupe quelconque.

— Nous ne sommes pas aussi engagés l'un que l'autre auprès des institutions de notre communauté.

— Nous ne sommes pas d'accord sur le temps à consacrer à ces institutions (parti politique, école, hôpital, église, mosquée, synagogue, associations, etc.).

— Nous ne sommes pas d'accord sur la participation à des projets associatifs ou à des organisations caritatives.

— Nous ne sommes pas d'accord sur la façon d'aider les plus démunis.

— Nous ne sommes pas d'accord sur l'opportunité d'occuper un poste de responsabilité au sein de notre communauté.

Résultats : Pour chacun des dix-sept domaines qui peuvent s'avérer problématiques, faites le décompte des points de discorde précis que vous avez cochés. Si vous en avez coché plus de deux, il s'agit d'une zone de conflit conjugal importante. Pour les problèmes solubles, reportez-vous au chapitre 8. Pour ceux qui sont permanents, reportez-vous également au chapitre 10. Vous aurez sans doute découvert que votre couple, comme tous les couples, doit affronter les deux types de problèmes.

LA CLÉ DE TOUTES LES RÉSOLUTIONS DE CONFLIT

Dans les chapitres suivants vous trouverez des techniques spécifiquement destinées à la gestion des problèmes conjugaux. Mais voici d'abord des conseils d'ordre général. Toute gestion

efficace d'un conflit se fonde sur le même principe : faire comprendre à l'autre que l'on respecte sa personnalité. La nature humaine est ainsi faite qu'il est virtuellement impossible d'accepter les conseils de quelqu'un, à moins de se sentir compris par ce quelqu'un. La règle fondamentale est donc, avant même de demander à l'autre de changer sa façon de conduire, de manger ou de faire l'amour, de lui faire sentir qu'on le comprend. Si l'un des deux (ou les deux) se sent jugé, incompris ou rejeté par l'autre, il sera impossible de gérer les problèmes du couple, qu'il s'agisse de broutilles ou de conflits profonds.

Durant vos disputes vous réaliserez peut-être que votre partenaire est plus conciliant que vous ne le pensiez — il s'agit simplement de savoir écouter.

Il est sans doute plus facile de reconnaître cette vérité lorsqu'on l'envisage de son propre point de vue. Supposons que vous demandiez l'avis de votre partenaire sur la façon de gérer un désaccord entre votre patron et vous. Si l'autre commence d'entrée de jeu à vous critiquer, à soutenir que votre patron a raison et que vous avez tort, à vous demander ce qui vous a pris de vous prendre de bec avec lui, vous regretterez sûrement d'avoir abordé le sujet. Vous réagirez probablement en vous mettant sur la défensive ou en colère, en vous sentant choqué ou blessé, ou tout cela à la fois. Pourtant, votre partenaire peut protester, en toute honnêteté, qu'il tentait simplement de vous aider. Mais il y a un monde entre une phrase comme « Tu conduis comme un pied. Je n'ai pas envie de mourir parce que tu ne veux pas ralentir ! » et « Je sais que tu adores la vitesse. Mais j'ai vraiment peur quand tu roules trop vite. Pourrais-tu ralentir, s'il te plaît ? ». La seconde approche exige peut-être un peu plus de temps. Mais elle en vaut la peine, car *c'est l'unique approche efficace*. C'est un fait : quelqu'un ne peut changer que s'il se sent apprécié et accepté pour ce qu'il est. Lorsque les gens se sentent critiqués, mal aimés et peu appréciés, ils sont incapables de changement. Au contraire, ils se sentent assiégés et se retranchent pour mieux se protéger.

À cet égard, les adultes pourraient s'inspirer des études effectuées sur le développement des enfants. Nous savons désormais que la meilleure façon de leur instiller une image positive d'eux-mêmes est de leur montrer que l'on comprend ce qu'ils ressentent. Rien n'encourage plus la maturation d'un enfant que le fait de légitimer ses émotions (« Le chien t'a fait peur » ou « Tu pleures parce que tu es triste » ou « Tu as l'air très fâché. Tu veux qu'on en parle ? »), plutôt que de les ridiculiser ou de les punir pour ce qu'ils ressentent (« C'est idiot d'avoir peur d'un aussi petit chien », « Les grands garçons ne pleurent pas » ou « Pas de crises de nerfs dans cette maison — tu montes dans ta chambre jusqu'à ce que tu te calmes »). Lorsqu'on fait comprendre à un enfant qu'il est légitime de ressentir ce qu'il ressent, on lui fait également comprendre qu'on tient compte de lui, même quand il est triste, grognon ou apeuré. Ce qui l'aide à avoir une bonne image de lui-même, et lui permet d'évoluer de façon positive. La même logique s'applique aux adultes. Pour qu'un couple évolue, il faut que chacun des partenaires se sente accepté par l'autre.

Autre leçon importante : quelle que soit la dispute, personne n'a raison sur toute la ligne. Il n'y a pas de réalité objective absolue dans un conflit conjugal, mais deux réalités subjectives. L'exercice suivant vous permettra, je l'espère, de vous en rendre compte, en vous aidant à disséquer votre dernière querelle.

Exercice : Analysez votre dernière scène de ménage

Répondez aux questions suivantes. L'exercice est assez semblable à celui du chapitre 4 (« Que faire lorsque votre partenaire ne se tourne pas vers vous »), parce que les deux types de situation sont fondés sur la « réalité subjective ». Autrement dit, lorsque vous et votre partenaire n'êtes pas sur la même longueur d'onde, soit dans les petits détails de la vie quotidienne, soit parce que vous êtes en pleine scène de ménage, vos points de vue respectifs sont sans doute extrêmement différents. Que votre conflit soit soluble ou permanent, vous aurez beaucoup plus de facilité à le gérer si vous arrivez à respecter le point de vue de l'autre, même s'il diffère beaucoup du vôtre.

Il n'y a pas de grille des résultats pour les questions ci-dessous. Elles doivent simplement vous aider à réfléchir.

Au cours de cette querelle, je me suis senti :

1. Sur la défensive	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
2. Blessé	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
3. En colère	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
4. Triste	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
5. Incompris	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
6. Critiqué	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
7. Inquiet	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
8. Légitimement indigné	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
9. Pas apprécié	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
10. Moche	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
11. Dégoûté	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
12. Réprobateur	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
13. J'avais envie de m'en aller	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
14. J'avais l'impression que mes opinions comptaient pour des prunes	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
15. J'étais incapable de savoir ce que je ressentais	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
16. Je me sentais seul	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout

Qu'est-ce qui a déclenché ces émotions ?

1. Je me sentais exclu	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
2. Je n'avais pas l'impression de compter pour l'autre	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
3. Je ne ressentais que de la froideur pour l'autre	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout

4. J'avais réellement l'impression d'être rejeté	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
5. J'étais critiqué	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
6. Je ne ressentais aucune affection pour l'autre	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
7. J'avais l'impression que l'autre ne ressentait aucune attirance pour moi	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
8. J'avais l'impression que ma dignité était bafouée	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
9. L'autre se montrait autoritaire	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout
10. Je n'arrivais absolument pas à convaincre l'autre	Énormément	Assez	Un peu	Pas du tout

Maintenant que vous savez ce qui a déclenché cet épisode, il est temps de déterminer si votre réaction émotive est enracinée dans votre passé. Revenez sur vos réponses à l'exercice « Qui suis-je ? ». Voyez si vous trouvez des corrélations entre des traumatismes ou comportements anciens et la situation actuelle. Servez-vous de la liste suivante pour vous aider dans votre recherche des liens entre le passé et le présent.

Cette dernière querelle est liée à :

(cochez toutes les réponses pertinentes)

1. La façon dont j'étais traité dans ma famille quand j'étais enfant.
2. Une relation amoureuse antérieure.
3. Des blessures, périodes difficiles ou traumatismes dont j'ai souffert dans le passé.
4. Des choses ou des événements que je n'ai pas encore résolus ou mis de côté.
5. Des espoirs que je n'ai pas encore exaucés.
6. La façon dont les autres m'ont traité dans le passé.
7. Des choses que j'ai toujours pensé de moi-même.
8. De vieux cauchemars qui m'ont toujours hanté, ou des catastrophes que j'ai toujours redoutées.

Après avoir lu vos réponses, lisez celles de votre partenaire. Vous réaliserez sans aucun doute que nous sommes des créatures éminemment compliquées, dont les actions et réactions sont régies par une large palette de perceptions, de pensées, d'émotions et de souvenirs que nous ne maîtrisons pas toujours. Autrement dit, la réalité est subjective. Ce qui explique que le point de vue de votre partenaire puisse différer du vôtre, sans que ni l'un ni l'autre n'ait objectivement tort ou raison.

Il est tout naturel de commettre l'erreur de croire que tout est de la faute de l'autre. Pour sortir de ce schéma, vous devez l'un et l'autre reconnaître votre rôle (si minime soit-il) dans la naissance de ce conflit. Pour y arriver, lisez la liste suivante et cochez tout ce qui s'applique à vous, et qui peut avoir contribué à déclencher la dispute. (Ne vous lancez pas dans cet exercice avant de vous être calmés. Chassez les pensées qui nourrissent la détresse : l'impression d'être incompris, le sentiment d'une légitime indignation, ou d'être une victime innocente...)

- | | | |
|--|----------------|------------------|
| 1. Dernièrement, j'ai été très stressé et irritable | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 2. Dernièrement, je n'ai pas beaucoup fait sentir à l'autre que je l'appréiais | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 3. J'ai été un peu trop susceptible ces derniers temps | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 4. J'ai été un peu trop critique ces derniers temps | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 5. Je n'ai pas beaucoup partagé ce que j'avais dans la tête | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 6. J'ai été déprimé dernièrement | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 7. Je dirais qu'il y a quelque chose que je n'ai pas encore digéré | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 8. Je n'ai pas été très affectueux | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 9. Je n'ai pas beaucoup écouté l'autre ces jours-ci | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |
| 10. J'ai parfois l'impression d'être un martyr | Oui, c'est sûr | Peut-être un peu |

Maintenant, posez-vous les questions suivantes :

***En quoi ai-je contribué à cette situation ?
Et que puis-je faire à l'avenir pour l'améliorer ?
Que pourrait faire l'autre la prochaine fois pour éviter
ce genre de scène ?***

Si, après avoir pratiqué cet exercice, vous et votre partenaire avez toujours du mal à accepter la vision de l'autre, vous pouvez recommencer les exercices du chapitre 4 (renforcer votre estime et votre tendresse l'un pour l'autre). J'ai constaté que les couples qui restent heureux en ménage au cours des ans sont capables de s'apprécier l'un l'autre — y compris leurs travers — parce que leur estime et leur tendresse réciproques sont fortes. Plusieurs des couples plus âgés que j'ai étudiés avec mes confrères Bob Levenson et Laura Carstensen de San Francisco étaient passés maîtres de cet art. Ils étaient mariés depuis très longtemps — parfois plus de quarante ans. Au cours de leur vie commune, ils avaient appris à considérer les défauts et les bizarries de l'autre comme une partie intégrante, et plutôt amusante, du caractère et de la personnalité de leur partenaire.

L'une des épouses, par exemple, acceptait en riant que son mari soit éternellement pressé et en retard. Quand ils devaient prendre l'avion elle lui annonçait un départ une demi-heure plus tôt que l'heure réelle du décollage. Il savait qu'elle lui mentait, et ils en riaient tous les deux. Il y avait aussi le mari qui attendait les virées shopping hebdomadaires de sa femme avec un amusement mêlé d'angoisse, d'autant que sa manière d'acheter rendait toute comptabilité assez compliquée — elle rendait régulièrement la moitié de ses emplettes.

D'une façon ou d'une autre, ces couples ont appris à considérer les défauts de l'autre avec indulgence. Ainsi, bien qu'ils éprouvent l'un envers l'autre toute la palette possible des émotions, y compris la colère, l'irritabilité, la déception et la douleur, ils arrivent à se manifester estime et tendresse. Quel que soit le sujet de leur querelle, ils se font comprendre qu'ils s'aiment et s'acceptent, avec tous leurs défauts.

Lorsque les couples n'y parviennent pas, il s'agit parfois

d'une inaptitude à se pardonner leurs différends passés. Il est facile d'en vouloir à l'autre. Mais pour qu'un couple avance, il faut savoir pardonner et savoir tirer un trait sur les vieux ressentiments. Cela peut être difficile, mais cela en vaut la peine. Lorsque vous pardonnez à l'autre, vous en sortez tous deux gagnants. L'amertume est une lourde charge. Comme l'écrivait Shakespeare dans *Le Marchand de Venise*, la miséricorde est « doublement bénie. Elle bénit celui qui donne et celui qui reçoit ».

Loi n° 5 : Résoudre les problèmes solubles

Il semble évident que lorsqu'un homme et une femme mutuellement réceptifs se respectent, ils seront à même de résoudre les différends qui peuvent surgir entre eux. Et pourtant, trop de couples s'égarent en tentant de se convaincre l'un l'autre en pure perte. Une conversation qui aurait pu être productive se termine en pugilat verbal ou dans un silence plein de ressentiment. Si vous vous reconnaissiez dans cette description, et que vous êtes convaincu que votre problème conjugal est effectivement soluble, le meilleur moyen de le résoudre est d'envisager une nouvelle méthode pour régler vos conflits. (Les conseils offerts ici peuvent également aider à gérer les conflits bloqués, mais ils ne suffiront pas et il faudra passer au chapitre 10, « Surmonter les blocages ».)

La méthode de résolution des conflits la plus communément préconisée par les thérapeutes conjugaux est d'essayer de se mettre à la place de son partenaire en l'écoulant attentivement, puis de lui montrer que l'on comprend son point de vue. Ce n'est pas une mauvaise méthode — si on arrive à la suivre. Mais hélas, la plupart des couples n'y parviennent pas — y compris les nombreux couples très heureux en ménage. Selon nos observations, ces derniers ne tiennent en général aucun compte des règles édictées par les experts en matière de résolution des conflits. Mais ils arrivent quand même à les résoudre.

En étudiant attentivement *comment* ils y arrivent, nous avons mis au point un nouveau modèle de résolution des

conflits dans une relation amoureuse. Mon cinquième principe repose sur les gestes suivants :

1. Démarrez vos discussions en douceur.
2. Apprenez à faire et à accepter les tentatives de rapprochement.
3. Réconfortez-vous vous-même et réconfortez l'autre.
4. Faites des compromis.
5. Soyez tolérants des fautes de l'autre.

Ces gestes requièrent très peu de « formation », parce que nous savons tous plus ou moins comment les accomplir ; nous perdons tout simplement l'habitude d'y recourir dans notre relation la plus intime. D'une certaine manière, mon cinquième principe est une affaire de courtoisie. Il s'agit de traiter l'autre avec le même respect que l'on traiterait un invité. Si notre hôte oublie son parapluie, on lui dira : « Un instant, vous avez oublié votre parapluie. » On ne songerait pas à lancer : « Mais ça ne va pas ? Tu perds tout. Tu ne pourrais pas réfléchir un peu, bon sang ? Je suis quoi, moi ? Ton esclave, qui ramasse tout derrière toi ? » On a des égards pour un invité, même lorsqu'il fait une bourde. S'il renverse du vin, on dira « Ce n'est pas grave. Vous voulez un autre verre ? » et non pas : « Tu viens de foutre en l'air ma plus belle nappe. Tu es vraiment incapable de faire quoi que ce soit correctement ! Ne comptes pas sur moi pour te réinviter ! »

Rappelez-vous ce pédiatre qui avait traité sa femme si durement le jour où elle lui avait apporté un pique-nique de Noël à l'hôpital. Lorsqu'un collègue lui avait téléphoné, il s'était montré exquis avec lui. Le phénomène n'est pas rare. En pleine dispute, il arrive que l'homme ou la femme interrompe leur querelle pour répondre d'un air charmant à un appel téléphonique : « Ah, bonjour. Oui, bien sûr, on peut déjeuner mardi... oui, je m'en fais une joie... Tu n'as pas eu le poste ? Je suis sûr qu'ils s'en mordront les doigts... » Etc. Tout d'un coup, l'époux irrité et psychorigide s'est transformé en être accommodant, rationnel, compréhensif et compatisant — jusqu'à ce qu'il raccroche. Puis, il se métamorphose à nouveau en créature colérique et obstinée, pour le bénéfice exclusif de son partenaire. Mais ce n'est pas une fatalité. Rappelez-vous, tandis que vous parcourez une à une les étapes

suivantes, qu'elles n'exigent pas plus de vous que ce que vous accorderiez à une simple connaissance — et a fortiori, ce que vous devriez accorder à la personne qui partage votre vie.

ÉTAPE N° 1 : DÉMARREZ VOS DISCUSSIONS EN DOUCEUR

S'il est un point commun entre les couples heureux et malheureux, c'est que, dans les deux cas, c'est généralement la femme qui aborde les sujets délicats et insiste pour qu'on les résolve. Mais il existe de grandes différences dans la façon dont ces sujets sont abordés. Souvenez-vous de Dara, qui volait dans les plumes de son mari Olivier dès qu'ils parlaient des travaux ménagers ? Immédiatement, elle se mettait à l'accabler de sarcasmes et à démolir toutes ses suggestions. Maintenant, comparez l'approche de Dara à celle de Justine, qui est heureuse avec Michel mais qui a le même problème : il ne fait pas sa part des corvées domestiques. Ce qui l'agace le plus, c'est qu'elle est toujours obligée de plier elle-même le linge, ce qu'elle déteste faire. Voilà ce qu'elle a dit dans le Love Lab, lorsqu'elle a abordé le problème avec Michel.

JUSTINE : Bon. (*inspire profondément*) Les travaux ménagers.

MICHEL : Ouais. Bon, enfin, c'est quand même moi qui débarrasse la table et les surfaces de travail de la cuisine après les repas. (*attitude défensive*)

JUSTINE : En effet. C'est vrai. (*tentative de rapprochement*)

MICHEL : Hm-hmm. (*il se détend ; la tentative de rapprochement de Justine a réussi*)

JUSTINE : Mais bon, je trouve que... enfin, quand il y a des trucs qui restent là où on les a laissés, ou que la lessive s'empile... (*démarrage en douceur*)

MICHEL : Ouais, c'est vrai, j'avais oublié l'existence de la lessive (*rires*). Non, c'est vrai, ça m'était totalement sorti de l'esprit. (*il n'est pas sur la défensive*)

JUSTINE (*rit*) : Tu es marrant, toi. Et qui la fait, tu crois ?

Comment se fait-il que tu aies toujours des vêtements propres à porter ?

MICHEL : Ouais, bon, d'accord.

JUSTINE : Ça n'est peut-être pas grave, mais au bout d'un moment ça m'énerve.

MICHEL : Ouais, mais ça ne m'a jamais traversé l'esprit que, enfin, qu'il fallait faire la lessive. (*il a un petit rire*)

JUSTINE : En fait, c'est Tim qui plie les draps. (*C'est leur voisin : les lessiveuses et les sécheuses sont dans le sous-sol de l'immeuble.*) J'avais laissé une charge dans la sécheuse et quand je suis revenue, tout était impeccamment plié.

MICHEL : On devrait peut-être carrément mettre notre panier de linge sale chez lui ?

JUSTINE : (*éclate de rire*). (*L'humour partagé fait baisser la tension et apaise le rythme cardiaque.*)

MICHEL : Bon, d'accord, alors tous les deux jours quand je rentre du boulot, je pourrais m'occuper de ça...

JUSTINE : Oui, tu pourrais juste plier les trucs évidents, comme les serviettes, les draps ou tes slips...

MICHEL : Ouais, je n'ai qu'à m'occuper de ça. (*il accepte son influence*)

JUSTINE : Alors c'est d'accord.

La caractéristique principale de cet échange est l'absence quasi totale des quatre cavaliers de l'Apocalypse — la critique, le mépris, l'attitude défensive et la dérobade —, ces piliers des conflits destructeurs du couple. S'ils sont absents, c'est que Justine a démarré en douceur. Inversement, un démarrage brutal entraîne l'arrivée des quatre cavaliers, qui déclenchent un stress incapacitant, qui mène à son tour à une distanciation affective et à une solitude dans laquelle l'union s'étiole. Les scènes de ménage fréquentes et violentes ne sont une cause de divorce que dans 40 % des cas. Le plus souvent, les couples se séparent parce que, pour éviter des accrochages constants, l'homme et la femme prennent leurs distances, et s'éloignent à tel point qu'ils en perdent leur amitié et leur complicité.

Voilà pourquoi il est si important que Justine, lorsque Michel admet qu'il n'a même pas songé à la lessive, ne devienne pas critique ou méprisante. Elle éclate de rire et

trouve ça « marrant ». Parce que Justine traite Michel en douceur, leur conversation aboutit à un résultat concret : ils trouvent une façon de résoudre leur conflit. Et parce qu'ils y parviennent, leur conversation leur donne une vision positive d'eux-mêmes et de leur mariage. Cette sensation enrichit la « cagnotte » du couple, en lui inspirant une attitude optimiste, qui l'aidera à résoudre le prochain conflit qui se présentera.

Chez un autre couple heureux en ménage, le grand sujet de discorde se situe à un autre niveau. Andréa aimerait que son mari, Damien, soit un peu plus pratiquant. Mais au lieu de lui taper sur la tête avec une bible, elle lui dit : « Je ne me sens pas obligée d'aller à l'église tous les jours. Mais ça me réconforte. » Puis elle ajoute : « Je n'aime pas que tu viennes simplement pour me faire plaisir. » Lorsqu'elle lui dit enfin « J'aimerais que tu ne te limites pas aux messes de Pâques et de Noël », il est prêt à accepter un compromis. « Bon, d'accord, j'irai à l'église les jours de fête... et puis le dimanche, de temps en temps. »

Un démarrage en douceur n'a pas forcément à être aussi diplomatique. Il faut simplement qu'il soit dénué de toute critique ou de la moindre trace de mépris. Chez un couple uni mais querelleur, où les partenaires s'affrontent régulièrement, la femme peut dire quelque chose comme : « Hé, je sais que moi aussi je suis une souillon, mais ça me met hors de moi que tu puisses voir la lessive s'empiler sans lever le petit doigt. Ça m'énerve d'avoir à me la coltiner toute seule. » Ou encore « Je tiens absolument à ce qu'on aille plus souvent à l'église tous les deux. C'est très important pour moi. » Voilà deux exemples de démarrage en douceur, parce qu'il s'agit de reproches directs plutôt que de critiques ou d'accusations méprisantes.

Il est crucial d'amortir les démarrages lorsqu'on veut résoudre un conflit parce qu'une dispute se conclut invariablement sur le même ton qu'elle a commencé. C'est pourquoi, dans 96 % des cas, je peux prédire le sort d'une discussion conflictuelle au bout de trois minutes. Si vous démarrez une discussion brutalement — autrement dit, si vous attaquez l'autre verbalement — vous la conclurez avec la même tension. Tandis que si vous démarrez en douceur — autrement dit, si vous vous plaignez sans critiquer ou attaquer l'autre en aucune

manière — la discussion sera probablement productive. Et si la plupart de vos disputes démarrent en douceur, votre couple sera sans doute stable et heureux.

Bien que l'un ou l'autre des partenaires puisse être responsable du démarrage brutal, dans l'immense majorité des cas ce sont les femmes qui sont fautives, tout simplement parce que dans notre culture, il est beaucoup plus probable que ce soit la femme qui aborde les sujets épineux et insiste pour qu'on les résolve. Les hommes ont beaucoup plus tendance à se distancier des préoccupations auxquelles ils ont du mal à faire face. Comme je l'ai déjà expliqué, il y a des motifs physiologiques à cette différence entre les sexes. Les hommes sont beaucoup plus facilement submergés par le stress parce que leur corps y réagit beaucoup plus vivement que celui des femmes. Ils sont donc plus enclins à éviter l'affrontement.

Démarrez-vous vos disputes en douceur ?

Pour savoir si les démarrages brutaux posent problème dans votre couple, répondez aux questions suivantes.

Lorsque nous abordons un problème conjugal :

1. Mon partenaire me critique fréquemment. Vrai / Faux
2. Je déteste la façon dont mon partenaire aborde les problèmes épineux. Vrai / Faux
3. Les disputes éclatent souvent sans raison apparente. Vrai / Faux
4. La moindre discussion se transforme en scène de ménage. Vrai / Faux
5. Lorsque mon partenaire se plaint de quelque chose, j'ai souvent l'impression qu'il s'agit d'une attaque personnelle. Vrai / Faux
6. On dirait toujours que tout est de ma faute. Vrai / Faux
7. L'autre a souvent des réactions négatives totalement disproportionnées. Vrai / Faux
8. J'ai souvent l'impression de devoir me défendre contre des attaques personnelles. Vrai / Faux
9. Je dois souvent me défendre contre les procès d'intention qui me sont faits. Vrai / Faux
10. Mon partenaire est trop facilement blessé. Vrai / Faux

11. Quand les choses vont de travers, en général ce n'est pas moi qui en suis responsable. Vrai / Faux
12. L'autre critique souvent ma personnalité. Vrai / Faux
13. La façon dont l'autre aborde nos problèmes est souvent injurieuse à mon égard. Vrai / Faux
14. Mon partenaire se plaint parfois à moi d'un ton arrogant ou supérieur. Vrai / Faux
15. Je n'en peux plus de cette hostilité qui existe entre nous.
Vrai / Faux
16. Lorsque l'autre se plaint, j'ai l'impression qu'il me manque de respect. Vrai / Faux
17. Quand l'autre entame ses reproches, j'ai surtout envie de disparaître. Vrai / Faux
18. Notre tranquillité vole brusquement en éclats. Vrai / Faux
19. Je trouve l'hostilité de l'autre inquiétante et déstabilisante.
Vrai / Faux
20. Je trouve que l'autre est parfois totalement irrationnel.
Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ».

Moins de 5 points : Dans ce domaine, votre couple est solide. Vous et votre partenaire abordez les sujets difficiles en douceur, sans être critiques ou méprisants. Parce que vous évitez d'être cassants, vos chances de résoudre votre conflit ou d'apprendre à le gérer ensemble sont d'autant plus élevées.

5 points ou plus : Votre couple pourrait s'améliorer dans ce domaine. Vos résultats laissent penser que lorsque vous abordez des sujets de mésentente, l'un d'entre vous a tendance à le faire brutalement. Autrement dit, vous convoquez immédiatement l'un des quatre cavaliers, ce qui empêche automatiquement toute résolution du problème.

Bien que la femme soit généralement responsable des démarcages brutaux, la meilleure façon de les éviter est que les deux partenaires apprennent à observer les quatre premiers principes. Automatiquement, le démarrage des discussions s'en trouvera radouci. Ainsi, si votre partenaire a tendance à aborder agressivement vos problèmes, assurez-vous qu'elle (ou lui) se sent compris(e), respecté(e) et aimé(e), et que vous acceptez son influence. Si une femme

démarre brutalement les discussions, c'est souvent parce qu'elle a l'impression que son mari ne réagit pas à une requête banale ou à ses petits énervements. Si un homme obtempère à une demande anodine comme « C'est à toi de descendre les poubelles, s'il te plaît », il évitera les hurlements du type : « C'est quoi, ton problème ? Tu es sourd, ou quoi ? Tu ne peux pas descendre ces saloperies de poubelles ? »

Si vous êtes le principal responsable des discussions qui démarrent brutalement, je ne soulignerai jamais assez à quel point le destin de votre couple dépend de votre « radoucissement ». Rappelez-vous : si vous sautez directement à la gorge de l'autre, il va y avoir du sang partout. Résultat : soit la guerre, soit une retraite précipitée de la part de votre partenaire, plutôt qu'une discussion sensée et constructive. Si vous êtes en colère contre l'autre, mieux vaut respirer profondément et réfléchir à la meilleure façon d'aborder le sujet avant de foncer dans la mêlée. Vous y parviendrez plus aisément si vous vous répétez constamment que vous avez plus de chances de résoudre votre conflit par la douceur. Si vous êtes trop en colère pour discuter calmement du problème, mieux vaut ne pas en discuter du tout et attendre d'avoir repris vos esprits. Observez les conseils d'auto-apaisement de l'étape n° 3 avant d'aborder le sujet. Voici quelques suggestions qui vous permettront d'adoucir votre ton :

Plaignez-vous, mais ne blâmez pas l'autre. Imaginons que vous soyez en colère contre votre partenaire parce qu'il a tenu à acheter un chien en dépit de vos réticences. Il a juré sur tous les tons qu'il nettoierait les déjections de l'animal. Mais maintenant, vous ne pouvez faire un pas dans le jardin sans marcher dans les crottes du toutou. Vous avez donc toutes les raisons de vous plaindre. Vous pourriez, par exemple, dire : « Dis donc, il y a des crottes partout dans le jardin. Tu m'as promis que tu nettoierais derrière Banjo. Franchement, je ne suis pas très contente. » Cette approche est directe, mais pas agressive. Vous vous contentez de vous plaindre d'une situation spécifique, pas de la personnalité de votre partenaire.

En revanche, il ne faut pas lancer une phrase comme : « Hé, il y a des crottes partout dans le jardin. C'est ta faute.

Je savais bien que tu te comporterais en irresponsable en achetant ce chien. Je n'aurais jamais dû te laisser faire. » Quelque justifiée que vous vous sentiez de faire ces reproches à votre conjoint, la vérité est que cette approche n'est pas productive. Même si votre partenaire finit par nettoyer le jardin, cela ne servira qu'à augmenter la tension, le ressentiment et à le pousser un peu plus dans ses retranchements.

Commencez vos phrases par « je » plutôt que « tu ». Dans les années 60, le psychologue Haim Ginott notait que les phrases débutant à la première personne étaient généralement moins acerbes, et qu'elles risquaient moins d'éveiller une attitude défensive chez leur destinataire, que les phrases commençant par « tu ». Vous constaterez aisément la différence :

« Tu ne m'écoutes pas », plutôt que « J'aimerais bien que tu m'écoutes. »

« Tu gaspilles l'argent », plutôt que « Je voudrais qu'on fasse plus d'économies. »

« Tu te fous de moi », plutôt que « J'ai l'impression que tu me négliges. »

Manifestement, les phrases en « je » sont plus douces que celles en « tu ». Bien sûr, un énoncé comme « Je te trouve égoïste » vient contredire ce principe. Il ne s'agit donc pas de faire des contorsions verbales pour que toutes vos phrases se conjuguent à la première personne. Mais rappelez-vous que si vos paroles font porter l'accent sur ce que vous ressentez, *vous*, plutôt que d'accuser l'autre, votre discussion sera infinité plus fructueuse.

Décrivez la situation, sans évaluer ou juger l'autre. Au lieu d'accuser ou de blâmer, contentez-vous de décrire ce que vous voyez. Plutôt que « Tu ne surveilles jamais le bébé », dites « J'ai l'impression d'être la seule à cavaler derrière Charlie aujourd'hui ». De cette façon, votre partenaire ne se sentira pas attaqué et ne se mettra pas sur la défensive au lieu d'entendre ce que vous avez à dire.

Soyez clair. Ne vous attendez pas à ce que votre partenaire soit télépathe. Au lieu de « La salle à manger est dégueu-

lasse », dites « J'aimerais bien que tu ramasses ce que tu as laissé sur la table ». Au lieu de « Tu ne pourrais pas t'occuper du petit, pour une fois ? », dites « Je t'en prie, peux-tu changer la couche d'Émile et lui donner son biberon ? ».

Soyez courtois. Dites « s'il te plaît », ou « j'apprécierais que... »

Soyez élogieux. Si, dans une situation donnée, votre partenaire s'est jadis comporté comme vous souhaiteriez qu'il se comporte aujourd'hui, faites-y allusion dans votre requête. Dites à quel point ce comportement serait apprécié aujourd'hui. Au lieu de « Tu n'as jamais de temps à me consacrer », dites : « Tu te rappelles quand on sortait le samedi soir ? J'adorais passer des soirées en tête à tête avec toi. Et c'était bien aussi de sentir que tu avais envie d'être seul avec moi. On ne pourrait pas se faire des petites sorties en amoureux ? »

Ne laissez pas les reproches s'accumuler. Il est difficile de faire preuve de douceur quand on est prêt à éclater de reproches trop longtemps contenus. Aussi, n'attendez pas trop longtemps avant d'aborder un problème, faute de quoi il ne fera que s'envenimer dans votre esprit.

Pour constater à quel point ces comportements contribuent à adoucir le point de départ d'une discussion, comparez les dialogues suivants.

Démarrage brutal

ISABELLE : Encore une fois, je passe mon samedi à ramasser derrière toi. Ton problème, Richard, c'est que... (*critiques, blâmes*)

RICHARD : Bon, ça y est, on recommence. « Ton problème, Richard, ton problème, Richard ! » Mais quel problème ? Je n'ai pas de problème !

ISABELLE : Alors pourquoi est-ce qu'il faut toujours que je te dise quoi faire ? De toute façon, laisse tomber, j'ai fini de

ramasser tes affaires, ou est-ce que tu étais trop occupé à lire ton canard pour le remarquer ? (*mépris*)

RICHARD : Écoute, tu sais que je déteste faire le ménage. Toi aussi, je sais. Justement, j'ai réfléchi à ce qu'on pourrait faire pour arranger ça. (*tentative de rapprochement*)

ISABELLE : Ça, j'ai hâte de l'entendre. (*encore du mépris*)

RICHARD : En fait, je me disais qu'on aurait bien besoin de petites vacances. Ça ne te ferait pas plaisir de ne pas lever le petit doigt pendant huit jours ? (*seconde tentative de rapprochement*)

ISABELLE : Écoute, on n'a même pas de quoi se payer une femme de ménage, alors des vacances...

Démarrage en douceur

ISABELLE : Cette maison est sens dessus dessous, et on a des invités ce soir. (*elle décrit la situation*) Ça m'énerve d'être la seule à me coltiner le ménage, et en plus, un samedi après-midi. (*phrase en « je »*) Allez, tu ne pourrais pas me donner un coup de main ? Tu pourrais peut-être passer l'aspirateur. (*requête clairement formulée*)

RICHARD : Bon, d'accord. Passer l'aspirateur, c'est ce qu'il y a de moins pire. Je ferai les salles de bains aussi, tant que j'y suis.

ISABELLE : Ça, ça m'avancerait énormément. (*appréciation*) Merci. (*courtoisie*)

RICHARD : Quand on aura fini, on méritera bien une petite récompense. Je t'invite à déjeuner, d'accord ?

Lorsqu'on passe au démarrage en douceur, l'autre ne réagira pas forcément aussi gentiment. Il ou elle s'attendra peut-être encore à des critiques ou à du mépris de votre part, et réagira donc négativement. Ne renoncez pas, et ne tombez pas dans le piège de l'escalade du conflit. Continuez à aborder le sujet calmement, et vous constaterez à terme un changement dans la façon de réagir de votre partenaire, surtout si vous travaillez ensemble sur tous les aspects du principe n° 5.

Voici d'autres exemples illustrant la différence entre un démarrage brutal et un démarrage en douceur :

Démarrage brutal : Tu ne me touches jamais.

Démarrage en douceur : J'aimais bien ça quand tu m'embrasais dans la cuisine l'autre jour. Tu embrasses vraiment bien. On ne peut pas s'embrasser plus souvent ?

Démarrage brutal : Je vois que tu as encore éraflé la carrosserie. Tu ne pourrais pas faire un peu plus attention ?

Démarrage en douceur : J'ai vu qu'il y avait une nouvelle éraflure sur la carrosserie. Qu'est-ce qui s'est passé ? Tu as des problèmes de créneaux ? Si tu veux, je peux te donner quelques leçons...

Démarrage brutal : Tu ne fais jamais attention à moi !

Démarrage en douceur : Tu m'as beaucoup manqué ces derniers temps, je commence à me sentir seule.

Exercice n° 1 : Pratiquez les démarrages en douceur

Maintenant, il est temps de mettre à l'épreuve vos aptitudes à transformer les démarrages brutaux en démarrages en douceur (vous trouverez plus bas des exemples de réponses, mais essayez de ne pas tricher).

1. Votre belle-mère vient dîner ce soir, et vous avez l'intention de lui dire à quel point elle vous blesse lorsqu'elle critique votre façon d'élever vos enfants. Vous aimeriez que votre partenaire, qui ne supporte pas qu'on touche un seul cheveu de Maman, vous soutienne sur ce point.

Démarrage brutal : Je ne supporte plus les visites de ta mère.

Démarrage en douceur :

2. Vous aimeriez que votre partenaire prépare le dîner demain soir ou vous invite au restaurant.

Démarrage brutal : Tu ne m'emmènes jamais nulle part. J'en ai marre de toujours faire la cuisine.

Démarrage en douceur :

3. Vous trouvez que votre partenaire passe trop de temps avec d'autres personnes quand vous sortez dans des soirées. Ce soir, vous aimeriez qu'il ou elle reste plus souvent près de vous.

Démarrage brutal : Je suis sûr(e) que tu vas encore draguer toute la soirée.

Démarrage en douceur :

4. Vous êtes contrarié(e) parce que vous n'avez pas fait l'amour ensemble depuis longtemps. Vous ne savez plus si votre partenaire est attiré(e) par vous. Vous aimeriez faire l'amour ce soir.

Démarrage brutal : Tu es toujours d'une froideur avec moi !

Démarrage en douceur :

5. Vous aimeriez que votre partenaire demande une augmentation.

Démarrage brutal : Tu es trop chiffe molle pour demander une augmentation.

Démarrage en douceur :

6. Vous aimeriez plus de distractions durant le week-end.

Démarrage brutal : Tu ne sais pas t'amuser. Tu es accro au boulot.

Démarrage en douceur :

7. Vous aimeriez mettre plus d'argent de côté.

Démarrage brutal : Tu es incapable de mettre un centime de côté.

Démarrage en douceur :

8. Vous aimeriez que votre partenaire vous fasse de petits cadeaux de temps en temps.

Démarrage brutal : C'était quand, la dernière fois que tu m'as offert un cadeau ?

Démarrage en douceur :

Exemples de réponses

1. J'ai peur que ta mère se mette à me critiquer ce soir et que tu ne me défendes pas.

2. J'en ai assez de faire la cuisine. Ça serait sympa de dîner au restaurant ce soir.

3. Je ne me sens pas sûre de moi ce soir. Ça ne t'ennuie pas de rester avec moi ? Ça m'aiderait à discuter avec les gens. Toi, tu te débrouilles tellement bien...

4. Tu m'as beaucoup manqué ces derniers temps, et tu sais à quel point tu me plais. Si on faisait l'amour ?
5. Ce serait génial que tu aies une augmentation. Tu veux bien qu'on discute de la meilleure façon de la décrocher ?
6. J'aimerais bien qu'on fasse un truc sympa, ce week-end. Si tu laissais tomber le boulot, pour une fois ? Il y a un film génial qu'on pourrait aller voir.
7. Ça m'inquiète qu'on n'ait pas assez d'argent de côté. On ne pourrait pas discuter de la meilleure façon de faire des économies ?
8. Je me sens un peu négligé(e) ces derniers temps, et j'aimerais bien qu'on s'offre un petit cadeau cette semaine, juste comme ça. Qu'en dis-tu ?

ÉTAPE N° 2 : APPRENEZ À FAIRE ET À ACCEPTER LES TENTATIVES DE RAPPROCHEMENT

Lorsqu'on prend des leçons de conduite, la première chose que l'on apprend, c'est à freiner. Apprendre à freiner, c'est tout aussi crucial dans la vie d'un couple. Quand vos discussions démarrent de travers, ou que vous vous retrouvez prisonnier du cercle infernal des récriminations, vous pouvez prévenir le désastre si vous savez comment vous arrêter. J'appelle ces « freins » des *tentatives de rapprochement*.

Lorsque Michel se met sur la défensive et dit « Bon, enfin, c'est quand même moi qui débarrasse la table et les surfaces de travail de la cuisine après les repas », Justine ne balaie pas son argument du revers de la main. « En effet, c'est vrai », répond-elle. C'est cela, une tentative de rapprochement. Elle sert à atténuer la tension, afin que Michel soit mieux disposé à rechercher un compromis. Ce qui distingue des couples stables et émotionnellement intelligents de ceux qui ne le sont pas ne réside pas dans le fait que leurs tentatives de rapprochement soient plus habiles ou mieux amenées, mais que ces tentatives de rapprochement soient comprises comme telles par le partenaire. Si elles le sont, c'est que l'atmosphère n'est pas entièrement brouillée par la négativité.

Vos tentatives de rapprochement sont-elles efficaces ?

Pour évaluer l'efficacité des tentatives de rapprochement dans votre couple, répondez aux questions suivantes.

Lorsque nous tentons de résoudre nos conflits :

1. Nous arrivons à prendre des pauses lorsque nous en avons besoin. Vrai / Faux
2. En général, l'autre accepte mes excuses. Vrai / Faux
3. Je suis capable d'admettre que j'ai tort. Vrai / Faux
4. Je n'ai pas trop de mal à retrouver mon calme. Vrai / Faux
5. Nous ne perdons jamais notre sens de l'humour. Vrai / Faux
6. Lorsque l'autre dit qu'on devrait se parler sur un autre ton, en général il a raison. Vrai / Faux
7. Mes tentatives pour calmer le jeu quand nos discussions virent à l'aigre sont généralement efficaces. Vrai / Faux
8. Nous sommes généralement capables d'écouter les arguments de l'autre, même lorsque nous ne sommes pas d'accord. Vrai / Faux
9. Si le débat s'échauffe, nous arrivons en général à renverser la vapeur. Vrai / Faux
10. L'autre est capable de m'apaiser lorsque je m'énerve. Vrai / Faux
11. Je suis persuadé que nous pouvons résoudre la plupart des problèmes qui existent entre nous. Vrai / Faux
12. Lorsque je suggère des façons de mieux communiquer l'un avec l'autre, l'autre m'écoute. Vrai / Faux
13. Même si nous traversons parfois des moments difficiles, je sais que nous pouvons surmonter nos différends. Vrai / Faux
14. Nous pouvons nous témoigner de l'affection, même lorsque nous sommes en désaccord. Vrai / Faux
15. La plupart du temps, j'arrive à sortir l'autre de sa mauvaise humeur par l'humour et les taquineries. Vrai / Faux
16. Lorsqu'il le faut, nous pouvons redémarrer une discussion à zéro. Vrai / Faux
17. Lorsque ça chauffe, si je dis que je vais mal, l'autre en tient compte. Vrai / Faux
18. Nous sommes capables de discuter de tout, même de nos différends les plus profonds. Vrai / Faux
19. L'autre sait me complimenter. Vrai / Faux
20. Si je persiste dans mes tentatives pour communiquer avec l'autre, les choses finiront par s'arranger. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ».

6 points ou plus : Votre couple est solide dans ce domaine. Lorsque vos discussions commencent à déraper, vous savez freiner et vous apaiser efficacement l'un l'autre.

Moins de 6 points : Votre couple pourrait s'améliorer dans ce domaine. En apprenant à « réparer » vos interactions lorsque la négativité vous submerge, vous pouvez substantiellement améliorer la façon dont vous résolvez vos problèmes et acquérir une vision plus positive de vous-même et de votre couple.

FAIRE PASSER LE MESSAGE

Comme je l'ai dit, le facteur qui détermine le succès ou l'échec d'une tentative de rapprochement est l'état de votre relation. Les couples heureux effectuent et acceptent facilement les tentatives de rapprochement. Chez ceux qui sont malheureux, même la tentative de rapprochement la plus éloquente peut tomber dans l'oreille d'un sourd. Cela dit, il n'est pas nécessaire d'attendre qu'une relation revienne au beau fixe pour arriver à « capter » les tentatives de rapprochement de l'autre. Commencez dès maintenant, en vous concentrant sur ces « freins », et en vous enseignant réciproquement à les reconnaître lorsqu'ils vous sont adressés. En faisant cela, vous parviendrez à vous hisser hors du cercle vicieux de la négativité.

**Votre avenir ensemble peut être prometteur,
même si vos disputes tendent
à être très violentes.**

**Le secret, c'est d'apprendre à limiter
efficacement les dégâts.**

Si l'on rate souvent le coche des tentatives de rapprochement, c'est parce qu'elles ne sont pas toujours enrobées de douceur. Lorsque l'un des deux hurle « Ça n'est pas le sujet ! » ou marmonne « On peut prendre une pause ? », il s'agit d'une tentative de rapprochement, en dépit de son ton négatif. Si

vous écoutez la musique de votre partenaire sans entendre les paroles, vous risquez de rater son véritable message : « Stop ! On est en train de déraper ! » Parce que les tentatives de réparation peuvent être difficiles à effectuer lorsque votre relation est submergée de sentiments négatifs, la meilleure stratégie est de formuler ces tentatives sur un ton très « officiel ». Ci-dessous, vous trouverez une liste de formules permettant de détendre l'atmosphère lors d'une scène de ménage. En ayant recours à elles lorsque les disputes deviennent trop violentes, vous pourrez les empêcher de déraper totalement. Certains couples vont jusqu'à recopier cette liste et à la coller sur le réfrigérateur, pour la consulter en cas d'urgence !

La plupart de ces formules, sinon toutes, vous sembleront sans doute contraintes et artificielles : elles représentent une manière de s'exprimer très différente de celle dont vous usez habituellement avec votre partenaire lorsque vous vous querrez. Mais leur caractère artificiel ne justifie pas qu'on les ignore. Si vous apprenez une meilleure façon de tenir votre raquette de tennis, au début elle vous semblerait également bizarre et artificielle, simplement parce que vous ne vous y êtes pas encore habitué. Le même principe s'applique aux tentatives de rapprochement. Au bout d'un certain temps, elles vous viendront tout naturellement, et vous les adapterez peu à peu à votre style verbal et votre personnalité.

Exprimer ses sentiments

J'ai peur.

S'il te plaît, tu peux le dire plus gentiment ?

J'ai fait quelque chose de mal ?

Ça, ça m'a blessé.

Ça, ça m'a insulté.

Je suis triste.

J'ai l'impression d'être mis en accusation. Pourrais-tu reformuler ce que tu viens de dire ?

J'ai l'impression de ne pas être apprécié.

J'ai l'impression de devoir me défendre. Pourrais-tu reformuler ce que tu viens de dire ?

S'il te plaît, ne me donne pas de leçon.

Je n'ai pas l'impression que tu me comprennes, en ce moment.

Je commence à flipper.

J'ai l'impression d'être critiqué. Pourrais-tu reformuler ce que tu viens de dire ?

Je commence à m'inquiéter.

Besoin de se calmer

Tu pourrais être plus rassurant ?

J'ai besoin d'un peu de calme, maintenant.

J'ai besoin de ton soutien, en ce moment.

Pour l'instant, contente-toi de m'écouter et essaie de comprendre.

Dis-moi que tu m'aimes.

Je peux avoir un baiser ?

Je peux reprendre ce que je viens de dire ?

S'il te plaît, sois plus gentil avec moi.

S'il te plaît, aide-moi à me calmer.

S'il te plaît, ne dis rien et écoute-moi.

C'est important pour moi. S'il te plaît, écoute-moi.

Il faut que je finisse ce que j'ai commencé à dire.

Je commence à flipper.

Je me sens critiqué. Pourrais-tu reformuler ce que tu viens de dire ?

On peut faire une pause ?

Faire ses excuses

J'ai réagi trop violemment. Désolé.

Je me suis vraiment planté, là.

Laisse-moi reformuler ce que je viens de dire.

Je voudrais être plus gentil avec toi en ce moment, mais je n'y arrive pas.

Je vois bien ma part de responsabilité dans tout ça.

Comment est-ce que je peux améliorer les choses ?

Bon, on reprend tout au point de départ, d'accord ?

Ce que tu es en train de me dire, c'est que...

Un instant, je vais te le répéter sans crier.
Je suis désolé. Pardonne-moi.

Arriver à dire oui

Tu commences à me convaincre.
Je suis en partie d'accord avec ce que tu dis.
On peut trouver un compromis, là ?
Et si on trouvait un terrain d'entente ?
Je n'avais jamais considéré les choses sous cet angle-là.
Finalement, quand on replace les choses dans leur contexte, ce problème n'est pas si sérieux qu'il en a l'air.
Je trouve que ton point de vue a du sens.
Mettons-nous d'accord pour trouver une solution qui nous satisfasse tous les deux.
Je te suis reconnaissant de...
L'une des choses que j'admire chez toi, c'est...
Je vois ce que tu veux dire.

On arrête tout !

Là, je pourrais avoir tort.
S'il te plaît, on peut s'arrêter un moment ?
On fait un break.
Accorde-moi un instant, je reviens.
Je suis en train de flipper.
S'il te plaît, arrête.
Là, on est d'accord pour ne pas être d'accord.
On recommence à partir du début.
Reste avec moi. Ne te renferme pas.
Je voudrais changer de sujet.
Là, on s'égare.

Reconnaitre ses torts

Je sais que ce n'est pas ta faute.
Ma part du problème, c'est que...

Je vois ce que tu veux dire.

Merci pour...

Ça, c'est bien vu.

Ce qu'on est tous les deux en train de dire, c'est que...

Je comprends.

Je t'aime.

Je te suis reconnaissant de...

L'une des choses que j'admire chez toi, c'est que...

Ce n'est pas ton problème, c'est *notre* problème.

Le fait de donner une tournure « officielle » aux tentatives de rapprochement en utilisant ces formules toutes faites peut vous permettre de désamorcer les querelles de deux façons. D'abord, parce que le côté « préfabriqué » de ces formules vous permet d'utiliser exactement les mots qu'il faut pour freiner. Ensuite, parce que ces phrases sont comme des mégaphones : elles parlent assez fort pour que vous les entendiez, lorsque vous en êtes le destinataire.

Maintenant, il est temps d'utiliser la liste ci-dessus pour vous aider à résoudre un désaccord au sein de votre couple. Choisissez un conflit pas trop virulent pour en discuter. Chacun de vous a quinze minutes de temps de parole. Assurez-vous qu'au cours de la discussion, chacun utilise au moins l'une des phrases de la liste. Avertissez votre partenaire que vous êtes sur le point d'effectuer une tentative de rapprochement.

Lorsque votre partenaire annonce une tentative de rapprochement, votre tâche consiste tout simplement à l'accepter. Considérez l'interruption comme une tentative d'améliorer les choses. Prenez-la pour ce qu'elle est. Ce qui implique d'accepter l'influence de votre partenaire. Par exemple, s'il ou elle dit « Laisse-moi finir ce que je suis en train de dire », encouragez votre partenaire à poursuivre. Tout en continuant à recourir à la liste dans vos discussions, vous pouvez éventuellement envisager d'y substituer un autre rituel. Par exemple, lever la main et annoncer de but en blanc : « Attention, ceci est une tentative de rapprochement ! » Ou bien vous pouvez trouver des formules qui correspondent mieux à vos personnalités et à votre relation. Par exemple, un couple de notre connaissance s'exclame « clip clop ! » lorsque

l'un d'entre eux convoque l'un des quatre cavaliers. L'humour permet d'autant plus de désamorcer la négativité.

ÉTAPE N° 3 : APAISEZ-VOUS L'UN L'AUTRE

Lorsque Justine évoque ses problèmes de lessive avec Michel, il a une réaction qui peut sembler anecdotique, mais qui est en réalité déterminante lorsqu'on évalue leurs chances de vivre heureux ensemble. Il bâille. Évidemment, les corvées domestiques ne sont pas un sujet palpitant, mais Michel ne bâille pas parce que Justine l'ennuie. Il bâille parce qu'il est détendu. Lorsqu'on est fâché ou anxieux, il est pratiquement impossible, physiologiquement, de réagir en bâillant. Le bâillement de Michel révèle que la présence de Justine l'apaise, même lorsqu'elle aborde un sujet conflictuel. Parce qu'aucune sonnette d'alarme ne s'est déclenchée dans son corps (ou dans son esprit), il peut discuter des travaux ménagers et parvenir à un compromis avec Justine.

Après une dispute, il est physiquement plus difficile à un homme de se calmer qu'à une femme.

Dans des couples moins stables, en revanche, les discussions conflictuelles éveillent la réaction inverse : elles déclenchent la « noyade ». Lorsque cela se produit, on se sent débordé à la fois affectivement et physiquement. On est envahi par un sentiment de légitime indignation (« je n'ai pas à supporter ça un instant de plus ») ou par la conviction d'être l'innocente victime de l'autre (« pourquoi s'en prend-elle toujours à moi ? »). Entre-temps, le corps est en pleine détresse, le cœur bat à toute vitesse, on est en sueur et on retient sa respiration.

J'ai constaté que dans l'immense majorité des cas, lorsque l'un des partenaires ne capte pas la tentative de rapprochement de l'autre, c'est parce que le destinataire est submergé par le stress et se trouve dans l'incapacité d'en-

tendre réellement ce qu'on lui dit. Lorsqu'on est dans cet état, la tentative de rapprochement la plus judicieuse au monde aura peu de chances d'aboutir.

Avez-vous tendance à vous laisser submerger ?

Pour savoir si la « noyade » pose problème dans votre couple, répondez aux questions suivantes :

1. Nos discussions s'échauffent vite. Vrai / Faux
2. J'ai du mal à me calmer. Vrai / Faux
3. L'un des deux va dire quelque chose qu'il regrettera. Vrai / Faux
4. Mon partenaire s'énerve trop. Vrai / Faux
5. Après une scène de ménage, je préfère garder mes distances. Vrai / Faux
6. Mon partenaire crie sans nécessité. Vrai / Faux
7. Quand on se dispute, ça me tétranise. Vrai / Faux
8. J'ai du mal à réfléchir quand l'autre devient hostile. Vrai / Faux
9. Quand nous discutons, nous n'arrivons pas à être logiques. Vrai / Faux
10. La négativité de mon partenaire surgit parfois sans motivation apparente. Vrai / Faux
11. Parfois, mon partenaire s'emporte de façon incontrôlable. Vrai / Faux
12. Quand nous nous querellons, j'ai envie de m'enfuir le plus loin possible. Vrai / Faux
13. Les petits problèmes dégénèrent tout d'un coup. Vrai / Faux
14. J'ai du mal à me calmer durant une dispute. Vrai / Faux
15. Mon partenaire a emmagasiné une longue liste de demandes déraisonnables. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ».

Moins de 6 points : Votre couple est solide dans ce domaine. Vous arrivez à affronter vos différends sans vous laisser déborder par les émotions. Autrement dit, vous ne vous sentez pas victime de votre partenaire, et n'éprouvez pas de sentiments hostiles à son égard durant une querelle. Ce qui signifie que vous parvenez à communiquer sans que la négativité prenne le dessus. Résultat : vous parvenez mieux à résoudre vos conflits (et vous évitez les blocages sur les problèmes qui ne sont pas solubles).

6 point ou plus : Votre couple pourrait s'améliorer dans ce domaine. Vos résultats laissent penser que vous avez tendance à déprimer durant vos querelles. Lorsque cela se produit, il devient pratiquement impossible de résoudre votre problème. Vous vous sentez trop agité pour réellement entendre ce que l'autre est en train de dire. Pour savoir comment surmonter cette difficulté, lisez ce qui suit.

Exercice n° 2 : L'auto-apaisement

Première étape à respecter : cessez la dispute. Si vous continuez, vous finirez par exploser, ou bien par imploser (vous murer dans le silence). L'un ou l'autre vous conduiront tout droit sur la route qui mène au divorce. L'unique stratégie raisonnable est donc de faire savoir à votre partenaire que vous êtes submergé par le stress et que vous avez besoin de faire une pause. Cette pause devrait durer au minimum vingt minutes : c'est le délai qu'il faut à votre corps pour se calmer. Il est crucial que durant cette période vous évitez toute pensée de légitime indignation ou d'injuste persécution. Passez ce temps à une activité apaisante ou distrayante, comme écouter de la musique ou faire de la gymnastique.

La plupart des gens trouvent que la meilleure façon de s'auto-apaiser est de calmer son corps à travers des techniques de méditation. En voici une facile à appliquer :

Asseyez-vous dans un fauteuil confortable, ou allongez-vous par terre sur le dos. Contrôlez votre respiration. Habituellement, lorsqu'on est en pleine « noyade », soit on retient sa respiration, soit on prend des respirations peu profondes. Alors fermez les yeux et inspirez profondément et régulièrement.

Détendez vos muscles. Un à la fois, contractez fortement les groupes musculaires qui vous semblent tendus (en général, il s'agit du front et de la mâchoire, du cou, des épaules, des bras et du dos). Contractez pendant deux secondes, puis relâchez.

Laissez la tension s'échapper de chaque groupe musculaire, puis imaginez que ces muscles s'alourdisSENT.

Laissez-la s'échapper de ces muscles devenus lourds, puis imaginez qu'ils se réchauffent. Gardez les yeux fermés et concentrez-vous sur une image ou une idée apaisante. La plupart des gens optent pour un endroit associé à la tranquillité, comme une forêt, un lac ou une plage. Imaginez cet endroit le

plus précisément possible. Concentrez-vous sur cette vision apaisante durant environ trente secondes.

Trouvez une image personnelle qui vous apaise lorsque vous en avez besoin. Par exemple, je pense à un endroit que je connais sur l'île d'Orca, dans l'État de Washington, où le bruit le plus fort est celui du vent dans les feuilles des arbres, tandis que des aiglons planent au-dessus de la forêt. Évoquer cette image me détend et déclenche automatiquement toutes les autres étapes de l'auto-apaisement.

Pour moi, ce genre de pause est si important que je la programme systématiquement lors des séances de résolution des conflits dans mes séminaires. Invariablement, les participants commencent par se plaindre d'être obligés de se détendre. Certains abordent les exercices de relaxation avec réticence, et ne voient pas en quoi le fait de fermer les yeux en songeant à un lac paisible peut les aider à régler leurs malheurs conjugaux. Et pourtant, dès qu'ils se prêtent à cet exercice, ils réalisent à quel point il leur est d'un grand secours tant la détente est immédiate. La différence dans la façon dont les couples se comportent l'un avec l'autre est palpable. Leurs voix se radoucissent ; on entend des rires. Le fait de s'auto-apaiser les a rendus plus aptes à régler leurs conflits en équipe, plutôt qu'en adversaires.

Dans l'une de nos plus récentes expérimentations, nous avons interrompu des couples dans leur dispute au bout de quinze minutes, en leur disant que nous devions régler les équipements. Nous leur avons demandé de ne pas aborder leurs problèmes, mais simplement de lire des magazines durant une demi-heure. Lorsqu'ils ont recommencé à discuter de leur problème, leur rythme cardiaque était plus lent et leur interaction plus productive.

Exercice n° 3 : S'apaiser l'un l'autre

Une fois que vous vous êtes calmé, vous pouvez rendre d'énormes services à votre couple en prenant le temps de vous apaiser l'un l'autre. Ce qui peut paraître difficile lorsqu'on se sent blessé ou furieux. Mais les résultats sont si impressionnantes que cela vaut la peine d'essayer. Rappelez-vous : attendez de vous être calme pendant vingt minutes chacun de votre côté.

Calmer son conjoint peut être très bénéfique à un couple dans la mesure où il s'agit d'une sorte de conditionnement à l'envers. Autrement dit, si votre partenaire vous apaise réguliè-

rement, vous cesserez de considérer sa présence comme un facteur de stress. Vous l'associerez au contraire à une sensation de détente. Ce qui augmentera automatiquement la charge positive de votre relation.

Pour vous réconforter l'un l'autre, vous devez d'abord parler sérieusement de ce qui se passe lorsque vous « flippez ». Posez-vous les questions suivantes, et posez-les à l'autre :

- Qu'est-ce qui me fait « flipper » ?
- Comment est-ce que j'aborde les problèmes, les sujets qui m'irritent ou les reproches ?
- Est-ce que je laisse les ressentiments s'accumuler ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour m'apaiser ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour t'apaiser ?
- Quels signaux pouvons-nous mettre au point pour faire comprendre à l'autre que nous sommes en train de « flipper » ?
- Pouvons-nous prendre une pause ?

**Si votre rythme cardiaque dépasse
les 100 battements par minute vous
serez incapable d'entendre ce que votre
partenaire tente de vous dire,
quels que soient vos efforts.
Prenez une pause de vingt minutes avant
de recommencer.**

Il y a plusieurs manières d'apaiser votre partenaire. Ce qui importe le plus, c'est que l'autre détermine la méthode, et l'apprécie. Certains couples considèrent le massage comme l'antidote parfaite à une discussion stressante. Autre technique efficace : guidez l'autre, chacun son tour, dans la séance de méditation décrite ci-dessus. Faites comme s'il s'agissait d'une sorte de massage verbal. Vous pouvez même inventer un scénario complexe dans lequel vous amenez l'autre à contracter puis à relaxer ses différents groupes musculaires, puis à visualiser une scène calme et belle. Vous pouvez enregistrer ce scénario pour un usage ultérieur. Vous n'avez pas besoin d'attendre une scène de ménage pour réaliser cet exercice. S'apaiser l'un l'autre régulièrement est une façon merveilleuse d'enrayer la montée du stress et d'enrichir votre vie de couple.

ÉTAPE N° 4 : APPRENEZ À FAIRE DES COMPROMIS

Que cela vous plaise ou non, la seule solution à vos problèmes conjugaux est d'arriver à un compromis. Dans une relation intime et amoureuse, il ne faut pas toujours obtenir gain de cause, même si l'on est convaincu qu'on a raison. Le déséquilibre ainsi créé affecterait gravement la relation.

En général, bien que les deux partenaires fassent effectivement un effort sincère pour parvenir à un compromis lorsqu'ils ne sont pas d'accord, ils échouent parce qu'ils s'y prennent mal. La négociation n'est possible que lorsqu'on a respecté l'ensemble des étapes décrites ci-dessus — démarrage en douceur, tentatives de rapprochement réussies, conservation de son calme. Ces étapes vous préparent au compromis en infléchissant positivement votre attitude.

Avant d'essayer de résoudre un conflit, rappelez-vous que *la pierre angulaire de tout compromis est le quatrième principe d'un couple accompli : accepter l'influence de l'autre*. Autrement dit, pour qu'un compromis fonctionne, il ne faut pas avoir l'esprit fermé aux opinions et aux désirs de votre partenaire. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec tout ce que l'autre dit ou croit, mais vous devez honnêtement accepter *d'envisager* sa position. C'est cela, accepter l'influence. Si vous vous retrouvez à croiser les bras en secouant la tête tandis que votre partenaire tente de discuter d'un problème, vous n'arriverez jamais à rien.

Comme je l'ai déjà dit, les hommes ont plus de mal à accepter l'influence de leurs femmes. Mais quel que soit votre sexe, faire preuve de petitesse d'esprit est un véritable obstacle à la résolution des conflits. Si ce n'est déjà fait, retravaillez les exercices du chapitre 6. Surmonter cette tendance peut exiger du temps et une vigilance constante. Votre partenaire peut vous aider à voir les choses de son point de vue. Interrogez-le pour savoir ce qu'il pense, et n'oubliez pas de rechercher ce qui, dans sa façon de voir, représente la part de la raison. Lorsque vous êtes fin prêt, trouver une solution qui vous satisfasse tous les deux n'a rien de sorcier. Souvent, pour arriver à un compromis, il suffit de discuter systématiquement de vos différends et de vos préférences. Ce n'est pas si difficile

à réussir si vous respectez les étapes décrites ci-dessus, pour empêcher votre dispute de s'envenimer.

Exercice n° 4 : Trouver un terrain d'entente

Décidez ensemble du problème soluble auquel vous voulez vous attaquer. Puis pensez-y chacun de votre côté. Sur une feuille de papier, dessinez deux cercles concentriques. Dans le cercle intérieur, notez tous les aspects du problème sur lesquels vous ne voulez pas céder. Dans le plus grand cercle, notez tous ceux sur lesquels vous êtes prêt à trouver un compromis. Rappelez-vous ce principe d'aïkido : céder pour gagner. Plus vous serez prêt au compromis, mieux vous parviendrez à persuader votre partenaire. Essayez donc de tracer le plus grand cercle extérieur possible, et votre cercle intérieur le plus petit possible.

Voici les cercles extérieurs et intérieurs d'un couple, Raymond et Carole, tous deux insatisfaits de leur vie sexuelle.

Raymond

Cercle intérieur :

Je voudrais que notre vie sexuelle soit plus érotique.

Je voudrais des jeux de rôles dans lesquels tu portes de la lingerie très sexy.

Cercle extérieur :

Je préfère faire l'amour le matin plutôt que le soir quand je suis fatigué, mais je peux faire un compromis là-dessus.

Je peux éventuellement parler durant l'acte.

Carole

Cercle intérieur :

Je veux avoir l'impression que nous faisons l'amour quand nous avons des relations sexuelles.

Je veux que Raymond me tienne dans ses bras et me caresse longtemps. Je veux de nombreux préliminaires.

Cercles extérieurs :

Je préfère avoir des relations sexuelles le soir parce que j'aime m'endormir dans tes bras ensuite, mais le matin, ça peut aller aussi.

J'aime beaucoup que tu me parles quand on fait l'amour, mais je peux m'en passer.

Une fois les cercles remplis (les listes peuvent être beaucoup plus longues que celles de Raymond et Carole), chaque partenaire doit les faire lire à l'autre. Recherchez les terrains d'entente. Rappelez-vous tandis que vous discutez d'appliquer toutes les autres stratégies décrites dans ce chapitre — notamment le démarrage en douceur, l'auto-apaisement et l'apaisement mutuel en cas de stress.

Dans le cas de Carole et Raymond, leurs cercles intérieurs bien que dissemblables n'en sont pas pour autant incompatibles. Une fois qu'ils auront accepté leurs différences en matière de sexualité, ils pourront recomposer un paysage érotique dans lequel s'entremêleront les fantasmes de Raymond et les désirs plus tendres et caressants de Carole. Et bien que leurs cercles extérieurs soient également en opposition, ils sont prêts au compromis sur ces points : ils devraient donc y parvenir aisément. Ils décideront peut-être d'alterner les relations sexuelles du matin et du soir, selon l'état de fatigue de Raymond.

L'objectif de cet exercice est d'essayer de développer une approche symétrique du problème abordé, de façon à ce que vous travailliez ensemble à trouver un véritable plan d'action avec lequel vous puissiez vivre tous les deux. Tandis que vous vous partagez vos cercles, posez-vous les questions suivantes :

- Sur quoi sommes-nous d'accord ?
- Quels sont nos sentiments partagés, ou nos sentiments les plus forts sur la question ?
- Quels sont nos objectifs communs ?
- Comment pouvons-nous comprendre cette situation ou ce problème ?
- Comment pensons-nous que nous pouvons parvenir à ces objectifs ?

Si vous êtes aux prises avec un problème soluble, vous parviendrez sans doute à un compromis raisonnable en suivant ces étapes. Lorsque vous y serez arrivé, essayez d'appliquer la solu-

tion pendant un laps de temps sur lequel vous vous serez mis d'accord, avant de la remettre en question et de décider si elle fonctionne ou pas. Si elle ne fonctionne pas, répétez le processus et travaillez ensemble à résoudre le problème.

ÉTAPE N° 5 : SOYEZ TOLÉRANT DES DÉFAUTS DE L'AUTRE

Trop souvent, un couple se laisse abattre par les « si seulement ». Si seulement votre partenaire était plus grand, plus riche, plus intelligent, plus soigneux ou plus sexy, tous vos problèmes s'évanouiraient. Aussi longtemps que prévaudra cette attitude, les conflits seront très difficiles à résoudre. Jusqu'à ce que vous acceptiez les défauts et les faiblesses de votre partenaire, vous ne parviendrez jamais à un compromis. Au contraire, vous partirez inlassablement en campagne afin d'essayer de transformer l'autre. Pour résoudre un conflit, il ne s'agit pas de transformer quelqu'un, mais de négocier, de trouver un terrain d'entente et les façons dont on peut parvenir à se satisfaire réciproquement.

Lorsque vous aurez maîtrisé les techniques de résolution des problèmes décrites dans ce chapitre, vous constaterez que plusieurs d'entre eux se résolvent d'eux-mêmes, dès que vous aurez fait sauter les obstacles qui vous empêchaient de communiquer clairement.

Le chapitre suivant propose des solutions simples et créatives aux conflits conjugaux les plus courants, liés à l'argent, la sexualité, les travaux ménagers, les enfants, le stress professionnel. Mais rappelez-vous : ces solutions ne fonctionnent que pour les problèmes solubles. Si le compromis vous semble un but inatteignable, votre problème n'est peut-être pas de ceux qu'on peut résoudre. Il sera donc nécessaire de vous rapporter au chapitre 10, qui décrit comment gérer les problèmes permanents.

Gérer les problèmes solubles les plus courants

Le travail, les belles-familles, le sexe, les travaux ménagers, un nouveau bébé : voilà les sujets de discorde conjugale les plus fréquents auxquels vous n'échappez sans doute pas. Car même chez les ménages heureux et stables, ces problèmes sont inévitables. Et s'ils le sont, c'est bien parce qu'ils touchent à ce qui est le plus fondamental dans le mariage.

Tout le monde s'accorde à dire que pour réussir son couple, il faut y travailler. Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Cela signifie que dans toute union, l'homme et la femme doivent effectuer un certain nombre de « missions » affectives pour que leur relation s'enrichisse et aille de l'avant. L'objectif de ces missions étant la compréhension profonde et mutuelle au sein du couple, afin que les deux partenaires s'y sentent en sécurité. Lorsque ces missions ne sont pas remplies, le couple n'est plus un havre de paix, mais devient une tempête au milieu des tempêtes.

Quand surgit un conflit dans l'un de ces domaines, c'est en général parce que l'homme et la femme ont des conceptions différentes de l'importance de ces missions et de la façon de les accomplir. Si le conflit est permanent, la plus habile stratégie de résolution des conflits n'y fera rien. La tension ne diminuera que lorsque tous deux se sentiront capables de vivre avec cette différence irréductible entre eux. Mais lorsque le problème est soluble, le défi à relever est de trouver la stratégie adéquate pour l'affronter (pour savoir si un conflit est soluble ou permanent, reportez-vous au chapitre 7). Ci-

dessous, vous trouverez six zones de conflit, la « mission » assignée à chacune d'entre elles, et des conseils pratiques pour gérer les désaccords qu'elles engendrent souvent.

DU STRESS, ET ENCORE DU STRESS

La mission : *Faire de votre couple un havre de paix.*

La plupart du temps, Stéphanie et Todd rentrent du travail à quelques minutes d'intervalle. Trop souvent, au lieu de tendres retrouvailles, ils se retrouvent en pleine scène de ménage. Todd, qui doit se plier aux exigences d'un patron difficile, s'énerve quand il ne peut pas trouver le courrier que Stéphanie a déplacé pour la énième fois. Stéphanie, qui sait qu'elle va devoir travailler tard parce qu'elle a une échéance professionnelle à respecter, sent la colère monter lorsqu'elle ouvre le réfrigérateur et qu'elle n'y trouve que du Fanta. « Il n'y a rien à bouffer ! », hurle-t-elle. « Je n'arrive pas à croire que tu n'es pas allé faire les courses, comme tu avais promis de le faire. Ça ne va pas, non ? »

La vraie question, c'est de savoir ce qui ne va pas entre Todd et Stéphanie. La réponse, c'est qu'ils rapportent chez eux leur stress professionnel, et que celui-ci est en train de saboter leur couple.

Programmer des séances officielles de défoulement peut empêcher le stress quotidien de déborder sur la vie de couple.

Il n'y a aucun doute que le stress professionnel prend une importance croissante en tant que facteur d'insatisfaction conjugale. Les couples d'aujourd'hui travaillent en moyenne mille heures de plus par année que les couples d'il y a trente ans. Pas étonnant que le traditionnel et joyeux « Chérie, c'est moi ! » soit de l'histoire ancienne dans la plupart des foyers. « Chérie » travaille aussi, et elle est rentrée avec une pile de dossiers qu'elle doit étudier pour son rendez-vous du lendemain avec un client. Ou bien, elle vient de servir des clients

toute la journée au restaurant, et elle n'a aucune envie de servir son homme en rentrant.

Solution : Reconnaissez qu'à la fin d'une longue et stressante journée au travail, vous avez peut-être besoin d'être seuls un moment, chacun de votre côté, pour décompresser avant de vous retrouver. Si votre partenaire vous met tout d'un coup hors de vous, dites-vous que l'incident a sans doute été aggravé dans votre esprit par la tension que vous ressentez. De la même manière, si, rentrant du travail, de lourds nuages noirs grondant au-dessus de sa tête, votre partenaire ne répond que par un grognement à votre « Quelque chose ne va pas ? », ne le prenez pas pour vous. Plutôt que d'envenimer la situation en rétorquant sur le même ton, laissez tomber.

Prévoyez une période de détente quotidienne. Faites-en un rituel, qu'il s'agisse de vous allonger sur le lit pour lire le courrier, de faire un footing ou une séance de méditation. Certains couples préfèrent se détendre ensemble : si c'est votre cas, vous pouvez appliquer les techniques d'apaisement décrites dans le chapitre précédent.

Lorsque vous aurez l'un et l'autre récupéré de vos tensions, il sera temps de vous retrouver et de discuter de vos journées respectives. Offrez-vous des séances-défouloirs officielles, au cours desquelles chacun a le droit de se plaindre de toutes les catastrophes qui lui sont tombées sur la tête, tandis que l'autre lui prodigue soutien et compréhension.

LES RELATIONS AVEC LA BELLE-FAMILLE

La mission : *Établir un sentiment de solidarité entre l'homme et la femme.*

Bien que les blagues concernant les belles-mères soient des classiques de l'humour populaire et masculin, c'est la plupart du temps entre l'épouse et la mère du mari que surgissent les vraies tensions familiales. Invariablement, plus les deux femmes passent du temps ensemble, plus les différences entre leurs opinions, leurs personnalités et leurs visions de la vie

ont tendance à s'accentuer. D'un simple désir d'aller dîner au restaurant peuvent naître des dissensions aussi futiles que : où manger, que manger, à quelle heure, pour quelle somme, qui va payer, et ainsi de suite. Et puis, il y a évidemment les problèmes plus profonds concernant les valeurs, le travail, l'endroit où l'on vit, la façon dont on vit, les pratiques religieuses et l'appartenance politique.

Bien que ce type de conflit surgisse habituellement assez tôt dans la vie du couple, les problèmes de belles-familles peuvent être déclenchés ou ranimés en plusieurs occasions. Par exemple lors de la naissance d'un enfant ou au cours des étapes importantes de son développement, puis à nouveau lorsque les grands-parents se font vieux et dépendent de plus en plus du couple.

Ce qui est au cœur de la tension entre les deux femmes, c'est leur lutte pour l'amour du mari et fils. L'épouse attend de voir s'il va la soutenir. La mère aussi. L'épouse se demande à quelle famille il appartient vraiment. La mère aussi. Quant à l'homme, il voudrait simplement que les deux femmes s'entendent. Il les aime toutes les deux et ne veut pas avoir à choisir. L'idée même d'avoir à le faire lui paraît ridicule. Après tout, il est redevable à l'une et à l'autre, et il leur doit à toutes deux honneur et respect. Malheureusement, une telle attitude le constraint souvent à un rôle de pacificateur ou de médiateur, ce qui envenime invariablement la situation.

Solution : La seule façon de sortir de ce dilemme est que l'homme soutienne sa femme contre sa mère. Même si la solution peut sembler brutale, rappelez-vous que l'une des missions fondamentales du mariage est de fonder un « nous » réunissant l'homme et la femme. L'homme doit donc faire comprendre à sa mère que sa femme passe avant tout. Sa maison est aussi celle de sa femme, pas de sa mère. Il est d'abord un époux, ensuite un fils. Ce n'est pas une position agréable à assumer, et les sentiments de sa mère seront sans doute froissés. Mais à terme, elle en viendra à accepter que son fils ait fondé sa propre famille, et que cette famille compte plus que tout pour lui. Il est absolument déterminant pour le couple que le mari campe fermement sur ses positions, même s'il a l'impression qu'on lui en demande trop, et même si sa

mère n'accepte pas la nouvelle donne. Il ne s'agit évidemment pas de conseiller à l'homme d'agir de façon irrespectueuse envers ses parents, ni de piétiner ses valeurs les plus fondamentales. Il n'a pas à abdiquer son identité. Mais il doit se ranger aux côtés de sa femme, et non pas entre les deux. Lui et sa femme doivent établir leurs propres rituels familiaux, leurs valeurs et leur mode de vie, et insister pour que sa mère (et son père) les respecte.

C'est pourquoi la création ou la consolidation de votre solidarité conjugale peut entraîner des déchirements par rapport à vos familles d'origine. C'est le défi qu'a dû affronter David lorsque ses parents sont venus passer un week-end chez lui dans sa nouvelle maison, visite qui fit éclater ce qu'il appelle désormais la Grande Crise de l'Osso Bucco. Voici les faits : sa femme Janie avait réservé un table pour eux dans son restaurant italien préféré. Elle avait très hâte de le faire découvrir à sa belle-famille italienne, d'autant plus qu'elle se sentait souvent intimidée par sa belle-mère, excellente cuisinière. Mais tandis qu'elle et David faisaient des courses, la mamma prépara le plat préféré de David : l'osso bucco. Lorsque David et Janie rentrèrent, un arôme délicieux de veau mijoté dans l'ail flottait dans la maison. Janie se sentit furieuse — mais à peine surprise — lorsque sa belle-mère annonça qu'elle avait « oublié » qu'on dînait au restaurant ce soir-là. David était en plein dilemme. Le plat avait l'air délicieux, et il savait qu'il blesserait sa mère s'il ne le mangeait pas. Il avait très envie de dire à Janie d'annuler la réservation.

Bien que l'incident n'ait pas, à première vue, l'apparence d'une crise majeure, il fut un tournant dans la relation de David et Janie. Janie avait toujours redouté les visites de ses beaux-parents, parce qu'elle avait le sentiment que la mère de David se comportait comme si Janie était adorable mais incomptétente. Ce qui lui donnait l'occasion d'interpréter son rôle favori, celui de la belle-mère salvatrice rétablissant l'ordre dans la maisonnée. Janie était toujours polie mais distante avec la mère de David. Lorsqu'ils se retrouvaient en tête à tête, elle se plaignait à David de ce que sa mère voulait tout contrôler. David soutenait alors que Janie s'imaginait des choses ou qu'elle exagérait les brimades. Ce qui irritait d'autant plus sa femme.

À présent, Janie retenait son souffle en observant David face au festin préparé par sa mère. Il se râcla la gorge, entoura d'un bras les épaules de sa mère, et la remercia d'avoir préparé un aussi délicieux repas. Puis il soutint qu'il serait encore meilleur réchauffé, en ajoutant qu'ils tenaient beaucoup, Janie et lui, à leur faire connaître leur restaurant préféré, où ils allaient dîner tous les samedi soir.

Sa mère prit une mine profondément offusquée. Les larmes lui montèrent aux yeux et elle fit une scène (David laissa son père la calmer). Mais le visage radieux et heureux de Janie le dédommagera amplement de sa peine. Le message de David était clair et net : ma femme passe en premier, maman. Il faudra t'y faire. « C'est à ce moment que notre vraie vie de couple a commencé », se souvient Janie. « Lorsqu'il a fait comprendre à sa mère que désormais, j'avais la première place dans son cœur. »

Il est d'une importance majeure, lorsqu'on veut établir une solidarité conjugale, de ne pas tolérer le moindre signe de mépris ou de condescendance de la part de ses parents envers son ou sa partenaire. Le couple de Noël et Évelyne s'acheminait droit au désastre, jusqu'à ce que Noël le comprenne. Après la naissance de son fils, il importait énormément à Noël que ses parents le voient comme un bon père. Bien que son métier d'avocat soit très prenant et qu'il ne passe pas énormément de temps avec son bébé, deux fois par mois il emmenait le garçonnet en week-end avec lui chez ses parents, qui habitaient dans une ville proche. Ce qui permettait à Évelyne de souffler un peu et de s'occuper d'elle-même.

Souvent, Évelyne les rejoignait en fin de journée. Dès l'instant où elle mettait le pied chez ses beaux-parents, elle avait l'impression d'être une intruse, d'être tout à coup exclue de la vie du bébé. Les parents de Noël l'ignoraient totalement, tout en comblant leur propre fils d'éloges sur ses qualités de père : « Ah ! quel bon père que ce fils-là ! » Dans un même temps, ils ne se privaient pas d'inonder Évelyne de leurs remarques sarcastiques — en faisant par exemple des commentaires désobligeants sur le fait qu'elle nourrissait encore l'enfant au bout de six mois. Noël voulait que le nourrisson soit sevré, et Évelyne le soupçonnait de s'en être plaint à ses parents dans son dos. Dans notre Love Lab, quand nous

avons aidé le couple à discuter de ce problème, il s'est avéré qu'elle avait entièrement raison. Pour impressionner ses parents, Noël sacrifiait le « nous » partagé avec Évelyne en la dénigrant.

Dès que Noël eut réalisé que son besoin d'approbation parentale nuisait à son couple, il modifia sensiblement son comportement. Il passa moins de temps avec l'enfant chez ses parents, ce qui eut pour effet que ces derniers vinrent plus souvent sur le terrain d'Évelyne. Le jour où sa mère s'inquiéta de ce que le bébé n'avait pas assez mangé à son gré, Noël rétorqua qu'Évelyne venait de l'emmener chez le pédiatre, qui l'avait trouvé tout à fait normal et en bonne santé. Lorsque son père suggéra que l'enfant avait besoin d'une doudoune plus chaude, Noël lui répondit qu'Évelyne était sa mère et qu'elle savait mieux que quiconque ce qui était bon pour son fils. Au départ, les parents de Noël se vexèrent de la nouvelle attitude de leur fils. Mais avec le temps, ils en vinrent à l'accepter. Et le couple Noël et Évelyne ne s'en porta que mieux. Ils sentirent enfin qu'ils formaient une équipe. Ils avaient accompli leur mission : se créer un « nous ».

Exercice n° 1 : Les problèmes de belles-familles

Si vous avez des problèmes persistants avec votre belle-famille, il n'est pas inutile de répondre au questionnaire ci-dessous. Il vous permettra de réfléchir à la relation que vous entretez avec elle, et vous aidera à déterminer si votre sens du « nous » en tant que couple doit être renforcé, par rapport à tel ou tel membre de la famille. Reportez vos réponses chacun de votre côté sur des feuilles séparées.

1. Réfléchissez à vos rapports avec les différents membres de la famille de votre partenaire. Si vous avez l'impression que l'autre ne se range pas forcément dans votre camp, vis-à-vis de l'un de ses parents, ou qu'il existe des problèmes entre vous et cette personne, cochez le terme approprié. Puis décrivez la nature de votre conflit avec elle.

- Sa mère
- La deuxième épouse de son père
- Son père
- Le second mari de sa mère

- Son beau-frère
- Sa belle-sœur
- Un autre membre de la famille

Décrivez les bonnes relations que vous avez avec chacun d'eux :

Décrivez les conflits qui n'ont pas été résolus :

2. Réfléchissez aux relations de votre partenaire avec *votre* parenté. Si vous avez l'impression que l'autre ne se range pas forcément dans votre camp, vis-à-vis de l'un de ces parents, ou qu'il existe des problèmes entre votre partenaire et cette personne, cochez la proposition appropriée. Puis décrivez la nature du conflit avec elle.

- Ma mère
- La deuxième épouse de mon père
- Mon père
- Le second mari de ma mère
- Mon (ou mes) frère(s)
- Ma (ou mes) sœur(s)
- Un autre membre de ma famille

Décrivez les bonnes relations que vous avez avec chacun d'eux :

Décrivez les conflits qui n'ont pas été résolus :

Maintenant, rejoignez votre partenaire et que chacun lise les réponses de l'autre. Discutez de ce qui peut être fait pour augmenter votre solidarité de couple. Essayez de ne pas vous braquer si votre partenaire perçoit un problème là où vous n'en voyez aucun. Rappelez-vous que, dans les relations humaines, tout est une question de perception. Si, par exemple, votre femme trouve que vous prenez le parti de votre mère contre elle, il faut que vous réfléchissiez à ce sujet, même si vous n'avez pas la même appréhension de la situation.

TOUT EST UNE AFFAIRE D'ARGENT

La mission : Trouver un équilibre entre, d'une part, la liberté et le pouvoir que représente l'argent ; d'autre part, la sécurité et la confiance qu'il symbolise également.

Que leur compte bancaire soit bien rempli ou qu'ils aient du mal à joindre les deux bouts, la plupart des couples doivent faire face à d'importants conflits d'argent. Souvent, ce genre de dispute témoigne d'un problème permanent, car l'argent symbolise plusieurs besoins affectifs — par exemple, le besoin de sécurité et de pouvoir —, et qu'il est au cœur de notre propre système de valeurs. Mais lorsqu'un problème financier plus simple et plus soluble survient, il faut d'abord comprendre quelle est la « mission » du couple dans ce domaine. L'argent procure le plaisir, mais également la sécurité. Trouver un équilibre entre ces deux réalités économiques est une lourde tâche pour des partenaires dont les sentiments à l'égard de l'argent sont intensément personnels, et souvent très particuliers.

Les différends financiers solubles surgissent généralement chez les couples récents, plutôt que dans les « vieux » ménages. Plus un couple dure, plus ce genre de problème a tendance à se résoudre, ou à se transformer en problème permanent lié à la charge symbolique de l'argent. Toutefois, les couples au long cours peuvent aussi rencontrer des problèmes financiers solubles si leur situation évolue. Des différends sur un changement d'orientation professionnelle, le financement de l'éducation des enfants, la préparation à la retraite ou les soins à procurer aux parents âgés sont de fréquentes sources de friction vers la quarantaine ou la cinquantaine.

Solution : Il faut d'abord établir un budget. Ci-dessous, vous trouverez des conseils basiques qui vous permettront de déterminer les sommes que vous souhaiteriez dépenser, et ce sur quoi vous voulez les dépenser. Ce qui compte, c'est que vous résolviez vos problèmes financiers à deux, et que vous exprimiez vos inquiétudes, vos besoins et vos envies avant d'arrêter un plan de dépenses précis. Assurez-vous que votre budget ne fait pas de l'un ou de l'autre un martyr, ce qui ne ferait que créer des ressentiments. Chacun doit rester ferme sur les articles qu'il considère comme non négociables.

Étape n° 1 : répertoriez vos dépenses actuelles

Servez-vous de la liste ci-dessous pour déterminer la façon dont vous avez dépensé votre argent au cours du dernier mois, des six derniers mois ou de la dernière année, selon votre situation. Servez-vous de vos relevés de banque et/ou des souches de vos carnets de chèques.

Dépenses

- Nourriture
- Loyer ou remboursement d'emprunt pour l'achat d'un logement
- Locations de vacances
- Travaux pour le logement
- Taxe d'habitation
- Charges
- Fournitures de bureau pour la maison
- Électricité
- Gaz
- Chauffage
- Eau
- Téléphone
- E-mail, Internet
- Produits d'entretien ménager
- Lessive
- Pressing
- Appareils ménagers
- Vêtements
- Entretien personnel (coiffeur, manucure, cosmétiques, produits d'hygiène)
- Essence
- Réparation et entretien de la voiture
- Assurances
- Parkings, péages
- Transports publics
- Voyages d'affaires
- Séjours dans la famille
- Autres vacances ou week-ends

Sorties au restaurant ou commandes chez le traiteur
Baby-sitters
Sorties (films, concerts, matches sportifs)
Location de vidéo-cassettes, achat de CD
Assurances santé complémentaires, mutuelles
Médecin
Pharmacie
Inscription dans un club de gym
Autres dépenses de santé (lunettes, thalasso, psychothérapie, etc.)
Appareils électroniques (téléviseurs, chaîne hi-fi, ordinateur, répondeur...)
Cadeaux
Dons à des associations caritatives
Intérêts sur des prêts, agios, cartes de crédit
Assurance vie
Investissements, épargne

Étape n° 2 : gérer les dépenses au quotidien

1. À partir de la liste ci-dessus, sélectionnez chacun de votre côté tous les postes de dépense que vous considérez essentiels à votre bonheur et à votre épanouissement.

2. Considérez attentivement vos revenus et vos biens. Puis essayez d'établir un budget qui vous permette de gérer vos dépenses au quotidien en fonction de vos besoins « essentiels » et de vos moyens.

3. Trouvez un plan qui vous permette de régler vos factures de façon régulière. Déterminez lequel des deux paie quoi, quand, et lequel fait les comptes.

4. Comparez les listes et les plans que vous avez établis chacun de votre côté. Essayez de trouver un terrain d'entente entre vos approches respectives. Décidez d'une stratégie réalisable, qui vous permette à chacun d'assouvir vos besoins « essentiels ». Mettez-vous d'accord pour réviser votre plan dans quelques mois, afin de vous assurer que vous en êtes tous deux satisfaits.

Étape n° 3 : planifier votre avenir financier

1. Imaginez votre vie dans 5, 10, 20 ou 30 ans. Quelle serait-elle, idéalement ? Pensez à ce que vous souhaiteriez posséder (une maison, etc.) et au genre de vie que vous rêveriez avoir. Songez aussi aux débâcles financières que vous redoutez le plus. Par exemple, la plupart des gens craignent par-dessus tout de manquer d'argent pour leur retraite. D'autres ont peur de ne pouvoir financer les études de leurs enfants.

2. Maintenant, déterminez tous vos objectifs financiers à long terme, en tenant compte de vos rêves et de vos craintes. Par exemple, l'un de vos objectifs peut être d'acheter une maison ou une résidence secondaire, mais aussi d'avoir un bon plan de retraite complémentaire.

3. Montrez-vous réciproquement vos listes. Recherchez les similarités entre vos objectifs futurs. Discutez de vos perspectives d'avenir.

4. Définissez un plan financier à long terme qui vous permettra à tous deux d'atteindre vos objectifs. Révisez ce plan de temps en temps — par exemple, chaque année — pour vous assurer qu'il vous satisfait encore tous deux.

Plusieurs couples ont réussi à surmonter leurs désaccords financiers en observant ces étapes. Par exemple, Linda adorait les vêtements branchés, et ne pouvait se passer de l'abonnement au club de gym près de son bureau. Ce qui n'était guère du goût de Devon qui considérait ces dépenses comme un gaspillage futile. Il préférait s'offrir des déjeuners entre amis et des vacances à la montagne tous les ans. Pour Linda, c'étaient ses plaisirs à lui qui étaient du gaspillage. Après avoir rempli la liste ci-dessus, ils ont pu déterminer la somme exacte dont ils disposaient. Ils ont discuté de leurs finances et sont parvenus à un budget temporaire de compromis. Ni l'un ni l'autre ne voulait renoncer à ses petits plaisirs préférés. Ils ont donc décidé d'ouvrir trois comptes bancaires : un chacun, plus un compte joint. Ils se sont mis d'accord pour verser une partie de leur salaire dans ce compte joint, afin de mettre de l'argent de côté pour l'éducation des enfants ou d'autres futures dépenses importantes. D'autre part, chacun a mis de

l'argent de côté, elle pour ses vêtements et sa gym, lui pour ses déjeuners et ses vacances à la montagne. Ils décidèrent qu'ils en reparleraient dans six mois, pour savoir si leur nouveau système budgétaire les satisfaisait l'un et l'autre.

Le dilemme de Tina et Gene était très différent. Leur fils aîné Brian allait s'inscrire en faculté dans deux ans. Bien qu'ils aient les moyens de lui offrir l'université locale, ils auraient préféré l'envoyer étudier à l'étranger, dans une faculté plus prestigieuse. Brian avait toujours été un élève exceptionnel. Il rêvait de devenir ingénieur dans l'aérospatiale, et il semblait avoir les moyens d'y parvenir. Mais pour lui offrir ses études, Gene devrait renoncer à acheter le chalet de montagne dont il rêvait depuis des années. Bien que l'éducation de leur fils lui importât énormément, Gene avait peur de ne plus avoir les moyens dans quelques années d'acquérir un chalet, car les prix allaient bientôt exploser. Il voulait que Tina retourne travailler à plein temps pour qu'ils puissent à la fois payer l'éducation de leur fils et s'offrir le chalet de leurs rêves. Mais Tina s'y refusait car sa vieille mère, qui vivait chez eux, nécessitait des soins constants. Gene et Tina en étaient arrivés à se disputer pratiquement tous les jours. Gene soutenait qu'il était temps que la sœur de Tina s'occupe de leur mère. Mais celle-ci travaillait à plein temps et s'en disait incapable. L'autre solution aurait été de confier la vieille dame à une maison de retraite, mais Tina s'y opposait fermement.

Lorsque Tina et Gene ont évalué leurs différents postes de dépense, aucune solution ne s'est présentée d'emblée. Mais le seul fait de se pencher ensemble sur leurs dépenses a considérablement modifié leur climat affectif. Plutôt que de se disputer, ils ont à nouveau formé une équipe. Ils se sont fait une liste d'informations à rechercher sur les prêts étudiants et les bourses d'études. Finalement, Gene a accepté d'attendre encore quelques années avant de concrétiser son rêve. Tina s'est trouvé du travail, mais seulement à mi-temps. Gene a pu réaménager ses horaires de façon à rester à la maison pour s'occuper de sa belle-mère pendant que Tina travaillait. Et Brian a pu bénéficier de prêts qui lui ont permis d'étudier à l'étranger.

Les problèmes et les solutions rencontrés par ces couples n'ont sans doute rien à voir avec les vôtres. Mais l'important,

c'est de constater que quels que soient vos désaccords sur l'argent, vous désamorcerez la tension en travaillant en équipe de manière à trouver un plan acceptable pour tous deux, même si celui-ci ne vous procure pas immédiatement tout ce que vous désirez.

LE SEXE

Mission : L'acceptation et l'appréciation fondamentale de l'autre.

Aucun autre domaine de la vie d'un couple n'offre autant de potentiel d'humiliation, de douleur ou de rejet que la sexualité. Dans ces circonstances, il n'est pas étonnant que la plupart des gens aient tant de mal à aborder clairement ce sujet. Et quand ils y arrivent, leurs tentatives maladroites sont tellement nébuleuses qu'elles se noient dans un épais brouillard d'incompréhension totale. Voici un exemple classique de ce genre de dialogue, enregistré dans notre Love Lab.

ELLE : Pense à ce que tu ressentais il y a deux ans et demi, trois ans, et comment nous avons géré le problème, et ce que nous ressentions. Ce que je veux dire, en fait... C'était un plus grand problème pour moi à ce moment-là que maintenant.

LUI : Je pense que nous nous sentons plus sûrs l'un de l'autre maintenant qu'à l'époque. Je dirais que le vrai problème, on ne l'a plus abordé depuis, en tout cas ça n'a pas changé, enfin c'est ce que je pense. Je ne sais pas si nous avons vraiment changé.

ELLE : Et toi, tes sentiments là-dessus ont changé ?

LUI : Et toi ?

ELLE : Eh bien, je pense que le problème qu'on a eu il y a deux ans et demi, trois ans... je crois que ce genre de problème aurait pu briser notre couple. J'avais vraiment peur qu'on ne tienne pas la route. Je n'ai plus vraiment peur de ça, maintenant.

LUI : Je n'ai jamais vu ça comme une menace pour notre couple. Toi oui, je sais, mais pas moi.

ELLE : C'est vrai. Mais peut-être que c'est parce que je me

sens plus en sécurité maintenant, que j'ai changé de point de vue là-dessus.

Le « problème » dont discute ce couple est que lui souhaite avoir des relations sexuelles plus fréquentes qu'elle. Dans cette tentative de discussion, elle essaye de lui faire dire que ce n'est plus un problème. Elle veut qu'il la rassure. Il pense que le problème existe toujours, mais il évite de le lui dire directement.

Trop souvent, lorsqu'un homme et sa femme parlent de leurs besoins sexuels, leurs conversations ressemblent à celle-ci — inexacte, imprécise, inaboutie. Fréquemment, les deux partenaires ont hâte de la terminer, espérant que par miracle, ils se comprendront sans avoir à se parler. Ils disent rarement des choses comme « J'adore quand tu caresses mes seins longtemps, comme tu l'as fait hier soir » ou « J'ai besoin de toi tous les jours », ou « C'est le matin que je préfère faire l'amour », et ainsi de suite. Le problème, c'est que moins vous énoncez clairement ce que vous désirez, moins vous avez de chances de l'obtenir. Et vice versa. La sexualité est une occasion de partager, et d'approfondir votre relation intime. Mais lorsque la communication est parasitée par les tensions, il en résulte trop souvent douleur et frustration.

Solution : Apprenez à parler de la sexualité sur un mode qui vous rassure tous les deux. Autrement dit, apprenez à réagir de manière appropriée aux demandes de votre partenaire, et à lui demander ce que vous souhaitez. C'est justement parce que la plupart des gens n'ont confiance ni dans leurs capacités amoureuses ni dans leur pouvoir de séduction que la meilleure façon de parler de sexe avec leur partenaire est de le faire en douceur. Une séance érotique où, d'entrée de jeu, l'un des partenaires critique l'autre se terminera plus rapidement que le plus expéditif des troussages à la hussarde. Le but de la sexualité est de se rapprocher, d'avoir du plaisir, d'être satisfaits, de se sentir apprécié et accepté dans votre relation amoureuse. La meilleure façon de ne jamais être caressée est de dire à l'autre « Tu ne me caresses jamais ». Mieux vaut dire : « J'ai adoré quand on a passé longtemps à s'embrasser dimanche dernier, sur le canapé. J'aimerais bien

qu'on recommence, ça m'a tellement plu. » Ou encore, au lieu de dire « Ne me touche pas là », vous obtiendrez une meilleure réaction si vous dites : « J'adore quand tu me caresses là. » Lorsque vous parlez de sexualité à votre partenaire, vous devriez aborder le sujet comme si vous cherchiez à améliorer quelque chose qui est déjà bien. Même si vous n'êtes pas satisfaits de votre vie sexuelle pour l'instant, vous devez accentuer ce qui est positif.

Si votre partenaire vous fait une demande précise, essayez autant que possible de ne pas y voir une critique implicite de vos attraits, de votre virilité (ou féminité), de votre savoir-faire érotique ou de votre être profond. Tentez d'avoir la même attitude qu'un chef cuisinier. Ce dernier ne sera pas offusqué qu'un client n'ait pas envie de polenta ce soir-là, ou qu'il ait les calamars en aversion. Au contraire, il fera son possible pour satisfaire le palais de son client. Ce qui ne signifie pas pour autant qu'il faille accéder à toutes les requêtes de son partenaire. C'est à vous deux de décider de ce que vous vous « sentez » de faire, et de ce qui ne vous dit rien. La sexualité est quelque chose d'incroyablement malléable, et il est réellement possible de l'aménager de façon à ce que vous soyez satisfaits tous les deux. Par exemple, Mike voulait faire l'amour plusieurs fois par semaine, tandis que Lynne se contenterait d'une ou deux séances hebdomadaires. Résultat : Mike se sentait frustré et rejeté. Avec le temps, il insistait de plus en plus lourdement pour augmenter la fréquence de leurs relations. Il rapportait à la maison des livres érotiques, et divers autres articles, pour tenter d'exciter Lynne. Mais plus il se faisait pressant, plus elle se refroidissait. Mike devenait de plus en plus frustré, tandis que le désir de Lynne s'étiolait peu à peu.

À leur arrivée dans notre séminaire, Mike et Lynne ne savaient absolument plus comment aborder leur problème. Nous leur avons suggéré que la personne la moins intéressée par le sexe (en l'occurrence Lynne) avait besoin de sentir qu'elle maîtrisait la situation. Nous avons fait porter l'accent sur la sensualité plutôt que sur la sexualité. Lynne adorait les massages. Nous lui avons donc conseillé de choisir un livre sur les massages, et de s'en servir pour « diriger » les séances sensuelles de leur couple. Durant un certain temps, de nom-

breuses étreintes et caresses se substituèrent aux relations sexuelles. Puis, progressivement, le désir sexuel de Lynne s'intensifia, et ils se remirent à faire l'amour plus souvent — environ une fois par semaine.

Souvent, de trop fortes attentes font obstacle à une vie sexuelle épanouie. Le sexe ne peut pas toujours être de la même qualité ou de la même intensité. Parfois, ce sera comme si vos âmes s'étaient rencontrées. Parfois, ce sera simplement un moment agréable. Parfois cela durera des heures, parfois quelques minutes. Il peut, et il doit y avoir de la variété dans une relation érotique. Mais il faut surtout que la sexualité soit une expression d'amour. Plus souvent elle l'est, mieux ce sera.

La meilleure façon d'enrichir votre vie sexuelle est d'apprendre ce qu'aime l'autre, de faire l'effort de s'en rappeler, et d'utiliser ces connaissances dans vos caresses. Que ces connaissances vivent en vous lorsque vous avez envie de faire l'amour, qu'elles imprègnent votre corps et votre sensibilité aux réactions physiques de votre partenaire. Autrement dit, il faut être attentif aux comportements non verbaux de votre partenaire pendant l'acte. Mais essayez de vous faire à l'idée que les mots sont aussi une façon agréable de communiquer quand on fait l'amour.

L'une des caractéristiques principales des couples qui ont une vie sexuelle épanouie est qu'ils considèrent les relations amoureuses comme une expression de leur intimité, sans considérer les différences entre leurs besoins ou leurs désirs comme une remise en cause personnelle.

Pour tous les couples, la confiance mutuelle est le fondement de l'épanouissement sexuel. Et c'est cette confiance qui vous permettra de partager vos fantasmes, voire de les vivre de concert. Il s'agit là d'une question extrêmement délicate. Bien que les fantasmes puissent introduire de l'imagination,

de la variété et un sens de l'aventure dans la vie de couple, peu d'entre eux sont capables de les partager et de les intégrer à leur sexualité. Si vous êtes capables de partager vos fantasmes, votre relation en deviendra plus intime, plus romantique et plus excitante.

Essayez de vous convaincre qu'au sein du couple, toutes les envies, toutes les images, tous les fantasmes et tous les désirs sont acceptables. Rien n'est en soi condamnable ou dégoûtant. Vous pouvez refuser la requête de votre partenaire, mais ne la dénigrez pas. Exprimer un fantasme requiert une grande confiance en l'autre : aussi, lorsque votre partenaire vous le confie, écoutez-le avec tendresse. Si ce fantasme n'est pas le vôtre, mais ne vous répugne pas, acceptez d'y participer. Ne considérez pas comme une remise en cause personnelle le fait que votre partenaire veuille vous déguiser en infirmière, en pirate ou en homme invisible. Considérez-le comme un simple jeu. L'idée, le désir, le fantasme n'est en général pas compris par la personne qui l'exprime. Personne ne sait pourquoi certains fantasmes sont érotisés par certaines personnes. C'est comme ça, c'est tout.

Dans le domaine du sexe, il y a des écueils qu'il faut connaître. Le plus redoutable d'entre eux est l'ignorance la plus basique de la sexualité. Elle conduit les gens à fonder leurs attentes de performances sur des informations inexactes et erronées, notamment celles fournies par les amis au cours de l'adolescence. Résultat : nous nous jugeons souvent avec sévérité, et nous imaginons être de piètres amants. Par exemple, de nombreux hommes s'imaginent qu'ils sont censés avoir une érection dès que la situation l'exige. Si elle est parfois défaillante, un immense doute s'installe en eux.

Autre problème d'ignorance sexuelle : nous nous imaginons connaître l'anatomie et la physiologie sexuelle de l'autre, alors que nous n'en avons jamais rien appris. Il ne nous viendrait pas à l'idée de faire fonctionner un appareil nouveau et sophistiqué sans, au minimum, jeter un coup d'œil au manuel d'instructions. Mais dans le domaine de la sexualité, c'est exactement ce que nous faisons. Heureusement, il existe aujourd'hui d'excellents ouvrages disponibles en librairie. Achetez ceux qui vous intéressent. Et ne vous imaginez pas

que vous savez déjà tout sur le sexe, alors que vous n'avez jamais rien lu sur le sujet...

LES TRAVAUX MÉNAGERS

La mission : *Créer un sentiment de partage équitable des tâches et de travail en équipe.*

Joanne en a assez. Depuis des mois, elle demande à Grégoire de ne pas laisser ses vêtements sales traîner par terre dans leur chambre. Depuis des mois, il oublie de les ramasser, tout comme il oublie de passer l'aspirateur et de laver la vaisselle tous les soirs, bien qu'il ait promis de s'en charger. Tous deux travaillent à plein temps, mais Joanne rentre généralement la première et c'est toujours elle qui finit par se charger des tâches de Grégoire. Et, tandis que Joanne passe l'aspirateur ou lave la vaisselle qui traîne dans l'évier, elle fulmine. Quand Grégoire rentre, elle boude ou lui lance des remarques sarcastiques. Grégoire a un nouveau problème. D'après lui, sa femme s'est transformée en mégère. « Peut-être que si tu arrêtais de me casser les pieds avec ça, je le ferais plus volontiers », soutient-il.

Grégoire ne réalisait pas à quel point son peu d'enthousiasme pour les travaux ménagers mettait son couple en danger jusqu'au jour où, alors qu'il franchissait le seuil de la porte, il entendit des coups de marteau. Il trouva sa femme, encore en tailleur et escarpins, en train de clouer ses slips sales au parquet en chêne. « Ça fait des jours et des jours qu'ils traînent là », lui dit-elle. « Alors je me suis dit que tu voulais qu'ils fassent définitivement partie du décor. »

Joanne et Grégoire ont fini par divorcer : mais ne croyez surtout pas que je veuille suggérer que la solution aux conflits d'ordre ménager peuvent se trouver à la quincaillerie du coin. Ce que je veux démontrer par cette anecdote, c'est que les hommes ne soupçonnent pas à quel point la plupart des femmes tiennent à ce que leur maison soit rangée. Il existe évidemment des exceptions à cette différence entre les sexes, mais de façon générale, les femmes ont plutôt tendance à être des maniaques de propreté que des souillons.

Mais surtout, lorsqu'un homme ne respecte pas sa promesse d'accomplir certains travaux ménagers, la femme a l'impression qu'il lui manque de respect et qu'il ne fait rien pour l'aider. Ce qui, invariablement, génère du ressentiment. Nombreux sont les hommes qui ne comprennent pas pourquoi leurs femmes attachent une telle importance aux travaux domestiques. Leur laisser-aller dans ce domaine est d'autant moins un signe de mauvaise volonté que la plupart d'entre eux ont été élevés dans des foyers où le père ne levait pas le petit doigt. Un homme peut proclamer que les temps ont changé et qu'il n'est pas juste que la femme s'attelle à un second boulot lorsqu'elle arrive à la maison tandis qu'il se contente de siroter une bière. Mais les anciennes coutumes ont la vie dure. D'une certaine manière, de nombreux hommes considèrent encore les travaux domestiques comme une affaire de femme. Lorsque l'homme participe, il s'attend à être félicité — au lieu de quoi sa femme lui en demande encore plus, ce qui le met sur la défensive et lui donne envie d'en faire encore moins.

L'une des causes principales de cette dynamique négative est le fait que Grégoire, comme la plupart des hommes, a tendance à surestimer la part des travaux ménagers qu'il accomplit, comme l'a démontré la sociologue britannique Anne Oakley. Je sais que c'est également le cas chez moi. Lorsque je me plains de tout faire dans la maison, ma femme dit « C'est parfait ! », parce qu'elle sait qu'en réalité, j'assure la moitié des corvées.

Solution : À ce stade, elle devait apparaître clairement : les hommes doivent participer plus largement aux travaux ménagers ! Parfois, leur irresponsabilité dans ce domaine est purement due à un manque de motivation. Soyons francs : personne n'aime descendre les ordures lorsque la température extérieure avoisine les – 5 °C. Mais l'information suivante devrait éveiller des vocations : *les femmes trouvent très érotique la bonne volonté manifestée par les hommes qui se chargent des corvées domestiques*. Lorsqu'un homme fait sa part, lui et sa femme témoignent tous deux d'une vie sexuelle plus satisfaisante que chez les couples où la femme trouve que son mari ne fait pas sa part. Et ce partage équitable bénéficie à

leur relation en dehors de la chambre à coucher. Chez ces couples, le rythme cardiaque de la femme est sensiblement plus lent lors des scènes de ménage, ce qui signifie qu'elle a moins de chances de démarrer brutalement une discussion, et par conséquent de déclencher une spirale conflictuelle qui attirera les quatre cavaliers, et les stress répétés qui mèneront au divorce...

Je ne suis pas en train de suggérer que chaque époux se charge de 50 % des tâches ménagères s'il veut sauver son couple et améliorer sa vie sexuelle. La question n'est pas de mesurer la proportion exacte de sa participation, mais de savoir si, subjectivement, sa femme estime que sa participation est suffisante. Chez un couple, cela signifiera un partage équitable des corvées. Chez un autre, la femme s'estimera satisfaite si l'homme se charge de certaines des corvées qu'elle déteste, comme nettoyer la salle de bains ou passer l'aspirateur, ou encore qu'il offre de payer une aide ménagère pour alléger leur charge à tous deux.

La meilleure façon de diviser les tâches est de discuter à deux de la liste que vous trouverez ci-dessous. En déterminant précisément qui fait quoi, vous disposerez enfin d'une base objective vous permettant de déterminer qui *devrait* faire quoi.

Servez-vous de la liste pour faire savoir à l'autre votre perception de la façon dont les choses se passent actuellement, mais aussi de la manière dont vous aimeriez qu'elles se passent. Cette liste englobe des tâches allant bien au-delà du simple entretien de la maison — par exemple les finances familiales ou différents aspects des soins à apporter aux enfants — parce que là aussi, une distribution inéquitable des tâches peut engendrer le conflit.

Vous découvrirez peut-être certains schémas récurrents. Comme je l'ai déjà dit, les hommes ont souvent l'impression qu'ils en font plus que dans la réalité. Chez de nombreux couples, l'homme se charge des tâches qui exigent de la « force brute », comme laver la voiture ou tondre le gazon, ou des tâches abstraites comme le planning financier, qui n'ont pas besoin d'être faites à un moment précis ou de façon quotidienne. La femme se charge plus souvent de tâches répétitives

tives, mécaniques et quotidiennes, comme le ménage ou la lessive, qui finissent par engendrer du ressentiment chez elle.

Qui fait quoi ?

Faire les courses	Maintenant :	Idéalement :
Aller au pressing	Maintenant :	Idéalement :
Nettoyer les carreaux	Maintenant :	Idéalement :
Planifier les repas	Maintenant :	Idéalement :
Acheter la nourriture	Maintenant :	Idéalement :
Préparer le dîner	Maintenant :	Idéalement :
Mettre la table	Maintenant :	Idéalement :
Débarrasser la table	Maintenant :	Idéalement :
Nettoyer la cuisine	Maintenant :	Idéalement :
Nettoyer la salle de bains	Maintenant :	Idéalement :
Sortir des serviettes propres	Maintenant :	Idéalement :
Nettoyer les comptoirs	Maintenant :	Idéalement :
Le ménage en général	Maintenant :	Idéalement :
S'occuper de l'entretien de la voiture	Maintenant :	Idéalement :
Faire le plein	Maintenant :	Idéalement :
Trier le courrier	Maintenant :	Idéalement :
Payer les factures	Maintenant :	Idéalement :
Faire les comptes	Maintenant :	Idéalement :
Écrire le courrier	Maintenant :	Idéalement :
Noter les messages sur le répondeur	Maintenant :	Idéalement :
Retourner les appels téléphoniques ou répondre au courrier électronique	Maintenant :	Idéalement :
Mettre de l'argent de côté	Maintenant :	Idéalement :
Sortir les ordures	Maintenant :	Idéalement :
Trier les ordures à recycler	Maintenant :	Idéalement :
Faire la lessive	Maintenant :	Idéalement :
Plier le linge propre	Maintenant :	Idéalement :
Repasser	Maintenant :	Idéalement :
Ranger le linge repassé	Maintenant :	Idéalement :

Balayer dans la cuisine et la salle à manger	Maintenant :	Idéalement :
Passer l'aspirateur	Maintenant :	Idéalement :
Laver et cirer les parquets	Maintenant :	Idéalement :
Changer les ampoules grillées	Maintenant :	Idéalement :
Réparer les appareils ménagers	Maintenant :	Idéalement :
Faire les lits	Maintenant :	Idéalement :
Dégivrer et nettoyer le réfrigérateur	Maintenant :	Idéalement :
Acheter des vêtements	Maintenant :	Idéalement :
Préparer les voyages	Maintenant :	Idéalement :
Faire des réparations dans la maison	Maintenant :	Idéalement :
Faire de nouveaux aménagements dans la maison	Maintenant :	Idéalement :
Acheter des meubles	Maintenant :	Idéalement :
Refaire la décoration de la maison	Maintenant :	Idéalement :
Acheter du matériel pour la maison	Maintenant :	Idéalement :
Acheter de nouveaux appareils ménagers	Maintenant :	Idéalement:
Coudre et reprise	Maintenant :	Idéalement:
Faire le ménage dans les placards de la cuisine	Maintenant :	Idéalement:
Jardiner	Maintenant :	Idéalement :
Tailler les haies	Maintenant :	Idéalement :
Aller à la banque	Maintenant :	Idéalement :
S'occuper des plantes vertes	Maintenant :	Idéalement :
Ranger les armoires, les placards et les commodes	Maintenant :	Idéalement :
Préparer la maison pour recevoir des invités	Maintenant :	Idéalement :
Faire les préparatifs lorsqu'on donne une fête	Maintenant :	Idéalement :
Acheter les cadeaux des enfants	Maintenant :	Idéalement :
Emmener les enfants à l'école	Maintenant :	Idéalement :

Aller chercher les enfants à l'école	Maintenant :	Idéalement :
S'occuper des enfants après l'école	Maintenant :	Idéalement :
Préparer les repas et les goûters des enfants	Maintenant :	Idéalement :
Amener les enfants chez le pédiatre	Maintenant :	Idéalement :
Leur faire faire leurs devoirs	Maintenant :	Idéalement :
Leur donner leur bain	Maintenant :	Idéalement :
Faire régner la discipline	Maintenant :	Idéalement :
Les mettre au lit	Maintenant :	Idéalement :
S'occuper d'un enfant malade	Maintenant :	Idéalement :
Gérer les problèmes d'un enfant	Maintenant :	Idéalement :
Consoler un enfant	Maintenant :	Idéalement :
Assister aux réunions de parents d'élèves	Maintenant :	Idéalement :
S'occuper des rapports avec l'école	Maintenant :	Idéalement :
Assister aux fêtes de l'école	Maintenant :	Idéalement :
Organiser les anniversaires ou d'autres fêtes	Maintenant :	Idéalement :
Emmener les enfants à leurs cours	Maintenant :	Idéalement :
Les emmener chez leurs amis	Maintenant :	Idéalement :
Leur acheter ce dont ils ont besoin	Maintenant :	Idéalement :
Acheter les cadeaux	Maintenant :	Idéalement :
Téléphoner à la famille	Maintenant :	Idéalement :
Préparer les vacances	Maintenant :	Idéalement :
Planifier les vacances	Maintenant :	Idéalement :
Planifier les week-ends	Maintenant :	Idéalement :
Prévoir des soirées tranquilles à la maison	Maintenant :	Idéalement :
Organiser des soirées en tête à tête	Maintenant :	Idéalement :
Prendre l'initiative des relations sexuelles	Maintenant :	Idéalement :

Décider qu'on va dîner dehors	Maintenant :	Idéalement :
Sorties en famille, excursions, pique-niques	Maintenant :	Idéalement :
Planning financier	Maintenant :	Idéalement :
Achats importants (voitures, etc.)	Maintenant :	Idéalement :
Gestion des investissements	Maintenant :	Idéalement :
Discussions sur la relation	Maintenant :	Idéalement :
Réunions amicales	Maintenant :	Idéalement :
Téléphoner aux amis pour prendre des nouvelles	Maintenant :	Idéalement :
Remplir les feuilles d'impôt	Maintenant :	Idéalement :
Questions juridiques (testaments, etc.)	Maintenant :	Idéalement :
S'occuper des soins médicaux pour la famille	Maintenant :	Idéalement :
Médicaments et autres soins médicaux	Maintenant :	Idéalement :
Gymnastique et fitness	Maintenant :	Idéalement :
Sorties récréatives	Maintenant :	Idéalement :

Maintenant, vous devriez savoir avec exactitude quelles sont les tâches que vous partagez actuellement et lesquelles sont l'affaire de l'un des partenaires. Selon ce que vous souhaiteriez idéalement, il sera peut-être temps de départager à nouveau les travaux domestiques pour que les charges soient plus équitables. Souvenez-vous, la quantité de travail accomplie par un homme n'est pas forcément un facteur déterminant dans l'équation travaux ménagers = vie sexuelle épanouie. Mais deux autres variables le sont. La première, c'est que l'homme se charge de ces travaux sans que la femme ait à le lui demander. L'homme qui fait cela emmagasine un énorme crédit sur le compte d'épargne affectif du couple. La seconde est qu'il fasse preuve de flexibilité par rapport aux besoins de sa femme. Par exemple, s'il constate un soir qu'elle est particulièrement épaisse, il peut très bien se proposer de faire la vaisselle, bien que ce ne soit pas son tour. La faire est un signe de respect envers elle. Le fait de l'aider ainsi la troublera bien plus que n'importe quelle vidéo X.

DEVENIR PARENTS

Mission : *Élargir votre « nous » pour y inclure vos enfants.*

« Un enfant, c'est comme une grenade. Lorsque vous avez un bébé, vous faites exploser une bombe dans votre couple. Lorsque la poussière retombe, plus rien n'est comme avant. Pas forcément meilleur ; pas nécessairement pire ; mais différent. » C'est ce qu'écrivait Nora Ephron (auteur de *Quand Harry rencontre Sally*) dans *Heartburn*, son roman à clef sur l'effondrement de son précédent mariage. Pratiquement toutes les études sur la façon dont les couples font la transition de leur vie à deux à la vie de parents confirment son observation. Un bébé déclenche une secousse sismique dans le couple. Malheureusement, la plupart du temps ces changements sont pour le pire. Dans l'année qui suit la naissance du premier enfant, 70 % des femmes éprouvent une chute vertigineuse de leur taux de satisfaction conjugale (pour les hommes, cette chute intervient un peu plus tard, en réaction à l'insatisfaction de leurs femmes). Il existe toute une gamme de raisons à ce profond mécontentement — le manque de sommeil, le sentiment d'être dépassé par les événements, de ne pas être appréciée à sa juste valeur, la responsabilité écrasante d'avoir à s'occuper d'une petite créature sans défense, le fait de jongler entre la maternité et le travail, le stress économique, le manque de temps pour soi, et ainsi de suite.

Le grand mystère n'est pas de savoir pourquoi 67 % des nouvelles mamans sont si malheureuses, mais pourquoi les 33 % restants semblent s'adapter sans heurts à cette transition. (D'ailleurs, certaines de ces dernières affirment que leur couple ne s'est jamais aussi bien porté.) Grâce aux 130 ménages que nous avons suivis pendant huit ans à partir de leur mariage, j'ai réussi à déterminer ce qui permet à un couple de préserver son bonheur et sa stabilité même après l'explosion de la petite « grenade ». Ce qui distingue ces mamans ravies des autres n'a rien à voir avec les coliques du petit, ses heures de sommeil, le fait qu'on le nourrisse au sein ou au biberon, ou que la mère travaille. En revanche, cela a tout à voir avec le fait que le mari accompagne sa femme dans cette transition, ou s'en retrouve exclu.

Avoir un enfant provoque presque inévitablement une métamorphose chez la nouvelle maman. Elle n'a jamais éprouvé un amour aussi profond et désintéressé que celui qu'elle éprouve pour son bébé. Elle ressent rien moins qu'une réorientation profonde du sens qu'elle donne à sa vie. Elle découvre qu'elle est prête à faire des sacrifices immenses pour son enfant. Elle s'émerveille de l'intensité de ses sentiments pour ce petit être fragile. L'expérience est si radicale que si son mari ne la traverse pas avec elle, il est aisément compréhensible qu'ils s'éloignent l'un de l'autre. Tandis que la femme s'ouvre à un nouveau « nous » qui inclut l'enfant, l'homme peut se mettre à regretter le bon vieux « toi et moi ». Il est normal qu'il en veuille à sa femme du peu de temps qu'elle lui consacre, de sa fatigue constante, de ses préoccupations permanentes pour l'enfant. Il lui en veut de ne plus avoir le temps de faire des balades en vélo parce que le bébé est encore trop petit pour qu'on l'emmène. Il aime son enfant, mais il veut qu'on lui rende sa femme. Que faut-il faire ?

La réponse à ce dilemme est simple : on ne lui rendra pas sa femme — c'est lui qui doit la suivre dans le nouveau territoire où elle s'est aventurée. C'est la seule façon pour leur couple d'évoluer. Dans les couples où l'homme parvient à le faire, il n'en veut pas à son enfant. Il n'est plus seulement un mari, mais aussi un père. Il se sent fier, tendre et protecteur envers sa progéniture.

Comment un couple peut-il s'assurer que l'homme évolue en même temps que sa femme ? Premièrement, le couple ne doit pas tenir compte de certains conseils erronés. Plusieurs experts bien intentionnés recommandent d'envisager le couple et la famille comme un numéro d'équilibriste, comme s'il s'agissait de se partager équitablement entre son bébé d'un côté et son couple de l'autre. On conseille aux couples de passer du temps ensemble, sans inviter bébé, et afin de se recentrer sur leur relation et leurs autres activités : parler du couple, du travail de l'homme, de celui de la femme, de la pluie et du beau temps, bref de tout sauf du bébé. Mais couple et famille ne sont pas diamétralement opposés. Ils font partie du même continuum. Oui, de temps à autre, le couple devrait se voir en tête à tête. Mais s'ils vivent bien leur transition, ils découvriront qu'ils ne peuvent s'empêcher de parler du bébé,

et qu'ils n'ont aucune envie de ne pas le faire. Ils n'arriveront même pas à terminer leur premier dîner d'amoureux sans appeler au moins deux fois à la maison. Trop souvent, on donne l'impression aux couples qu'ils ont tort de penser que leur relation est secondaire par rapport à leur nouveau rôle de parents. Résultat : ils sont encore plus stressés et désorientés. Et pourtant, ce sont eux qui ont raison. L'important est qu'ils vivent cette transformation ensemble. Dans la mesure où l'homme et la femme subissent tous deux cette métamorphose dans leur philosophie de la vie, la relation parents-enfant et la relation homme-femme seront florissantes.

Voici quelques conseils supplémentaires pour vous aider à rester proches l'un de l'autre lorsque vous devenez parents.

Mettez l'accent sur votre amitié conjugale. Avant l'arrivée du bébé, assurez-vous que vous vous connaissez bien l'un l'autre. Plus vous formez une équipe aujourd'hui, plus la transition d'un état à l'autre sera aisée. Si un mari connaît sa femme, il sera moins déphasé lorsqu'elle entamera son cheminement vers la maternité.

N'excluez pas le papa des soins de bébé. Parfois, dans son enthousiasme, la nouvelle mère joue les « madame je-sais-tout » face au père. Et bien qu'elle proclame que l'homme doit participer aux soins de l'enfant, elle se projette dans un rôle de superviseur, donnant constamment des indications — lorsque ce ne sont pas carrément des ordres — au nouveau père, allant jusqu'à le gronder lorsqu'il ne fait pas les choses comme elle l'entend : « Ne la tiens pas comme ça », « Tu ne lui as pas fait faire son rototo assez longtemps » ou « L'eau du bain est trop froide ». Face à ce tir de barrage, certains maris sont plus qu'heureux de se retirer du jeu, de céder le rôle de l'expert à leur femme (après tout, leur propre père n'a jamais rien compris aux bébés, lui non plus) et d'accepter leur propre incompétence. Le résultat est qu'ils participent de moins en moins au soin de leur enfant, qu'ils s'y prennent donc de plus en plus mal et que par conséquent, ils ont de moins en moins confiance en eux-mêmes lorsqu'il s'agit de soigner leur propre rejeton. Inévitablement, ils commencent à se sentir de plus en plus exclus.

La solution est simple. La nouvelle mère doit apprendre à déléguer. Elle doit comprendre qu'il y a plus d'une façon de faire faire son « rototo » à bébé. Même si elle n'apprécie pas la façon qu'a son mari de s'y prendre, elle doit se rappeler que son enfant est également le sien, et qu'il est bon qu'il fasse l'expérience de deux styles parentaux différents. Quelques bains dans une eau un peu plus tiède qu'il ne le faudrait, c'est, pour la mère et le bébé, un petit prix à payer pour s'assurer des bienfaits apportés par l'implication paternelle au bien-être familial. Quant à la mère, si elle persiste à penser que le père s'y prend réellement mal, elle peut toujours l'inciter à consulter le pédiatre ou un ouvrage spécialisé. Car si les conseils dispensés de temps en temps et en douceur sont permis, les remontrances et les critiques se retourneront contre vous.

La tétée représente un moment particulièrement difficile pour les nouveaux pères. L'envie du pénis est peut-être un mythe freudien, mais l'envie du sein est bel et bien une réalité dans tous les foyers où une maman nourrit son enfant. Les pères ne peuvent s'empêcher de jalousser ce lien sublime qui se développe entre leur femme et leur enfant. C'est comme s'ils avaient formé tous deux un cercle magique où il ne peut pénétrer. Voilà pourquoi il importe que le père trouve son rôle dans le rituel de la tétée. Par exemple, c'est lui qui peut emmener l'enfant vers sa mère. Il peut aussi devenir le préposé officiel aux « rototos ». Ou encore s'asseoir tranquillement auprès du couple mère-enfant, caresser doucement la tête du bébé ou lui chanter une chanson pendant qu'il se nourrit.

Laissez papa être le compagnon de jeu de bébé. Certains hommes m'ont avoué qu'ils ne se sont sentis proches de leur enfant que lorsque celui-ci a pu marcher, parler et jouer. Hélas, entre temps, leur éloignement de la vie familiale a déjà créé des fissures dans leur couple. Si les hommes ont tendance à mettre plus longtemps à créer un lien avec leurs enfants, comme l'ont confirmé d'innombrables études, c'est que les femmes ont tendance à être plus « nourricières », tandis que les hommes sont plus joueurs. Et comme la plupart d'entre eux s'imaginent qu'on ne peut pas jouer avec un nour-

risson sans défenses, ils ne savent pas trop comment se comporter avec leur enfant au cours de la cruciale première année de sa vie.

Et pourtant, les papas qui passent du temps avec leurs petits bébés s'aperçoivent vite qu'ils ne sont pas des « choses » tout juste bonnes à pleurer, téter, salir leurs couches et dormir. Même un nouveau-né peut être un formidable compagnon de jeu. Les bébés commencent à sourire dès leur troisième semaine. Avant cela, ils peuvent déjà suivre des mouvements avec leurs yeux. Ou bien ils se mettent à gazouiller et à battre des jambes de ravisement. Bref, un père qui apprend à connaître les bébés en baignant le sien, en changeant ses couches et en lui donnant le biberon se rendra bien-tôt compte qu'il adore jouer avec lui, et qu'il joue un rôle privilégié dans sa vie.

Aménagez-vous des tête à tête. Une bonne part de la transition vers l'état de parents implique de faire du couple l'une de ses priorités (même s'il ne s'agit que de la priorité numéro deux). Reposez-vous sur une baby-sitter, un parent ou ami pour vous ménager des moments en tête à tête. Mais rappelez-vous, si vous passez la majeure partie de vos « rendez-vous » à parler du bébé, ce n'est pas un échec, mais une réussite. Au fur et à mesure que le bébé deviendra un petit enfant, puis un enfant d'âge scolaire, vous découvrirez que vos conversations graviteront de moins en moins autour de l'enfant et de votre rôle de parents.

Soyez attentifs aux besoins du papa. Même s'il est bon joueur et qu'il assume avec philosophie son passage vers la paternité, l'homme aura néanmoins l'impression d'être privé de sa compagne par le besoin incessant et débordant qu'a l'enfant pour sa mère. Même si, intellectuellement, il comprend que les besoins de l'enfant supplantent les siens dans l'ordre de priorité, sa femme lui manquera. Plus sa femme reconnaît ce à quoi il a renoncé et lui fait savoir à quel point il compte toujours dans sa vie, plus l'homme sera compréhensif et solidaire d'elle. Si elle n'a jamais un moment à consacrer à leur couple, il aura tendance à se désinvestir de la relation.

Laissez la maman souffler. Malgré l'émerveillement quotidien qu'éprouve une mère face à son nouveau-né, elle sera certainement aussi épuisée que ravie. Si le père est capable de réaménager ses horaires de travail de façon à rentrer plus tôt, pour que la maman puisse faire une sieste, voir ses amis, aller voir un film — bref, sentir qu'elle appartient toujours à l'espèce humaine —, cela sera très bénéfique pour le couple.

Les couples qui suivent ces conseils découvriront que le fait d'être devenus parents ne compromet pas leur relation, mais au contraire approfondit l'intensité de l'intimité, de la compréhension et de l'amour qu'ils se portent.

Dans ce chapitre, j'ai tenté de dispenser des conseils pratiques, afin de vous aider à surmonter les problèmes conjugaux les plus courants. Mais parfois, quels que soient vos efforts pour résoudre un conflit, vous n'y arrivez pas. Si c'est le cas, c'est que vous êtes aux prises avec un problème permanent. L'un des plus grands défis que puisse affronter un couple est d'éviter de se retrouver dans une situation de bras de fer. Le principe suivant vous indiquera comment sauver — ou protéger — votre mariage de vos différends irréconciliables.

Loi n° 6 : Surmonter les blocages

Vous voulez des enfants, pas lui. Elle veut que vous veniez à l'église avec elle, et vous êtes athée. Il aime rester à la maison, et vous rêvez de faire la fête tous les soirs. Si vous avez l'impression de buter irrémédiablement sur un problème impossible à résoudre, cela peut vous rassurer de savoir que d'autres couples arrivent à gérer des conflits semblables avec détermination, en les traitant comme ils traiteraient une allergie virulente. Lorsque vous êtes bloqués, il peut vous sembler impossible de traiter votre problème comme la version psychologique d'un genou fragile avec lequel il faut apprendre à vivre. Mais vous pouvez y arriver.

L'objectif n'est pas de résoudre le problème, mais de le déplacer, du blocage au dialogue. Un conflit bloqué restera sans doute perpétuellement un problème dans votre couple, mais un jour vous pourrez en parler sans vous blesser réciproquement. Vous apprendrez à vivre avec lui.

Pour sortir du blocage, vous devez d'abord en comprendre la cause. Que le problème soit lourd de conséquences, par exemple dans quelle religion élever vos enfants, ou ridicule, comme de savoir comment plier les serviettes de table, le blocage indique que certains de vos rêves ne sont pas satisfaits ou respectés par l'autre. Par « rêves », je veux dire tous les espoirs, les aspirations ou les désirs qui forment une part de votre identité, et qui donnent un but et un sens à votre existence.

Ces rêves peuvent exister à différents niveaux. Certains d'entre eux sont très concrets (par exemple, vouloir épargner

une certaine somme), d'autre beaucoup plus profonds. Souvent, ces rêves plus profonds restent dissimulés, cachés sous des rêves plus terre à terre et plus faciles à déceler. Ainsi, sous le rêve de gagner beaucoup d'argent se cache un profond besoin de sécurité.

L'ÉTOFFE DES RÊVES

La plupart du temps, nos rêves les plus profonds sont ancrés dans notre enfance. Vous pouvez rêvez de re-créer certains de vos souvenirs les plus chers de votre vie de famille — par exemple, de dîner ensemble tous les soirs sans être interrompus par le téléphone ou la télévision. Ou vous pouvez ressentir le besoin psychologique de vous distancier d'une enfance douloureuse en évitant de reproduire les schémas du passé. Par exemple, en fuyant les dîners familiaux, s'ils étaient la scène d'échanges hostiles entre vos parents.

Voici une liste des rêves « profonds » les plus courants exprimés par les couples avec lesquels j'ai travaillé :

1. Un sentiment de liberté.
2. Une sensation de paix.
3. L'union avec la nature.
4. Explorer ma propre nature.
5. L'aventure.
6. Une démarche spirituelle.
7. La justice.
8. L'honneur.
9. La continuité avec mon passé.
10. Guérir.
11. Connaître ma famille.
12. Devenir tout ce que j'ai le potentiel de devenir.
13. Avoir une sensation de pouvoir.
14. Accepter de vieillir.
15. Explorer les facettes créatives de ma personnalité.
16. Acquérir plus de pouvoir.
17. Surmonter des blessures passées.
18. Devenir plus compétent.
19. Demander pardon à Dieu.

20. Retrouver une part ancienne de moi-même que j'ai perdue.
21. Surmonter un complexe.
22. Avoir le sens de l'ordre.
23. Être capable de productivité.
24. Avoir un endroit et un lieu où je puisse « être », tout simplement.
25. Être capable de me détendre réellement.
26. Réfléchir sur ma vie.
27. Hiérarchiser mes priorités.
28. Terminer quelque chose d'important.
29. Explorer le versant plus physique de ma personnalité.
30. Être capable de concourir et de gagner.
31. Voyager.
32. La tranquillité.
33. Réparer une erreur.
34. Bâtir quelque chose d'important.
35. Mettre un terme à un chapitre de ma vie — dire adieu à quelque chose.

Tous ces rêves sont beaux. Aucun n'est, en soi, nuisible au couple. Mais ils peuvent poser problème s'ils sont cachés, ou s'ils ne sont pas respectés par votre partenaire. Lorsque cela se produit, vous risquez soit d'entrer en conflit ouvert avec l'autre, soit de vivre un conflit larvé qui s'exprime symboliquement. Dans ce dernier cas, les partenaires peuvent s'imaginer que s'ils sont à couteaux tirés, c'est parce qu'ils ne peuvent se mettre d'accord sur le fait de dîner au restaurant tous les dimanche soirs, ou pas. Mais le problème fondamental est beaucoup plus profond. Pour tous deux, le dimanche soir revêt une forte charge symbolique, ancrée dans leur enfance. Son rêve à elle est de manger au restaurant, parce que sa famille le faisait tous les dimanche, et que cette sortie était pour elle une véritable fête. Mais pour son mari, dont la mère débordée de travail ne cuisinait que le dimanche soir, c'est le repas pris en famille à la maison qui constituait une occasion spéciale. Le conflit entre un dîner dominical au restaurant ou un repas à la maison revêt donc une dimension

beaucoup plus profonde, puisque, pour tous deux, elle symbolise la façon d'exprimer l'amour.

LORSQUE LES RÊVES SONT RESPECTÉS

Pourquoi certains couples gèrent-ils si élégamment ce genre de problèmes, tandis que d'autres s'y empêtrant ? Les couples heureux comprennent que l'un des buts du mariage est de s'aider mutuellement à réaliser ses rêves. « Nous voulons savoir ce que l'autre veut dans la vie », dit Justine, en parlant d'elle-même et de son mari Michel. Mais ce pourraient être les propos de tous les couples émotionnellement intelligents. Chez les couples heureux, chaque partenaire incorpore les buts de l'autre dans sa conception de leur vie à deux. Ces buts peuvent être très concrets — vivre dans tel type de maison, ou décrocher tel diplôme. Mais ils peuvent aussi être plus intangibles : vouloir se sentir en sécurité, ou considérer la vie comme une grande aventure.

Shelley veut aller à l'université. Le salaire substantiel de Malcolm le lui permettrait. Mais il veut abandonner son job stressant dans le marketing, parce qu'il rêve de se mettre à son compte et de construire des bateaux. Dans un mariage heureux, ni l'un ni l'autre des partenaires n'insiste ou ne tente de manipuler l'autre pour qu'il renonce à son rêve. Ils travaillent en équipe, et prennent pleinement en compte les rêves et les désirs de l'autre.

Peut-être que Malcolm va décider de rester dans la course jusqu'à ce que Shelley décroche son diplôme. Peut-être que Shelley va se contenter d'étudier à mi-temps, ou attendre un certain laps de temps avant de reprendre sa formation. Peut-être que, pour des considérations pratiques, l'un et l'autre devront attendre un moment avant de concrétiser leurs rêves. Le problème n'est pas vraiment ce qu'ils décideront de faire. C'est que dans leur conception du mariage, chacun doit aider l'autre à réaliser ses rêves. La façon dont ils procèdent pour prendre de telles décisions — en respectant et en reconnaissant les aspirations de l'autre — fait partie de ce qui donne un sens à leur couple.

UN CHEVAL NOMMÉ DAPHNÉ

Lorsque ni l'un ni l'autre des partenaires ne saisit pleinement l'importance de cette solidarité avec les rêves de l'autre, le blocage est presque inévitable. Voilà la cause fondamentale des graves problèmes conjugaux d'Ed et Luanne, un couple de Seattle interviewé dans mon Love Lab par la chaîne de télévision NBC. Lorsque Ed et Luanne étaient ensemble dans le Love Lab, on sentait bien qu'ils éprouvaient toujours de l'affection et de l'amour l'un pour l'autre. Mais ils traversaient une période extrêmement stressante par la faute de Daphné, la jument de Luanne, âgée de neuf ans, avec laquelle elle concourrait à de nombreuses compétitions équestres.

Avant leur mariage, Ed adorait Daphné. Mais maintenant qu'il devait régler tous les mois des factures pour ses soins et son entretien, elle était devenue une source de tension entre lui et sa femme. À tel point qu'Ed voulait que Luanne vende la jument pour qu'ils puissent mettre de l'argent de côté. Plus ils se disputaient sur le sujet, plus il craignait au fond de lui-même qu'elle ne tienne plus à sa jument qu'à lui, et à leur mariage.

Le couple discuta de ce problèmes au cours de trois séances de trois minutes quinze, dont certains segments furent diffusés à la télé. Entre ces séances, mon équipe et moi leur inculquions certaines des techniques que vous trouverez ci-dessous. Nous avons dit à Luanne de ne pas renoncer à son rêve, mais de montrer *aussi* à Ed qu'il était en tête de ses préoccupations. J'ai aidé Ed à comprendre que le fait d'aider Luanne à réaliser son rêve de participer à des concours équestres avec Daphné faisait partie de son rôle de mari. Lorsque Ed dit à Luanne qu'il était d'accord pour qu'elle garde Daphné, le sourire de la jeune femme illumina l'écran.

Aujourd'hui, deux ans et demi plus tard, Ed et Luanne sont toujours heureux en ménage. Luanne a vendu Daphné (même si elle lui rend encore visite), afin de louer un cheval plus jeune. Elle s'inscrit toujours dans des compétitions d'équitation, et Ed continue à l'y encourager.

QUAND LES RÊVES SONT CACHÉS

Pour Ed et Luanne, il était manifeste qu'un rêve contrarié était à la base de leur conflit. Il s'agissait de respecter à la fois ce rêve et les besoins de chacun. Mais pour de nombreux couples, le rêve qui habite le cœur du conflit n'est pas toujours aussi perceptible. Seule la révélation de ce rêve peut aider le couple à débloquer la situation.

C'est le cas de Katherine et Jeff. Ils étaient heureux en ménage jusqu'à ce que Katherine tombe enceinte. Soudain, il apparut à Jeff que sa femme accordait une place de plus en plus importante à sa foi catholique. Lui-même était agnostique. Lorsqu'il découvrit qu'elle et son père étaient en train d'organiser le baptême du bébé, il blêmit. Il ne voulait pas que son enfant reçoive la moindre éducation religieuse.

Lorsque Katherine et Jeff sont venus discuter de ce conflit dans mon Love Lab, ils se trouvaient en pleine période de blocage. D'après mes observations, leur union courait un grave danger, tant je les trouvais émotionnellement distants l'un de l'autre. Même lorsqu'ils discutaient de problèmes éminemment personnels concernant la famille et la religion, ils n'élevaient pas la voix, ne pleuraient pas, ne souriaient pas, ne se touchaient pas. Ils étaient capables d'évoquer leurs différences d'opinion d'un point de vue intellectuel, mais ils étaient affectivement détachés. Et puisque leur problème était en fait d'ordre affectif — il concernait leurs sentiments familiaux de nouveaux parents et la religion — aucun raisonnement intellectuel, si judicieux soit-il, n'était en mesure de le résoudre.

Au cours de la séance suivante, je leur suggérai, au lieu d'essayer de résoudre le problème, de simplement se contenter d'écouter ce que l'autre avait à dire sur la religion, et ce qu'elle symbolisait pour chacun. C'était la seule façon de découvrir les rêves cachés qui alimentaient le conflit. Katherine parla la première. Elle expliqua combien sa foi l'avait aidée à traverser des périodes très difficiles. Ses parents avaient divorcé dans la rancœur. Pendant dix ans, son père n'avait eu aucun contact avec la famille. Sa mère devint si déprimée que Katherine ne pouvait s'appuyer sur elle. Elle

s'était sentie seule et privée d'amour jusqu'à ce qu'elle se tourne vers l'Église, qui l'accueillit en son sein. Non seulement elle éprouvait un sentiment de fraternité envers ses coreligionnaires, mais elle se sentait réconfortée par la prière. Lorsque tout allait mal, l'amour de Dieu lui apportait un profond réconfort. Katherine se mit à pleurer en se souvenant de cette période difficile et du secours qu'elle avait trouvé dans la religion.

Jeff expliqua qu'il avait été agnostique toute sa vie. Contrairement à la famille brisée de Katherine, la sienne était unie et aimante. Lorsqu'il traversait des périodes difficiles, il pouvait toujours se tourner vers ses parents. Il voulait que son enfant éprouve la même confiance en lui et Katherine. Il craignait que si leur fils était catéchisé par l'Église, cet endoctrinement interfère avec ce lien, et que l'enfant s'habitue à se tourner vers Dieu plutôt que vers ses parents.

Les aspirations de Jeff et Katherine étaient contradictoires. Mais une fois qu'ils les eurent exprimées, l'ambiance changea du tout au tout. Jeff dit à Katherine qu'il l'aimait. Il réalisa enfin que son désir à elle de faire baptiser le bébé provenait de son profond amour pour leur enfant — pour *son* enfant à lui. Il réalisa qu'il la comprenait parfaitement lorsqu'elle voulait protéger le bébé de la douleur qu'elle avait elle-même ressentie. Cela lui permit de retrouver ses sentiments profonds pour Katherine, enfouis sous plusieurs couches d'amertume et de colère.

Au cours de la première séance, aucune émotion n'était passée entre les partenaires. Mais cette fois, on pouvait lire la compassion sur le visage de Jeff tandis qu'il écoutait sa femme raconter son enfance. Lorsqu'elle pleura, il lui passa des mouchoirs en papier et l'encouragea à poursuivre son récit. Katherine, à son tour, écouta tout aussi attentivement sa version de l'histoire.

Maintenant que les vrais problèmes avaient été mis au jour, ils purent discuter de la façon dont ils élèveraient leur fils, de manière à respecter leurs convictions mutuelles. Jeff lui dit qu'il ne s'opposerait pas au baptême. Lui-même demeurerait toujours agnostique, mais il ne s'opposerait pas à ce que l'enfant reçoive les premiers rudiments du catholicisme. Toutefois, il s'opposait à ce que cette formation soit plus pous-

sée, de peur que l'Église n'impose ses idées à l'enfant. Katherine était en mesure d'accepter le compromis.

Il est rare que l'on arrive à dénouer des problématiques aussi profondes en une seule séance. Mais Jeff et Katherine avaient fait le crucial premier pas. Ils se mirent d'accord pour suivre de nouvelles séances leur permettant de poursuivre le progrès accompli au Love Lab. Ce problème disparaîtra-t-il ou sera-t-il jamais résolu entre eux ? Sans doute pas. Mais ils auront appris à coexister pacifiquement avec lui.

Si vous vous retrouvez dans une situation de blocage concernant un problème dans votre couple, qu'il soit majeur ou secondaire, la première étape est d'identifier le rêve qui alimente le conflit. Dans le cas où vous percevez votre partenaire comme l'unique source du problème, il y a fort à parier que vous êtes aux prises avec un rêve caché. Si vous vous dites, par exemple, que le problème est tout simplement qu'il est un goujat, ou qu'elle est irresponsable, ou encore qu'elle en demande trop, c'est le signe d'un rêve caché. Vous pouvez être incapable de percevoir votre part dans la création du conflit, pour la raison que ce rêve reste dissimulé.

Découvrir un rêve caché est un défi à relever. Ce rêve ne livrera pas ses secrets à moins que vous n'ayez le sentiment que votre couple est un lieu suffisamment rassurant pour que vous puissiez en parler. Voilà pourquoi il est important que vous commeniez par travailler sur les trois premiers principes décrits dans les chapitres 3, 4 et 5, afin de renforcer votre amitié conjugale.

**Poursuivez votre travail
sur vos conflits insolubles.**

**Les couples qui exigent beaucoup
de leur relation ont plus de chances
d'avoir des unions profondément
satisfaisantes que ceux dont les attentes
sont moindres.**

Vous découvrirez peut-être que dans un premier temps, lorsque vous commencerez à dévoiler et à reconnaître vos rêves, le problème entre vous et votre partenaire va s'aggraver plutôt que s'améliorer. Patience. Reconnaître et défendre vos rêves au sein de votre couple n'est pas facile. Le fait même qu'il y ait blocage signifie que votre rêve et celui de votre partenaire sont en apparence opposition, à tel point que vous êtes tous deux si profondément retranchés sur vos positions que vous craignez d'accepter l'influence de l'autre et de céder.

Une fois que vous serez décidés à surmonter votre blocage, voici comment procéder.

PREMIÈRE ÉTAPE : DEVENEZ UN DÉTECTIVE DES RÊVES

Souvent, les rêves les plus profondément personnels sont tus ou enfouis après le mariage, parce que nous nous imaginons que cela est nécessaire au bon fonctionnement du couple. Fréquemment, l'un et l'autre des partenaires ne se sentent pas le droit de se plaindre. Ils perçoivent leurs propres désirs comme « enfantins » ou « irréalistes ». Mais peu importe la manière dont on les caractérise, ces rêves vous appartiennent, vous y aspirez, et s'ils ne sont pas respectés au sein du couple, les conflits surgiront inévitablement. Autrement dit, lorsque vous vous adaptez à la vie à deux en enfouissant votre rêve, il ne fera que ressurgir sous une forme déguisée, sous la forme d'un conflit bloqué.

Exercice n° 1 : Déceler les rêves

Grâce à cet exercice, vous apprendrez à déceler les rêves cachés sans, dans un premier temps, mettre l'accent sur votre couple. Vous trouverez ci-dessous six exemples courants de conflits bloqués. Lisez chacun d'entre eux, et cherchez à découvrir quel peut être le rêve caché derrière le point de vue de chacun des partenaires. Imaginez un court récit expliquant le rêve du mari, en vous projetant à sa place. Puis faites la même chose pour la femme. Dans chaque cas, imaginez qu'il s'agit de votre propre position, et que vous avez beaucoup de mal à céder.

Songez à la signification de votre attitude, et essayer d'imaginer où ce rêve peut bien prendre sa source. Le fait d'imaginer les rêves des autres vous aidera à découvrir ceux qui causent des blocages dans votre propre couple.

Il s'agit d'un exercice de créativité où il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Pour vous aider à démarrer, nous avons inclus les histoires et les rêves supposés des deux premiers couples. Pour les autres couples, vous trouverez les « réponses » page 240. Essayez de ne pas leur jeter un coup d'œil jusqu'à ce que vous soyez parvenus à vos propres conclusions. Vous tirerez de bien plus grands bénéfices de cet exercice si vous l'accomplissez sans anti-sèches.

Couple 1

LUI : Ma femme est une maniaque de la propreté. Je passe mon temps à essayer de retrouver mes affaires après qu'elle a fait le ménage. Je crois qu'elle manque d'égards envers moi et qu'elle cherche à tout contrôler, et j'en ai assez.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

Mes parents ont toujours été très stricts sur la discipline. Ils considéraient tout désaccord avec eux comme un signe d'insubordination. Résultat : je suis devenu assez rebelle. Je reconnais volontiers que l'autorité me pose problème, et c'est pourquoi j'ai décidé de me mettre à mon compte. Mon rêve est d'avoir un foyer où je puisse être moi-même, ce qui veut dire ne pas avoir à obéir à des règles. Je veux que mes enfants puissent remettre les autorités en question et penser par eux-mêmes, pas simplement apprendre à obéir. Quant à moi, je veux être libre chez moi, y compris en me laissant aller de temps en temps.

ELLE : J'aime que notre maison soit raisonnablement propre et bien rangée. Je me retrouve constamment à ramasser derrière mon mari. Je trouve qu'il manque d'égards envers moi, et j'en ai assez.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

J'ai grandi dans un foyer totalement chaotique. Enfant, je ne pouvais m'appuyer sur personne. Je ne savais jamais qui allait

m'accompagner à l'école ou venir me chercher. Parfois, ma mère m'y oubliait et je la détestais pour cela. Puis, quand je rentrais, parfois il n'y avait ni dîner, ni vêtements propres. C'était à moi qu'il revenait de créer un semblant d'ordre et de sens de la responsabilité face à mes petits frère et sœur. J'en voulais à ma mère d'avoir à faire tout cela. Mon rêve est de procurer à mes enfants un environnement familial beaucoup plus sain. Pour moi, l'ordre signifie ce qui est prévisible, paisible et rassurant. Voilà ce que je veux pour mes enfants. Lorsque la maison est sens dessus dessous, cela me rappelle le chaos de ma jeunesse.

Couple 2

LUI : Ma femme est très émotive et affirme que je ne le suis pas assez. Cette différence entre nous me donne l'impression qu'elle a parfois des réactions excessives et incontrôlées, et qu'elle est trop susceptible. D'après moi, la meilleure façon d'aborder les situations de forte émotion est la rationalité, sans débordements d'émotion. Ma femme trouve que je suis difficile à déchiffrer et trop distant.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

J'ai grandi dans une famille dont tous les membres excellaient aux joutes oratoires. Nous adorions débattre entre nous. Mon père posait une question, me défiait d'y répondre, puis adoptait une position diamétralement opposée à la mienne. Puis le débat commençait. Tous les coups étaient permis, et nous adorions tous cela. Mais au cours de ces joutes, tout débordement affectif était prohibé. Si quelqu'un s'énervait, le débat était terminé. Le self-control affectif était donc très valorisé dans ma famille. Il l'est toujours. Peut-être devrais-je apprendre à laisser un peu plus parler mes émotions, mais ça ne me ressemble pas. Mon rêve, c'est d'être fort. Pour moi, l'émotivité est un signe de faiblesse.

ELLE : Je suis quelqu'un de très émotif et mon mari ne l'est pas assez. Cette différence entre nous me donne l'impression que mon partenaire est froid et qu'il sonne parfois « faux ». Il n'est pas vraiment présent. Souvent, je n'ai aucune idée de ce qu'il ressent. Je suis frustrée par cette différence entre nous.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

Je suis quelqu'un d'émotif, c'est tout. Pour moi, c'est ça la vie : ressentir les choses, être en contact avec elles, réagir. Voilà ce que signifie être responsable : être capable de répondre. C'est cela qui compte le plus pour moi. Je réagis à tout ce qui m'entoure, à l'art, à l'architecture, aux enfants, aux petits chiens, aux concours d'athlétisme, aux films tristes, à tout. Être émotive, pour moi, c'est être vivante. C'est ainsi que j'ai été élevée, et j'en suis heureuse. Mon rêve est de partager mes émotions avec la personne que j'aime. Si c'est impossible, ce mariage est condamné au mensonge, à la solitude et à la mort.

Couple 3

LUI : Ma femme est trop jalouse, surtout dans les soirées. Pour moi, les fêtes sont l'occasion de rencontrer des gens nouveaux, c'est ça qui m'intéresse. Mais ma femme a des accès de timidité et elle me « colle ». Elle soutient que je drague d'autres femmes lors de ces soirées, mais c'est tout à fait faux. Je trouve ces accusations insultantes, et elle me rendent furieux. Je ne sais pas comment rassurer ma femme, et j'en ai assez qu'elle ne me fasse pas confiance.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

ELLE : Dans les soirées, et ailleurs, mon mari regarde d'autres femmes et il les drague. Cela me dérange et m'humilie. J'ai soulevé le problème à plusieurs reprises, mais je n'arrive pas à le convaincre de s'arrêter.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :**Couple 4**

ELLE : Mon mari aime faire l'amour beaucoup plus souvent que moi. Je ne sais pas comment réagir quand il me sollicite constamment. Je ne sais pas comment refuser gentiment. Cela me donne l'impression d'être une virago. Je ne sais pas comment m'en sortir.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

LUI : J'aime faire l'amour beaucoup plus souvent que ma femme. Chaque fois qu'elle me refuse elle me blesse. Cela me donne l'impression d'être moche et peu désirable. Je ne sais pas comment m'en sortir.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :**Couple 5**

ELLE : Je trouve mon mari beaucoup trop radin. Il n'arrive pas à dépenser son argent pour simplement profiter des plaisirs de la vie et s'amuser. Je lui en veux aussi de ne pas m'accorder plus de liberté et de contrôle sur les affaires d'argent.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

LUI : Je trouve que ma femme n'a pas le sens pratique en matière d'argent, et qu'elle dépense de façon beaucoup trop inconsidérée et égoïste.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :**Couple 6**

ELLE : Mon mari aime être beaucoup plus proche de nos familles que moi. Pour moi, les relations familiales sont une source de stress et de déception. J'ai rompu avec ma famille, et je tiens à garder mes distances.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :

LUI : J'aime être beaucoup plus proche de ma famille que ma femme. Pour moi, les relations familiales sont très importantes. Elle veut une beaucoup plus grande indépendance par rapport à nos familles que moi.

Ce que mes rêves cachés pourraient être :**Exemples de rêves****Couple 3**

Lui : Je ne drague pas, et je ne m'intéresse à aucune autre femme excepté mon épouse. Mais les soirées sont l'unique occasion où je peux exprimer mon instinct grégaire et délier un peu. Quand je vais à une soirée, je n'ai vraiment pas envie de me sentir responsable de quelqu'un d'autre. Mon rêve est d'avoir la liberté d'explorer.

Elle : J'ai toujours voulu croire que je pouvais « suffire » à la personne qui partagerait ma vie. Voilà mon rêve : d'être véritablement attrayante et désirable pour mon partenaire. Je veux qu'il s'intéresse à moi, qu'il ait envie de me connaître, de découvrir ce que je pense, de savoir qui je suis vraiment. Je trouverais éminemment romantique d'aller à une soirée avec mon mari, et qu'il ne remarque même pas les autres personnes autour de nous, qu'il n'ait d'yeux que pour moi, et qu'il soit totalement satisfait de passer des heures rien qu'à me parler et à danser avec moi.

Couple 4

Elle : J'ai subi des sévices sexuels il y a longtemps. Je n'avais aucun contrôle sur la situation et ça a été horrible, mais je n'y pouvais rien. Je sais que ce n'est pas la faute de mon partenaire, mais j'ai l'impression qu'une relation sexuelle n'est acceptable que si l'initiative vient de moi. Mon mariage a beaucoup contribué à cautériser mes blessures, mais je ne surmonterai sans doute jamais ce sentiment d'avoir été traumatisée. Mon rêve, c'est de vivre l'intimité sexuelle uniquement quand moi je la veux.

Lui : Mon rêve, c'est que ma partenaire prenne l'initiative de nos rapports sexuels et se laisse emporter par la passion ; qu'elle soit totalement attirée par moi. Je sais que je ne suis pas un Apollon, mais parfois je ne suis pas si mal. J'aimerais bien que de temps en temps ma partenaire me trouve absolument irrésistible.

Couple 5

ELLE : *La vie est trop courte pour qu'on économise constamment en vue des lendemains. Je sais qu'il faut épargner, mais je veux avoir l'impression de ne pas simplement vivre pour l'avenir. Je ne veux pas que la vie me passe sous le nez. Et c'est ce que je ressens souvent. Me restreindre signifierait que je ne vaudrais pas l'argent que l'on « gaspille » pour moi. Je veux avoir le sentiment d'être spéciale, d'être vivante. J'imagine que cela vient du fait d'avoir eu à me priver de tout lorsque j'étais pauvre. Mais maintenant, je gagne bien ma vie, et je n'ai plus à vivre ainsi.*

LUI : *Je veux profiter de la vie, mais dans certaines limites. Pour moi, le problème du monde, c'est l'envie. On dirait que les gens n'ont jamais assez de trucs, ou assez d'argent. Regardez les Américains en vacances, avec tous leurs joujoux, leurs camping-cars, leurs motos, leurs bateaux, leurs voitures. Je ne veux pas entrer dans le système de la civilisation de la consommation. Je me contente de posséder peu et de dépenser peu. Sincèrement, je n'ai pas besoin de grand-chose pour être heureux. Je me vois comme une espèce de moine, qui a un but dans la vie. Et j'en ai un. Un moine se contente de très peu, il compte toutes les bénédictions de la vie, et elles sont nombreuses. Alors pour moi, il faut épargner et dépenser très peu. C'est ainsi que l'on mène une existence morale. D'où me vient cette attitude ? Je pense que cela vient de mon père, qui était très frugal. Grâce à lui, notre famille a toujours eu ce dont elle avait besoin, et quand il est mort, ma mère n'a manqué de rien. Je respecte ce qu'il a réussi à faire.*

Couple 6

ELLE : *J'ai eu beaucoup de mal à m'échapper d'une famille très perturbée. Mes parents étaient très froids et très distants. Ma sœur a fini dans un hôpital psychiatrique, et mon frère est toxicomane. Je suis la seule à en être sortie. Je me suis sauvée en coupant tout lien avec ma famille et en étant très proche de mes amis. L'amitié a toujours compté énormément pour moi et elle compte toujours beaucoup. Mais j'ai peur de trop me rapprocher de la famille de mon mari. J'ai connu plusieurs familles dysfonctionnelles, et elles m'effraient. Mon rêve, c'est de créer nos propres traditions familiales et de conserver notre indépendance.*

LUI : *Pour moi, le sens de la famille a toujours été important. Je me souviens de nombreux dimanches au cours desquels ma mère*

recevait la visite de vingt à trente membres de la famille. La cafetière fonctionnait tout l'après-midi, les plateaux débordaient de gâteaux, on racontait des histoires, on jouait aux cartes, on riait beaucoup. Le dîner était délicieux. Même quand les temps étaient durs, ma mère arrivait à allonger la sauce, mais elle restait toujours succulente. Mon rêve, c'est de retrouver cette communauté familiale, cette sensation de proximité et de confort dans ma propre famille.

ÉTAPE N° 2 : S'ATTAQUER À UN BLOCAGE CONJUGAL

Maintenant que vous vous êtes exercés à dévoiler les rêves cachés, tentez le coup au sein de votre propre couple. Choisissez un conflit particulièrement bloqué, puis rédigez une explication de votre position, sans critiquer ni blâmer votre partenaire. Calez-vous sur les exemples ci-dessus — vous aurez remarqué que les partenaires ne se critiquent pas. Au contraire, ils se concentrent sur les désirs de l'autre, sur ce qu'il ressent dans une situation donnée. Écrivez ensuite l'histoire des rêves cachés qui sous-tendent votre position. Expliquez d'où viennent ces rêves, et pourquoi ils vous importent tant.

Une fois que vous aurez tous deux compris quels sont les rêves qui alimentent votre blocage, il sera temps d'en parler. Chaque personne a droit à quinze minutes de temps de parole, puis à son tour il doit écouter l'autre pendant quinze minutes. Mais surtout, n'essayez pas de résoudre ce problème. Toute tentative en ce sens risque de se retourner contre vous. Votre but est simplement de comprendre *pourquoi* ce problème éveille des sentiments si violents chez l'un et l'autre.

Le rôle du parleur : Exposez votre point de vue avec honnêteté, et dites ce qu'il signifie pour vous. Décrivez le rêve qui la sous-tend, d'où il vient et ce qu'il représente pour vous. Soyez clair et sincère sur la position que vous adoptez, et dites pourquoi vous y attribuez une telle importance. Parlez comme si vous étiez en train d'expliquer votre rêve à un ami ou à un tiers. N'essayez pas de censurer ni de minimiser vos sentiments pour ne pas heurter votre partenaire ou déclencher une dispute. Si vous avez du mal à le faire, reportez-vous aux conseils du chapitre 8 sur les démarrages en douceur. Cer-

tains s'appliquent au cas présent : le fait de construire vos phrases sur le mode du « je » et de vous en tenir à vos sentiments et à vos besoins. Ce n'est pas le moment de critiquer votre partenaire ou de lui faire une scène. Vos sentiments pour l'autre par rapport à ce rêve sont un problème annexe auquel vous ne devez pas vous attaquer pour l'instant.

Le rôle de l'auditeur : Suspendez tout jugement. Écoutez comme vous le feriez pour un ami. Ne prenez pas le rêve de votre partenaire comme une attaque personnelle, même s'il entre en conflit avec l'un des vôtres. Ne passez pas votre temps à imaginer vos répliques ou des solutions au problème. Votre rôle, pour l'instant, est simplement d'écouter le rêve et d'encourager votre partenaire à l'énoncer. Voici quelques questions que vous pouvez poser. Vous n'avez pas à les utiliser textuellement — inspirez-vous d'elles pour les reformuler dans vos propres termes.

« Raconte-moi un peu comment ça t'est venu à l'esprit. J'aimerais comprendre ce que ça signifie pour toi. »

« Quelles sont tes convictions par rapport à ce problème ? »

« Que ressens-tu par rapport à ça ? »

« Qu'est-ce que tu veux ? De quoi as-tu besoin ? »

« Qu'est-ce que ces choses signifient pour toi ? »

À ne pas faire :

ELLE : J'ai toujours rêvé de faire une expédition sur l'Everest.

LUI : D'abord, on n'a pas de quoi se l'offrir. Ensuite, je ne peux rien imaginer de plus flippant qu'une expédition en montagne. J'ai le vertige rien qu'en montant sur la table.

ELLE : Laisse tomber.

À faire :

ELLE : J'ai toujours rêvé de faire une expédition sur l'Everest.

LUI : Pourquoi rêves-tu d'escalader l'Everest ? Qu'est-ce que ça représente pour toi ?

ELLE : Je crois que je me sentirais exaltée, comme si j'étais au sommet du monde. Quand j'étais petite on m'a toujours dit que j'étais faible et que je ne pouvais rien faire. Mes parents passaient leur temps à me dire « attention, attention ». Je pense qu'escalader une montagne serait l'acte le plus libérateur que je puisse accomplir. J'aurais vraiment l'impression d'avoir réussi quelque chose.

Si vous le pouvez, dites à votre partenaire que vous le soutenez dans son rêve. Ce qui ne signifie pas forcément que vous y croyez, ou qu'il devrait être réalisé. Il existe trois façons différentes d'honorer le rêve de l'autre — et toutes trois seront bénéfiques à votre couple. La première est d'exprimer à quel point on comprend ce rêve et combien on aimerait en savoir plus sur lui, même si on ne le partage pas. Le seconde est d'offrir un soutien financier permettant de réaliser ce rêve — dans l'exemple ci-dessus, l'homme pourrait offrir à sa femme de quoi se payer une expédition en montagne. La troisième est de prendre part à ce rêve, et de s'initier à l'alpinisme avec elle.

**Reconnaître et respecter les rêves
les plus chers de l'autre
est la meilleure façon de sauver
et d'enrichir une relation de couple.**

Vous découvrirez peut-être que si vous êtes capable d'aller jusqu'au bout de certains rêves de votre partenaire, d'autres ne retiendront pas votre intérêt. Ce n'est pas grave. Le principal, quand on veut surmonter les blocages, n'est pas nécessairement d'adhérer au rêve de l'autre, mais de le respecter. Après tout, un couple à l'intérieur duquel on écrase les aspirations du partenaire n'a rien de désirable.

ÉTAPE N° 3 : APAISEZ-VOUS L'UN L'AUTRE

Discuter de rêves diamétralement opposés peut être stressant. Vous n'arrivez à rien si vous vous laissez tous deux submerger par vos émotions : faites une pause pour vous apaiser avant d'essayer de dénouer votre blocage.

ÉTAPE N° 4 : METTEZ UN TERME AU BLOCAGE

Maintenant, il est temps de faire la paix, en acceptant les différences qui existent entre vous, et en établissant une sorte de compromis initial qui vous permettra de poursuivre votre discussion à l'amiable. Comprenez que votre but n'est pas de résoudre le conflit — il ne disparaîtra sans doute jamais complètement. Il s'agit plutôt de « désincarcérer » le problème, d'essayer d'éliminer ce qui blesse, afin que le problème cesse d'être une source de grande douleur.

Vous initieriez le processus par l'exercice des cercles décrit au chapitre 5 (« Trouvez un terrain d'entente »). Définissez les zones restreintes sur lesquelles vous ne pouvez pas céder. Pour y parvenir, vous devrez faire un véritable examen de conscience, et tenter de diviser le problème en deux parties. Dans l'une, vous rangerez tous les aspects du problème sur lesquels vous ne pouvez absolument pas céder sans violer vos besoins les plus vitaux ou vos valeurs les plus enracinées. Dans la seconde partie, rangez tous les aspects du problème sur lesquels vous pouvez vous laisser flétrir, parce qu'ils ne sont pas aussi « brûlants » pour vous. Tentez de ranger le plus d'éléments possible dans la seconde partie, et de restreindre la première au maximum.

Partagez vos deux listes avec votre partenaire. En travaillant ensemble, et en utilisant les techniques décrites dans le chapitre 8, tentez de parvenir à un compromis temporaire. Mettez-le à l'essai pendant environ deux mois, puis voyez où vous en êtes. Encore une fois, ne vous attendez pas à résoudre le problème, mais simplement à mieux vivre avec.

Par exemple, Sally a la ferme conviction qu'il faut vivre pour l'instant présent — elle est spontanée et dépense facilement. Tandis que le but principal de Gus est de se sentir en

sécurité. Il est prudent et lent dans ses processus de décision et n'en prend jamais à la légère. Il vit très frugalement. Ces différences les ont conduits à l'affrontement le jour où Sally a voulu acheter un chalet en montagne. Gus a immédiatement refusé — ils n'en avaient pas les moyens. Sally était sûre que oui. Leur bras de fer dure depuis un an. Chaque fois qu'ils tentent d'en discuter, ils se mettent à hurler. Pour Gus, Sally est une rêveuse irresponsable qui veut toujours gaspiller l'argent qu'il a tant de peine à gagner. Sally accuse Gus de vouloir la priver de tous les plaisirs de la vie.

Pour surmonter ce blocage, Sally et Gus doivent d'abord réfléchir au sens symbolique de leurs prises de position sur ce problème. Sally dit que son rêve est de se faire plaisir, d'être capable de se détendre vraiment, d'être en harmonie avec la nature, et qu'elle peut réaliser tout cela en achetant ce chalet. Bien qu'elle craigne aussi que Gus ne la transforme en bon petit soldat qui ne vit que pour assurer des lendemains forcément difficiles, elle ne le lui dit pas tout de suite (elle le lui a souvent répété dans le passé). Au contraire, elle fait porter l'accent sur ce qu'elle désire, et non pas sur sa colère ni ses craintes vis-à-vis de Gus.

Lorsque arrive le temps de parole de Gus, il dit que l'épargne a pour lui une forte valeur symbolique. Il aspire à la sécurité financière parce qu'il a peur de manquer dans sa vieillesse, et se souvient des souffrances endurées par ses grands-parents lorsqu'ils étaient pauvres. Son grand-père a fini ses jours dans un hospice public, où, selon Gus, on lui a volé toute sa dignité. L'un de ses principaux buts dans la vie est de ne pas être humilié lorsqu'il sera vieux. Gus est également furieux contre Sally parce qu'il la trouve étourdie, et qu'elle a un besoin enfantin de gratification immédiate qui menace leur bien-être et la vision qu'il en a. Mais il ne lui lance pas immédiatement ces accusations. Il se contente d'expliquer et de décrire son rêve de sécurité financière, et de dire à quel point il est enraciné dans son enfance.

Une fois que Sally et Gus ont discuté de la charge symbolique de leurs positions, tout change. Plutôt que de considérer les rêves de l'autre comme une menace, ils les voient pour ce qu'ils sont : les désirs les plus chers de l'être aimé. Bien que leurs rêves soient toujours en contradiction, ils ont désormais

la motivation nécessaire pour trouver un terrain d'entente, une façon de se respecter et peut-être même de se satisfaire l'un et l'autre. Voici comment ils procèdent :

1. *Ils définissent le noyau dur de ce sur quoi ils ne peuvent pas céder.* Sally dit qu'elle doit absolument avoir un chalet en montagne. Gus dit qu'il doit absolument épargner 30 000 dollars pour se sentir en sécurité.

2. *Ils définissent leurs zones de flexibilité.* Sally dit qu'elle s'accommoderait d'une toute petite maison et d'un terrain beaucoup plus modeste que ce qu'elle aurait souhaité. Elle peut aussi attendre pour l'acheter. Elle aimerait que ce soit tout de suite, mais elle peut attendre quelques années du moment qu'elle sait que Gus est d'accord et qu'ils œuvrent ensemble au même but. Gus dit qu'il peut attendre un peu plus longtemps que prévu pour atteindre les 30 000 dollars d'épargne visés, tant et aussi longtemps qu'il sait que tous deux visent le même objectif, en mettant chaque mois une partie de leurs salaires de côté.

3. *Ils parviennent à un compromis temporaire qui tient compte de leurs rêves à tous deux.* Ils achèteront un petit chalet, mais seulement dans trois ans. En attendant, ils diviseront leur épargne mensuelle moitié pour l'achat du chalet, moitié pour un fonds de pension. Dans deux mois, ils feront le point pour savoir si leur plan leur convient toujours.

Sally et Gus réalisent que le problème sous-jacent ne disparaîtra jamais. Sally sera toujours celle qui rêve, qui lance l'idée d'acheter un chalet ou de faire un voyage fabuleux, tandis que Gus s'inquiétera toujours de leur sécurité financière, de leur fonds de pension, etc. Mais en apprenant à gérer leurs différences, ils peuvent éviter le bras de fer sur des conflits spécifiques déclenchés par leurs divergences de vue.

Voici quelques exemples supplémentaires, reprenant le cas des couples de l'exercice « Décelez les rêves cachés » ci-dessus, qui montrent comment, grâce à ce processus, vous pouvez apprendre à vivre avec vos différences. Bien qu'aucun de ces conflits ne soit le reflet exact du vôtre, ils devraient vous donner une idée de la façon dont des couples aux opinions diamétralement opposées peuvent surmonter les blocages.

Couple 1

Problème bloqué : Les travaux ménagers. Elle veut qu'il soit plus soigneux, il souhaite qu'elle cesse de le harceler à ce sujet.

Les rêves sous-jacents à ce conflit :

Elle : Un sens de l'ordre et de la sécurité à la maison.

Lui : Être libre chez lui.

Noyau dur non négociable :

Elle : Elle ne supporte pas la vaisselle sale abandonnée dans la cuisine ou une salle de bains crasseuse.

Lui : Il ne supporte pas d'avoir à ranger ses papiers immédiatement après avoir fini de travailler.

Zones de flexibilité : Elle peut supporter un peu de désordre si tout est propre. Il peut supporter de laver la vaisselle et la salle de bains pour autant qu'il ne passe pas sa vie à ranger.

Compromis temporaire : Ils se chargeront tous deux de garder la cuisine et la salle de bains propres. Elle ne le harcèlera pas pour qu'il range ses affaires plus d'une fois par semaine. Mais s'il ne range pas passé ce délai, elle en fera une pile au milieu de son bureau.

Conflit permanent : Elle détestera toujours le désordre, et il détestera toujours l'ordre.

Couple 2

Problème bloqué : Une conception très différente de l'expression des émotions.

Les rêves sous-jacents au conflit :

Elle : L'expression des émotions fait partie de son identité et du sens qu'elle veut donner à sa vie.

Lui : Pour lui, l'émotivité est une faiblesse.

Noyau dur non négociable :

Elle : Elle ne peut cesser de réagir avec passion à la vie.

Lui : Il ne peut se laisser aller à l'émotion rien que pour lui faire plaisir.

Zones de flexibilité : Ils acceptent tous deux le fait que leur partenaire ne peut changer ce qui constitue une partie inhérente à sa personnalité.

Compromis temporaire : Chacun respectera la différence de l'autre dans ce domaine. Il sera plus réceptif à son besoin de parler de ses émotions et de les partager. Elle acceptera le fait qu'il ne puisse la suivre sur ce terrain.

Conflit permanent : Ils auront toujours des façons très différentes d'exprimer leurs émotions.

Couple 3

Problème bloqué : Il aime se mêler aux gens dans les soirées, tandis qu'elle veut qu'il reste près d'elle.

Les rêves sous-jacents au conflit :

Lui : Se sentir libre de faire de nouvelles connaissances dans les soirées.

Elle : Être le centre d'attention de son mari.

Noyau dur non négociable :

Lui : Il veut être libre de s'amuser et de bavarder avec tout le monde.

Elle : Elle ne supporte pas de voir son mari danser avec d'autres femmes ni les toucher, même amicalement.

Zones de flexibilité :

Lui : Il n'est pas obligé d'être toujours séparé de sa femme dans les soirées.

Elle : Elle peut supporter que son mari discute avec d'autres femmes pendant un moment.

Compromis temporaire : Ils passeront environ la moitié de la soirée ensemble. Durant l'autre moitié, il pourra aller bavarder avec qui il veut. Mais il ne dansera pas avec d'autres femmes, et ne les touchera pas — et si elle lui dit que son comportement la dérange, il cessera.

Conflit permanent : Il voudra toujours se mêler aux autres invités, et elle voudra toujours qu'il ne fasse attention qu'à elle.

Maintenant, voyez si vous pouvez définir votre propre problème selon les mêmes paramètres. D'abord, énoncez clairement la nature du problème et des rêves qui l'alimentent. Puis notez les zones non négociables pour chacun d'entre vous, et ce sur quoi vous pouvez être plus souples. Enfin, rédigez un compromis temporaire que vous respecterez pendant un laps de temps limité. Il sera également utile de définir rapidement votre conflit permanent pour confirmer que vous reconnaissiez tous deux le fait qu'il est impossible de le résoudre, mais que vous pouvez vous en accommoder.

ÉTAPE N° 5 : APPRENEZ À DIRE MERCI

Vous aurez sans doute besoin de plus d'une séance pour surmonter les blocages qui perturbent le plus gravement votre couple. Ces séances peuvent être stressantes, quels que soient vos efforts pour accepter le point de vue de l'autre sans porter de jugement.

Ce dernier exercice vous permettra de conclure sur une note positive. Le but est de tenter de créer un climat de gratitude pour tout ce qu'il y a de bien dans votre vie de couple. Il peut être particulièrement difficile d'y arriver après avoir discuté de conflits conjugaux bloqués. Raison de plus d'essayer.

Exercice n° 2 : Exprimer votre gratitude

Sélectionnez dans la liste suivante les trois traits caractéristiques que vous appréciez particulièrement chez votre partenaire (évidemment, vous pouvez enrichir la liste). Puis dites à l'autre

ce qu'ils sont. Cela peut être une phrase aussi simple que « J'aime vraiment la façon dont tu es sensible à mes humeurs. »

Ton énergie
Ta force
La façon dont tu prends les choses en main
La façon dont tu me laisses prendre les choses en main
Ta sensibilité à mon égard
Ta façon de m'encourager et de réagir à mes humeurs
Ton aptitude à me déchiffrer
Ta façon de te comporter lorsque nous prenons des décisions
La façon que tu as de me laisser être moi-même
Ta peau
Ton visage
Ta chaleur
Ton enthousiasme
Tes cheveux
Ta façon de me toucher
À quel point je me sens en sécurité avec toi
Ta tendresse
Ton imagination
Tes yeux
Ma confiance en toi
Ta passion
À quel point tu me connais bien
Ta grâce
Ta façon de bouger
Ta façon de m'embrasser
Ton affection
Ton enjouement
Ton humour
Ta façon de t'habiller
Ta loyauté envers moi
Ta compétence en tant que partenaire
Ta compétence en tant que parent
Ta façon d'être ami
Ton style

Suivez ces cinq étapes, et vous serez en mesure de débloquer vos problèmes permanents. Soyez patients par rapport à ce processus, et l'un envers l'autre. De par leur nature même, ces problèmes sont tenaces. Désincarcérer votre couple exigera

de l'engagement et de la foi de votre part à tous les deux. Vous saurez que vous avez progressé lorsque le problème en question vous paraîtra moins chargé à tous deux — lorsque vous pourrez en discuter avec humour, et qu'il ne pèsera plus d'un tel poids qu'il écrase tout l'amour et le plaisir de votre relation.

Loi n° 7 : Aller dans le même sens

« Auparavant, nous étions un couple yuppie », confie Hélène. « Je veux dire par là que nous étions très superficiels. Nous nous entendions bien et nous nous aimions vraiment, mais je n'avais pas l'impression d'être proche de Kevin. C'est comme si nous étions des colocataires qui faisaient l'amour. » Hélène, qui se dit « pieusement féministe », avait toujours été jalouse de son indépendance. Au départ, elle trouvait formidable que Kevin et elle mènent leurs vies de façon autonome — avec leurs propres carrières, centres d'intérêts et groupe d'amis. Mais au fil des années, surtout après la naissance des enfants, elle ressentit de plus en plus fortement un manque. Elle ne voulait pas renoncer à son individualité, mais elle attendait plus de son couple. Après avoir assisté à notre séminaire, elle comprit enfin ce qu'elle recherchait : que Kevin et elle forment une véritable famille.

Si votre couple respecte les six premières lois, il y a de fortes chances pour que votre relation soit stable et harmonieuse. Mais si, malgré cette harmonie retrouvée, vous vous demandez « Est-ce là tout ? », votre situation est peut-être semblable à celle d'Hélène et Kevin. Il y manque peut-être le sentiment profond d'un sens partagé. Le mariage ne se résume pas à l'éducation des enfants, le partage des corvées et les relations sexuelles. Il possède aussi une dimension spirituelle qui est liée à la création d'une vie intérieure vécue à deux — une « culture de couple », riche en symboles et en rites, ainsi qu'une appréciation des rôles et des buts qui vous

unissent, qui vous amènent à comprendre ce que cela signifie d'appartenir à la famille que vous êtes devenue.

Habituellement, lorsque nous évoquons le mot culture, nous songeons soit au domaine culturel, soit aux coutumes et à la cuisine d'un pays ou d'un groupe ethnique. Mais une culture peut être créée par deux personnes qui ont décidé de partager leur vie. Chaque famille et chaque couple crée sa propre micro-culture. Et comme toutes les cultures, ces petits groupes ont leurs coutumes (dîner au restaurant le dimanche soir), leurs rituels (sabler le champagne après la naissance d'un enfant), et leurs mythes — les histoires que les couples se racontent (qu'elles soient vraies, fausses ou enjolivées) qui expliquent leur idée de ce qu'est leur relation, et leur appartenance à leur « groupe ».

Paula et Douglas se voyaient comme les vilains petits canards de leurs familles respectives. Ils étaient tous deux considérés comme étant les moins intelligents, les moins séduisants et les moins promis au succès de tous leurs frères et sœurs. Mais en fin du compte, et tandis que leurs frères et sœurs ont connu des mariages désastreux, Paula et Douglas ont formé un couple heureux et équilibré, trouvé des postes stables, et élevé des enfants formidables dans une maison agréable. Leur culture de couple, l'histoire qu'ils se racontent sur eux-mêmes, tourne autour de la manière dont ils ont su se battre pour réussir leur vie, à quel point ils forment une bonne équipe, comment ils ont fait un pied de nez à tous les oiseaux de mauvais augure qui ne pariaient pas cher sur leurs chances de succès.

Élaborer une culture de couple ne signifie pas que les partenaires doivent être en tous points d'accord et adopter une seule et unique philosophie de la vie. Il s'agit plutôt d'une sorte d'entrelacement, de tissage. Chacun trouve le moyen d'honorer le rêve de l'autre, même s'il ne le partage pas forcément. Leur culture incorpore les rêves de tous deux. Elle est suffisamment flexible pour évoluer tandis que l'homme et la femme se transforment et se développent. Lorsqu'un couple possède ce sentiment d'un sens partagé, les conflits sont beaucoup moins intenses et les problèmes permanents risquent moins de causer des blocages.

Il est certainement possible de former un couple stable

sans partager un sentiment profond de ce qui donne un sens à votre vie commune. Votre couple peut fonctionner même si vos rêves ne sont pas « raccord ». Le précédent chapitre a démontré la façon dont on peut naviguer autour des problèmes permanents afin de les apprivoiser plutôt que se laisser envahir par eux. Il importe d'accepter le fait que vous aurez tous deux des rêves auxquels l'autre n'aura pas accès, mais doit respecter. Ainsi, vous pouvez adhérer à des religions différentes mais avoir suffisamment de respect pour la démarche spirituelle de l'autre pour surmonter de ne pas partager la même foi.

Mais il est également vrai qu'une union épanouissante va plus loin que la simple esquive des conflits. Plus vous êtes en accord sur les valeurs fondamentales de l'existence, plus votre union sera riche, pleine de sens et, d'une certaine manière, facile à vivre. Vous ne pouvez évidemment pas vous forcer à partager les mêmes opinions. Mais en revanche, vous pouvez tomber d'accord sur certains points, et ce compromis se fera sans doute tout naturellement si chacun est ouvert au point de vue de l'autre. *L'un des objectifs cruciaux de la vie de couple est par conséquent de créer une ambiance qui encourage chacun à parler en toute honnêteté de ses convictions.* Plus vous dialoguez franchement et respectueusement l'un avec l'autre, plus vous créerez un sens partagé de la vie.

Dans notre séminaire, Hélène et Kevin furent en mesure de se concentrer sur la dimension spirituelle de leur existence en abordant certaines des questions que vous retrouverez à la fin de ce chapitre. Pour la première fois, ils parlèrent sérieusement de leurs familles respectives, de leurs histoires familiales, de leurs valeurs et de ce qui était pour eux porteur d'une charge symbolique. Lorsqu'ils rentrèrent, Hélène sortit le vieil album photo de sa famille et montra à Kevin les portraits de ses arrière-grands-parents émigrés. Elle lui raconta l'histoire qu'elle avait entendue d'innombrables fois sur leur mariage — comment ils s'étaient fiancés avant que son arrière-grand-père ne quitte le pays. Comment il était resté fidèle à son arrière-grand-mère au cours des quatre longues années qu'il avait passées à économiser suffisamment d'argent pour qu'elle le rejoigne. Pour Hélène, la leçon à tirer de ce récit signifiait bien que la loyauté était l'une des colonnes ver-

tébrales du mariage et de la famille. Jusqu'alors, elle ne l'avait jamais exprimé à Kevin en termes aussi directs.

De son côté, Kevin revint sur certaines histoires familiales — notamment sur sa grand-mère qui avait porté à bout de bras un magasin général dans une zone rurale, et qui avait presque fait faillite durant la Dépression parce qu'elle donnait de la nourriture aux pauvres. Les gens du village savaient qu'elle réservait une part de ses marchandises aux familles les plus démunies, qui venaient tous les lundis soir à l'heure de la fermeture. « Papa m'a toujours dit que dans sa famille, on était tellement généreux qu'on se laissait avoir », raconta-t-il à Hélène. « Mais il le disait toujours de façon à ce qu'on comprenne qu'il était très fier que nous soyons ainsi. » Kevin dit à Hélène à quel point cette perspective avait imprégné sa propre existence — de son insistance à faire des dons importants à des associations caritatives aux énormes étrennes qu'il distribuait à Noël.

Cette conversation marqua un tournant dans leur couple. À partir de ce moment, ils discutèrent plus fréquemment de valeurs comme la loyauté et la générosité, qui leur avaient été instillées par les récits familiaux de leur enfance. Avec le temps, à force de partager ces récits et de les transmettre à leurs enfants, l'histoire de l'un devint celle de l'autre — les histoires de cette nouvelle famille qu'ils avaient fondée. Hélène acceptait et incorporait les récits et les valeurs de sa belle-famille dans sa propre vie ; parallèlement, il s'appropriait son « patrimoine » à elle.

Comme je l'ai déjà dit, plus vous pouvez vous trouver de sens à partager, plus profonde, épanouissante et riche sera votre relation. En cours de route, vous renforcerez également votre amitié conjugale, ce qui facilitera la gestion de tout conflit qui pourra surgir. C'est là tout l'intérêt des Sept Principes. Ils forment une sorte de cercle vertueux, de manière à ce que plus on travaille l'un des principes, plus il devient facile de travailler sur les autres.

Partagez-vous une culture de couple ?

Pour évaluer à quel point votre partenaire et vous avez su créer un sens partagé à votre vie, répondez aux questions suivantes.

Vos rituels complices

1. Nous sommes d'accord sur les rituels des dîners en famille dans notre foyer. Vrai / Faux
2. Les repas des fêtes sont pour nous des moments privilégiés et joyeux (ou alors nous les détestons tous deux). Vrai / Faux
3. Lorsque nous nous réunissons en rentrant à la maison, il s'agit d'un moment privilégié de la journée. Vrai / Faux
4. Nous sommes d'accord sur le rôle qui doit être imparti à la télévision dans notre foyer. Vrai / Faux
5. Le moment de se mettre au lit est un instant de complicité. Vrai / Faux
6. Le week-end, nous partageons avec plaisir plusieurs de nos activités préférées. Vrai / Faux
7. Lorsqu'il s'agit de recevoir chez nous, nous avons les mêmes valeurs (inviter des amis à dîner, organiser des soirées, etc.) Vrai / Faux
8. Nous apprécions tous deux, ou bien nous n'aimons pas, célébrer les anniversaires, les réunions de famille, etc. Vrai / Faux
9. Lorsque je suis malade, mon partenaire prend bien soin de moi. Vrai / Faux
10. J'adore vraiment nos vacances et nos voyages à deux. Vrai / Faux
11. Il est important pour nous de passer un moment ensemble le matin. Vrai / Faux
12. Lorsque nous faisons des courses ensemble, ça se passe en général agréablement. Vrai / Faux
13. Nous savons comment nous redonner de l'énergie et repartir du bon pied lorsque nous sommes épuisés ou à plat. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ». Si votre score est inférieur à trois points, votre couple peut mieux faire en ce domaine. Travaillez tous deux sur l'exercice n° 1, qui suit ce questionnaire.

Vos rôles au sein du couple

14. Nous partageons plusieurs valeurs semblables concernant nos rôles en tant que mari et femme. Vrai / Faux
15. Nous partageons plusieurs valeurs semblables concernant nos rôles en tant que père et mère. Vrai / Faux
16. Nous partageons plusieurs valeurs semblables sur la signification du mot ami. Vrai / Faux
17. Mon partenaire et moi avons des opinions compatibles sur la place que doit tenir le travail dans la vie. Vrai / Faux
18. Mon partenaire et moi avons la même philosophie sur l'équilibre entre le travail et la vie de famille. Vrai / Faux
19. Mon partenaire m'encourage dans ce que je perçois comme étant ma mission essentielle dans la vie. Vrai / Faux
20. Mon partenaire partage mon point de vue sur l'importance de la famille et de la parenté dans notre vie commune. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ». Si votre score est inférieur à trois points, votre couple peut mieux faire en ce domaine. Travaillez tous deux sur l'exercice n° 2, qui suit ce questionnaire.

Vos objectifs

21. Nous partageons plusieurs objectifs dans notre vie commune. Vrai / Faux
22. Si, ayant atteint un grand âge, je devais repenser à ma vie, je dirais que nos chemins se sont croisés au bon moment. Vrai / Faux
23. Mon partenaire valorise mes réussites. Vrai / Faux
24. Mon partenaire respecte les objectifs personnels que je me suis fixés en dehors de notre vie de couple. Vrai / Faux
25. Nous partageons plusieurs objectifs communs concernant les êtres qui nous sont chers (enfants, parents, amis, communauté). Vrai / Faux
26. Nos objectifs financiers sont très semblables. Vrai / Faux
27. Nous partageons les mêmes soucis concernant d'éventuels désastres financiers. Vrai / Faux
28. Notre espoirs et nos aspirations, en tant qu'individus et en tant que couple, sont assez compatibles. De même que pour

nos enfants, pour notre existence en général et pour notre vieillesse en particulier. Vrai / Faux

29. Nos rêves de vie ont tendance à être semblables ou compatibles. Vrai / Faux
30. Même lorsqu'ils sont différents, nous avons été en mesure de trouver un moyen de respecter nos rêves de vie. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ». Si votre score est inférieur à trois points, votre couple peut mieux faire en ce domaine. Travaillez tous deux sur l'exercice n° 3, qui suit ce questionnaire.

Vos symboles

31. Nous sommes d'accord sur ce que représente pour nous le foyer familial. Vrai / Faux
32. Nos philosophies de ce que doit être l'amour sont assez compatibles. Vrai / Faux
33. Nous partageons les mêmes valeurs sur l'importance de la tranquillité dans nos vies. Vrai / Faux
34. Nous partageons les mêmes valeurs sur le sens de la famille. Vrai / Faux
35. Nous partageons les mêmes valeurs sur le rôle de la sexualité dans nos vies. Vrai / Faux
36. Nous partageons les mêmes valeurs sur le rôle de l'amour et de l'affection dans nos vies. Vrai / Faux
37. Nous partageons les mêmes valeurs sur le sens du mariage. Vrai / Faux
38. Nous partageons les mêmes valeurs sur l'importance et le sens de l'argent dans nos vies. Vrai / Faux
39. Nous partageons les mêmes valeurs sur l'importance de l'éducation dans nos vies. Vrai / Faux
40. Nous partageons les mêmes valeurs sur l'importance du plaisir et du jeu dans nos vies. Vrai / Faux
41. Nous partageons les mêmes valeurs sur l'importance de l'aventure. Vrai / Faux
42. Nous avons des valeurs semblables concernant la confiance. Vrai / Faux
43. Nous avons des valeurs semblables sur la liberté individuelle. Vrai / Faux
44. Nous avons des valeurs semblables sur l'autonomie et l'indépendance. Vrai / Faux

45. Nous avons des valeurs semblables sur le partage du pouvoir dans notre couple. Vrai / Faux
46. Nous avons des valeurs semblables sur notre interdépendance, sur le fait de former un « nous ». Vrai / Faux
47. Nous partageons les mêmes valeurs concernant le fait de posséder des biens matériels (voitures, beaux vêtements, livres, disques, une maison, un terrain). Vrai / Faux
48. Nous partageons les mêmes valeurs concernant l'importance de la nature et notre relation aux saisons. Vrai / Faux
49. Nous sommes tous deux sentimentaux et nous aimons à nous rappeler le passé. Vrai / Faux
50. Nous avons des points de vue semblables sur ce que nous voulons faire après notre retraite et quand nous aurons vieilli. Vrai / Faux

Résultats : Comptez un point pour chaque réponse « vraie ». Si votre score est inférieur à trois points, votre couple peut mieux faire en ce domaine. Travaillez tous deux sur l'exercice n° 4, qui suit ce questionnaire.

Les exercices que vous trouverez ci-dessous sont en fait une liste de questions auxquelles vous devez tous deux répondre et dont vous devez discuter. Elles sont divisées en quatre catégories qui forment habituellement les bases du sens partagé entre un homme et sa femme : rituels, rôles, objectifs et symboles. Ces questionnaires ne sont pas conçus pour qu'on y réponde en une soirée, ou même en un mois. Considérez-les comme le point de départ de nombreuses discussions à venir ou de longues causeries au coin du feu.

Pour mieux tirer profit de ces questions, abordez-les une à une. Vous pouvez même consigner par écrit vos pensées sur le sujet. Puis lisez ce qu'a écrit l'autre, et discutez-en face à face.

Parlez de vos différends sur la question, ainsi que de vos points communs, les domaines sur lesquels vous pouvez fonder un sens partagé. Trouvez des façons de célébrer les valeurs, la philosophie de la vie et les rêves de chacun. Bien que sur plusieurs points vos besoins puissent différer, trouvez une façon de soutenir l'autre. Lorsque vos divergences sont fondamentales, trouvez quand même le moyen de les respecter et de les glorifier. (Si cela vous conduit à la dispute,

revoyez les exercices des chapitres portant sur les principes 4, 5 et 6). Consignez par écrit, si vous le souhaitez, votre propre « constitution » familiale : ce sur quoi vous êtes d'accord, votre philosophie partagée de la vie.

LES RITUELS FAMILIAUX

Il est désolant de constater que de moins en moins de familles partagent le repas du soir, et que celles qui le font écoutent la télévision en mangeant, mettant un terme à toute possibilité de conversation. Il est d'autant plus déterminant de créer certains rituels informels qui vous permettent de vous rapprocher affectivement.

La plupart d'entre nous ont été élevés dans des familles qui accordaient de l'importance à certains rituels religieux ou familiaux. En les inscrivant dans votre vie de couple (ou en inventant ensemble de nouveaux rituels), vous vous les appropriez et consolidez votre identité en tant que famille.

Jesse venait d'une grande famille très unie du côté de son père. Depuis sa plus tendre enfance il avait assisté, à l'occasion des mariages, aux rituelles photos de famille au cours desquelles le photographe rassemblait une cinquantaine de Feldman autour des nouveaux mariés. Quand il était petit, Jesse levait les yeux au ciel et trouvait ridicule cette histoire de portrait de famille. Mais lorsqu'il tomba amoureux d'Amanda et l'épousa, le rituel du portrait de la famille Feldman prit un nouveau sens pour lui. Tout d'un coup, le marié assis sur sa chaise entouré de toute sa famille, c'était lui. Maintenant, chaque fois qu'il contemple le portrait de la famille Feldman dans son album de mariage, il a le sentiment d'appartenir au même clan, et en ressent d'autant plus de joie qu'Amanda fait désormais partie de la famille. Ce sentiment s'est renforcé au cours des dernières années, chaque fois qu'il assiste à un mariage Feldman et que lui et Amanda posent avec le reste du clan.

Les rituels ne sont pas forcément dérivés de vos enfances respectives ou de votre histoire de famille. Vous pouvez créer les vôtres. De nouveaux rituels peuvent surgir de ce qui man-

quait à votre famille. Si vous auriez aimé que votre famille ait fait plus souvent des excursions le week-end, vous pouvez avoir envie d'en inclure dans votre routine hebdomadaire. Ou si vous auriez aimé que l'on mette un peu plus l'accent sur l'aspect spirituel de la fête de Noël, vous pouvez décider d'assister à la messe de minuit chaque année.

Certains rituels moins lourds de sens peuvent néanmoins compter beaucoup dans une famille. Nick et Halley, par exemple, célèbrent toujours l'anniversaire d'un membre de la famille en faisant tous ensemble un gâteau. Ce rituel a débuté lorsque le fils, alors tout petit, développa une allergie aux œufs. Il était donc impossible d'acheter des gâteaux dans une pâtisserie. Au fil des ans, leur fils se guérit de cette allergie, mais le rituel familial perdura parce qu'il avait pris un sens pour eux. Cela leur donnait l'occasion de se rassembler et de célébrer les anniversaires tranquillement, à la maison.

Exercice n° 1 : Les rituels

Dans l'exercice suivant, créez votre propre rituel familial pour vous retrouver, en parlant de ce que vous souhaiteriez. Discutez de ce que le rituel (ou l'absence de rituel) signifiait pour vous dans votre enfance, quels ont été les meilleurs moments et les pires. Puis « scénarisez » votre rituel afin de savoir qui fait quoi. Transformez ces rituels en agréables habitudes.

1. Comment se déroulent, ou devraient se dérouler, nos dîners en famille ? Quel est le sens du repas du soir ? Comment se déroulaient-ils dans nos familles respectives ?
2. Comment devrions-nous nous quitter au début de chaque journée ? Comment se déroulait ce moment de la journée dans nos familles respectives ? Comment devrions-nous nous retrouver le soir ?
3. Comment devrait se dérouler le moment du coucher ? Comment se déroulait ce moment de la journée dans nos familles respectives ?
4. Quel est le sens du week-end ? Comment se passaient-ils dans nos familles respectives ? Comment voudrions-nous qu'ils se déroulent aujourd'hui ?
5. Quels sont nos rituels de vacances ? Comment étaient nos

vacances de famille quand nous étions petits ? Que devraient-elles signifier pour nous aujourd'hui ?

6. Choisissez une fête chargée de sens pour vous. Quel est ce sens ? Comment devriez-vous la célébrer cette année ? Comment la célébrait-on quand nous étions petits ?

7. Comment nous ressourçons-nous ? Quel est le sens de ces rituels ?

8. À quels rituels procédons-nous quand quelqu'un est malade dans la famille ? Quels étaient-ils quand nous étions petits ? Que devraient-ils être aujourd'hui ?

Le sociologue William Doherty a souligné l'importance des rituels de rapprochement dans les familles. Lui et sa femme, Leah, ont créé la tradition du café d'après dîner, au cours duquel les enfants jouaient ou faisaient leurs devoirs tandis que les parents discutaient. Toute la famille débarrassait la table, puis Bill faisait le café et l'apportait à Leah dans le salon. C'était un moment de tranquillité et de complicité. Vous pouvez continuer à construire des rituels de rapprochement familial en initiant, par exemple :

— Une sortie hebdomadaire en tête à tête, sans les enfants.

— La célébration des victoires petites et grandes, qui créera une « culture » de la fierté et des louanges dans votre couple.

— Des rituels pour conjurer la malchance, les échecs, la fatigue ou l'épuisement. Comment pouvez-vous vous encourager, vous guérir et vous ressourcer l'un l'autre ?

— Des rituels pour recevoir les amis, vous occuper d'autres personnes dans votre communauté, ou ouvrir votre foyer à ceux auxquels vous tenez.

— Des rituels entourant l'acte amoureux et la façon d'en parler. Ces moments importants sont généralement réservés à la fin de la journée, quand tout le monde est exténué. Les couples croient généralement que l'acte amoureux devrait être spontané et ne veulent pas le prémediter. Mais le plaisir sexuel n'est jamais aussi intense que quand on se fait la cour. Les sorties en tête à tête sont alors minutieusement planifiées : quel vêtement porter, quel parfum utiliser, quel restaurant choisir, quelle musique écouter, et ainsi de suite. Le sexe

et la romance gagnent à être mis en scène. Un rituel qui vous met assez à l'aise pour parler de ce que vous aimez et de ce que vous préféreriez sexuellement peut être très bénéfique.

— Des rituels pour rester en contact avec la famille et les amis. Des réunions ou activités familiales qui peuvent être planifiées d'avance.

— Des anniversaires ou des occasions spéciales récurrentes. Par exemple, des fêtes qui comptent pour vous, des cycles de célébration religieuse, des anniversaires.

Certains rites de passage peuvent être discutés, comme les confirmations, les bar-mitsva, la réussite au bac ou les mariages.

VOS RÔLES DANS LA VIE

Notre appréhension de la place que nous occupons dans le monde est en grande mesure fondée sur les divers rôles que nous assumons — époux, enfants, parents, travail. Du point de vue du couple, le regard que nous portons sur nos propres rôles et ceux de notre partenaire peuvent soit apporter beaucoup à l'harmonie conjugale, soit au contraire susciter des tensions.

Votre relation sera d'autant plus profonde que vos attentes vis-à-vis de l'autre — la place que doit occuper l'homme ou la femme au sein de la famille — sont semblables. Il n'est pas question ici de problèmes apparemment superficiels comme de décider qui fait la vaisselle, mais de vos sentiments profonds sur ce que vous attendez de vous-même et de votre partenaire. Par exemple, Ian et Hillary croient tous deux que le mari doit être le protecteur et le gagne-pain de la famille, tandis que la femme apporte tendresse et confort. De leur côté, Chloé et Evan étaient partisans d'un mariage égalitaire dans lequel les époux se soutenaient l'un l'autre affectivement et financièrement. Parce que chez ces deux couples, l'homme et la femme partageaient la même philosophie de leurs rôles respectifs, leurs mariages fonctionnaient. Mais si Ian avait épousé Chloé ou Hillary, Evan, des frictions auraient été inévitables.

Des opinions semblables sur la façon d'élever les enfants — par exemple, les valeurs que vous devez leur transmettre — ajoutent encore au sens que l'on donne au mariage. Tout comme la question du type d'interaction que vous devriez avoir aujourd'hui avec vos propres parents, frères et sœurs. (Font-ils partie de la famille, ou sont-ils des étrangers que l'on garde à distance ?) De même également que la signification et le sens profond que vous donnez à votre travail peuvent approfondir votre complicité avec votre partenaire. En d'autres termes, plus vous aurez de points de vue convergents sur ces questions, plus votre relation sera renforcée. Ce qui ne signifie pas que vous devriez (ou même que vous *puisiez*) être d'accord sur tous les aspects philosophiques ou spirituels de la vie. Par exemple, des couples qui exercent la même profession peuvent la vivre différemment. Johnny, par exemple, aime passionnément la recherche scientifique. Son travail en tant que géologue fait partie intégrante de son identité et influence sa vision du monde. Il se sent personnellement inspiré par l'approche scientifique et tire une grande fierté d'une profession qui valorise ses capacités d'analyse et son objectivité. Si vous lui demandez qui il est, il vous répondra qu'il est géologue avant tout. Sa femme Molly est également géologue, mais elle ne s'identifie pas aussi fortement à son métier. Elle se voit d'abord comme une femme, plutôt qu'une scientifique. Mais cela ne pose aucun problème dans leur couple. Leur relation est si complice dans tellement d'autres domaines de la vie que cette différence n'est jamais épineuse.

Exercice n° 2 : Vos rôles

Plus vous pouvez discuter en toute franchise de vos opinions les plus profondes sur vos rôles dans la vie, plus il est probable que vous parviendrez à un consensus qui se transposera tout naturellement sur votre famille. Réfléchir aux questions suivantes peut vous aider, que vous le fassiez ensemble ou séparément.

1. Quel est votre sentiment sur votre rôle de mari ou de femme ? Que signifie ce rôle dans votre vie ? Comment votre père et votre mère l'appréhendaient-ils ? En quoi êtes-vous semblable, en

quoi vous distinguez-vous d'eux ? Que voudriez-vous changer à ce rôle ?

2. Quel est votre sentiment sur votre rôle de père ou de mère ? Que signifie ce rôle dans votre vie ? Comment votre père et votre mère l'appréhendaient-ils ? En quoi êtes-vous semblable, en quoi vous distinguez-vous d'eux ? Que voudriez-vous changer à ce rôle ?

3. Quel est votre sentiment sur votre rôle en tant que fils ou fille ? Que signifie ce rôle dans votre vie ? Comment votre père et votre mère l'appréhendaient-ils ? En quoi êtes-vous semblable, en quoi vous distinguez-vous d'eux ? Que voudriez-vous changer à ce rôle ?

4. Quel est votre sentiment sur votre rôle en tant que personne exerçant une profession ? Que signifie ce rôle dans votre vie ? Comment votre père et votre mère l'appréhendaient-ils ? En quoi êtes-vous semblable, en quoi vous distinguez-vous d'eux ? Que voudriez-vous changer à ce rôle ?

5. Quel est votre sentiment sur votre rôle en tant qu'ami ? Que signifie ce rôle dans votre vie ? Comment votre père et votre mère l'appréhendaient-ils ? En quoi êtes-vous semblable, en quoi vous distinguez-vous d'eux ? Que voudriez-vous changer à ce rôle ?

6. Quel est votre sentiment sur votre rôle au sein de votre communauté ? Que signifie ce rôle dans votre vie ? Comment votre père et votre mère l'appréhendaient-ils ? En quoi êtes-vous semblable, en quoi vous distinguez-vous d'eux ? Que voudriez-vous changer à ce rôle ?

7. Comment équilibrerez-vous ces différents rôles dans votre vie ?

OBJECTIFS PERSONNELS

Ce qui donne du sens à notre vie, ce sont les objectifs que l'on s'efforce d'atteindre. Bien que nous ayons tous des objectifs très pratiques — comme gagner un certain salaire —, nous avons également des buts plus profonds et plus spirituels. Pour l'un, ce serait de trouver la sérénité et de guérir d'une enfance tumultueuse et douloureuse. Pour l'autre, ce sera d'élever des enfants qui aient bon cœur et soient généreux. Souvent, nous taisons nos buts les plus profonds. Parfois, nous ne nous interrogeons même pas sur leur nature. Mais lorsque nous entamons le processus, cela nous donne

l'occasion d'explorer une facette de nous-même qui peut avoir un impact profond sur notre vie et notre couple.

Non seulement le fait de partager vos objectifs les plus profonds peut approfondir l'intimité de votre relation avec votre partenaire, mais dans la mesure où vous travaillez de concert à atteindre des buts partagés, cela peut enrichir votre union. Par exemple, Alex et Emilie s'étaient tous deux engagés à faire du travail bénévole pour leur église. Une fois les enfants grandis, ils ont décidé de laisser un legs spirituel à la communauté. Alex a donc rejoint le comité de direction de leur école confessionnelle, tandis qu'Emilie initiait un programme d'éducation religieuse pour les adultes qui souhaitaient renouer avec leur foi. « Je l'aurais fait seule », dit Emilie, « mais le sentiment qu'Alex ressentait aussi fortement que moi le besoin de rendre quelque chose à la communauté et à mon église en a fait une expérience encore plus gratifiante. Cela a renouvelé non seulement ma foi, mais enrichi également mon mariage. »

Exercice n° 3 : Objectifs

Pour explorer avec votre partenaire le sens de vos objectifs individuels et partagés, posez-vous les questions suivantes :

1. Écrivez un « ordre de mission » pour votre vie. Écrivez votre propre notice nécrologique. Qu'aimeriez-vous dire ?
2. Quels sont vos buts dans la vie pour vous-même, pour votre partenaire, pour vos enfants ? Que voulez-vous accomplir au cours des cinq ou dix prochaines années ?
3. Quel est le rêve que vous aimiez réaliser avant de disparaître ?
4. Nous occupons souvent notre temps à des activités qui exigent une attention immédiate — éteindre les incendies, pour ainsi dire. Mais quelles sont les choses réellement importantes dans votre vie pour lesquelles vous avez réellement besoin de réservier un moment, parce qu'elles sont des sources d'énergie et de plaisir, les choses importantes que vous n'arrêtez pas de remettre ou d'annuler ?
5. Quel est le rôle de la spiritualité dans vos vies ? Quel était-il dans vos familles lorsque vous étiez petits ? Quel devrait-il être dans votre famille aujourd'hui ?

LES SYMBOLES PARTAGÉS

Si votre couple partage des valeurs essentielles à votre vie, celle-ci se verra forcément entourée de ces choses qui représentent ces valeurs et ces convictions partagées. Parfois, ces « choses » sont littéralement des objets. Des icônes religieuses, comme un crucifix ou une mezuzah qui sont les symboles les plus évidents de la foi qu'un couple peut afficher dans son foyer. Mais il en existe d'autres, plus personnalisés. Pour Jenna et Michel, c'est la table de leur salle à manger. Ils avaient économisé pendant des années pour la faire fabriquer sur mesure par un charpentier local qui était aussi sculpteur sur bois. Chaque fois qu'ils l'utilisaient pour des réunions familiales, sa beauté et sa solidité symbolisaient pour eux celle de leur propre union. Une autre famille conservait la statuette d'un chérubin sur la cheminée en mémoire de leur premier bébé, mort à la naissance. L'ange symbolisait l'enfant, mais aussi leur propre capacité à rebondir, ainsi que leur amour l'un pour l'autre et le soutien qu'ils s'étaient mutuellement apporté, qui les avaient aidés à surmonter cette tragédie et leur avaient permis de fonder une grande famille heureuse.

Certains symboles sont plus abstraits mais non moins chargés de sens. Les histoires de famille, par exemple, peuvent symboliser toute une série de valeurs. En ce sens, l'histoire des arrière-grands-parents d'Hélène, qui étaient restés amoureux par-delà les mers, symbolisait la loyauté caractéristique de sa famille. Chaque fois que cette histoire était racontée (et par définition, les histoires de famille sont sans cesse re-racontées au fil des ans), elle symbolisait toute la valeur qu'ils attachaient à cette loyauté. L'histoire de son mari Kevin, concernant la générosité de son arrière-grand-mère vis-à-vis des pauvres, avait également valeur de métaphore : dans la tradition familiale, l'argent est moins important que la relation à la communauté.

La maison elle-même peut revêtir un grand sens symbolique pour un couple. Ils peuvent la considérer non seulement comme l'endroit où ils mangent et dorment, mais comme le centre spirituel de leur vie — l'endroit où ils consomment leur amour, où leurs enfants ont été conçus et grandissent, etc.

Exercice n° 4 : Symboles

Les questions suivantes vous aideront à discuter du sens des symboles dans votre vie de couple :

1. Quels symboles (photos ou objets) montrent au monde ce qu'est notre famille, et ce qui nous importe dans notre identité ?
2. Les histoires de famille sont aussi des symboles — souvent, elles représentent et inculquent tout un ensemble de valeurs. Quelles sont les vieilles histoires de famille, qui remontent loin dans le passé, dont vous êtes fiers et qui vous donnent envie de vous inscrire dans la tradition familiale ?
3. Que signifie pour vous le foyer familial ? Quelles qualités doit-il avoir pour vous ? Comment était-ce, chez vous, dans votre enfance ?
4. Qu'est-ce qui, dans votre vie, symbolise votre philosophie de la vie et le sens que vous souhaitez lui donner ? Par exemple, faire des dons aux associations caritatives, ou porter un crucifix, ou allumer une bougie pour des ancêtres décédés, peut relever de ce genre de symbole. Avez-vous l'impression de faire assez de gestes de cet ordre ?

Se sentir à l'unisson de son partenaire sur les questions les plus profondes et les plus brûlantes n'adviendra pas du jour au lendemain. Explorer ces questions ensemble est un processus continu, à l'échelle d'une vie. Le but ne devrait pas être de se mettre d'accord sur ce qui compte pour vous, mais de vivre au sein d'une union où chacun est ouvert aux convictions les plus chères de l'autre. Plus vous créez un contexte où ces convictions peuvent être facilement divulguées, plus joyeux sera votre cheminement dans cette vie que vous partagez.

Épilogue Et maintenant ?

Aucun livre (ou thérapeute) ne peut résoudre tous vos problèmes conjugaux. Mais en incorporant ces Sept Principes dans votre vie à deux, vous pouvez réellement changer le cours de votre relation. Même une légère inflexion de la trajectoire de votre couple peut avoir un effet spectaculairement positif avec le temps. Le piège, bien sûr, c'est qu'il faut continuer à travailler pour avancer. Améliorer sa relation est un long cheminement. Comme toutes les progressions, il faut commencer par laisser ses doutes de côté, faire un petit pas en avant, réfléchir avant de faire le pas suivant. Si vous restez coincés ou commettez quelques faux pas, relisez les parties de cet ouvrage qui s'y rapportent afin de savoir à quel stade votre couple est arrêté. Vous serez alors en mesure d'avancer d'un pas de plus dans la bonne direction.

Une fois votre couple sur la bonne voie, voici quelques suggestions pour vous aider à maintenir la vitesse de croisière.

LES CINQ HEURES MAGIQUES

Lorsque nous avons effectué un suivi des couples qui ont assisté à notre séminaire de Seattle, nous nous sommes demandé ce qui distinguait ceux dont le mariage continuait à progresser des autres. Constaterions-nous qu'ils avaient radicalement modifié leur mode de vie ? C'était loin d'être le cas. À notre grand étonnement, nous avons découvert qu'ils consacraient seulement cinq heures par semaine de plus à leur couple. Bien que chacun d'entre eux passe différemment

ces cinq heures, certains schémas émergeaient. En général, ce que faisaient ces couples ressemblait à une sorte de séance d'entretien concentré des Sept Principes. Cette approche fonctionnait si étonnamment bien que je l'ai baptisée « Les cinq heures magiques ». Voici comment vous pouvez les vivre :

Les séparations. Assurez-vous, avant de vous dire au revoir le matin, que vous connaissez au moins l'un des événements de la journée de votre partenaire — déjeuner avec le patron, visite chez le médecin, coup de fil à un vieil ami...

Durée : 2 minutes par jour × 5 jours ouvrables

Total : 10 minutes

Les retrouvailles. Assurez-vous d'avoir une conversation déstressante à la fin de chaque journée de travail.

Durée : 20 minutes par jour × 5 jours ouvrables.

Total : 1 heure 40 minutes.

Les manifestations d'affection. Embrassez-vous, enitez-vous, touchez-vous pendant que vous êtes ensemble. Partagez un baiser avant de vous endormir. Que ce baiser soit une façon d'oublier toutes les irritations mineures qui se sont accumulées dans la journée. Autrement dit, chargez ce baiser d'indulgence et de tendresse pour votre partenaire.

Durée : 5 minutes par jour × 7 jours

Total : 35 minutes.

Le rendez-vous hebdomadaire. Il s'agit d'une façon relaxante et décontractée de cultiver le lien qui vous relie à votre partenaire. Posez-vous les questions qui vous permettront de mettre à jour votre carte du tendre et de vous tourner l'un vers l'autre. (Évidemment, vous pouvez également utiliser ces tête-à-tête pour discuter de problèmes conjugaux ou liquider une dispute qui a eu lieu au cours de la semaine, si nécessaire.) Réfléchissez à ce que vous aimeriez demander à votre partenaire.

Durée : deux heures par semaine.

Total : deux heures.

Grand total : 5 heures !

Comme vous pouvez le constater, le temps qu'exigent ces aménagements est assez réduit. Et pourtant, ces cinq heures contribueront grandement à ce que votre couple garde le cap.

Rappelez-vous que quelques instants consacrés quotidiennement à votre couple seront meilleurs pour votre santé et votre longévité que quelques heures passées au club de gym.

LE DÉTECTEUR DE POLLUTION CONJUGALE

Certains « experts » soutiennent que l'une des causes principales de l'insatisfaction conjugale est le fait que les hommes et les femmes attendent trop l'un de l'autre. En réduisant ces attentes, raisonnent-ils, il y a moins de risque d'être déçu. Mais le Dr. Donald Baucom de l'Université de Caroline du Nord a réfuté cette thèse du tout au tout en étudiant les attentes de différents couples vis-à-vis l'un de l'autre. Il a découvert que ceux qui attendaient le plus de leur mariage avaient les mariages les plus heureux. Ceci laisse croire qu'en exigeant beaucoup de vos rapports, vous avez beaucoup plus de chances de réussir à vivre le genre de relation que vous désirez que si vous vous enfoncez la tête dans le sable et laissez les choses suivre leur cours.

Notre étude sur les nouveaux mariés a confirmé les découvertes du Dr. Baucom. Les couples étudiés qui se sont adaptés aux plus hauts niveaux de négativité (irritabilité, distance affective) sont ceux qui, au fil des ans, sont devenus de moins en moins heureux ou satisfaits. Ceux qui ont refusé de supporter cette négativité — qui ont tenu à tirer la sonnette d'alarme lorsque l'attitude défensive ou le mépris se mettent à prédominer — sont restés heureux et satisfaits.

Ces constats laissent penser que tout couple devrait être équipé d'un système d'alarme qui se déclenche dès que la qua-

lité de l'ambiance conjugale risque de se détériorer. J'appelle ce système un détecteur de pollution conjugale, parce qu'il sert à avertir que l'ambiance va bientôt devenir irrespirable.

Je ne sais plus quel humoriste a dit que dans la langue française, les cinq mots les plus terrifiants pour un homme étaient « Il faut qu'on parle ». À vrai dire, ils sont tout aussi terrifiants pour bien des femmes. La meilleure façon de surmonter cette peur est de parler des problèmes au sein de la relation pendant qu'ils sont encore mineurs, avant qu'ils ne prennent de l'ampleur et ne deviennent toxiques.

La plupart du temps, c'est la femme qui décèle que quelque chose ne va pas. Lorsque son mari devient grincheux ou renfermé, elle l'interpelle et découvre ce qui ne va pas. Mais il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas tous deux assurer cette fonction dans votre couple.

Voici une liste de questions à vous poser une fois par semaine. Elle vous aidera à évaluer l'état de votre relation. Rappelez simplement d'entamer la discussion par un démarrage en douceur, et sans critiquer votre partenaire. La meilleure approche est de dire quelque chose comme : « Dis donc, j'ai l'impression de t'avoir un peu perdu de vue ces derniers temps. Qu'est-ce qui se passe ? » Veillez à ne pas aborder les problèmes avant de dormir. Cela risquerait de perturber votre sommeil.

Mode d'emploi : Utilisez ce questionnaire pour évaluer l'état actuel de votre couple, et l'opportunité d'aborder certains problèmes. Cochez autant de phrases qu'il vous semble nécessaire. Si vous en sélectionnez plus de quatre, voyez si vous ne pouvez pas entamer gentiment la discussion avec votre partenaire au cours des trois prochains jours.

1. J'ai été irritable.
2. Je me suis senti distant.
3. Il y a eu une forte tension entre nous.
4. J'ai eu envie d'être ailleurs.
5. Je me suis senti seul.
6. Mon partenaire n'a pas été disponible pour moi.
7. J'ai ressenti de la colère.
8. Nous nous sommes perdus de vue.

9. Mon partenaire n'a pas idée de ce que j'ai dans la tête.

10. Nous avons été très stressés, et nous en avons subi les conséquences.

11. J'aimerais que nous soyons plus proches en ce moment.

12. J'ai souvent eu envie d'être seul.

13. Mon partenaire a été irritable.

14. Mon partenaire a été distant.

15. Mon partenaire ne fait pas attention à moi.

16. Je n'ai pas été disponible pour mon partenaire.

17. Mon partenaire a été en colère.

18. Je n'ai pas idée de ce que pense mon partenaire.

19. Mon partenaire a souvent voulu être seul.

20. Il faut vraiment qu'on parle.

21. On n'a pas tellement dialogué.

22. On se dispute plus que d'habitude.

23. Ces derniers temps, nos petites discussions dégénèrent.

24. Nous nous sommes blessés mutuellement.

25. Il n'y a pas eu beaucoup de plaisir ou de joie dans nos vies.

SOYEZ INDULGENT ENVERS VOUS-MÊME

Après avoir travaillé les Sept Principes, vous aurez sans doute compris que la critique constructive n'existe pas. Toute critique est pénible. Contrairement aux plaintes — qui sont des demandes spécifiques de changement — la critique n'apporte rien à la relation. Elles la détériore inévitablement. Qu'est-ce qui conduit un partenaire à être critique en permanence ? Nous avons découvert deux causes. La première est un partenaire qui ne réagit pas. Si Nathalie n'arrête pas de se plaindre à Jonas de ce qu'il laisse ses journaux traîner par terre dans la salle de bains, et qu'il se contente de l'ignorer, il est probable qu'elle se mettra à le critiquer, à le traiter de « gros dégueulasse » au lieu de lui rappeler poliment de jeter ses journaux dans la poubelle verte. L'attitude de Nathalie est

compréhensible, mais elle n'améliorera en rien la situation : plus elle critique Jonas, plus il lui fera la sourde oreille. La seule façon de sortir de ce cercle vicieux est qu'ils changent tous deux — ce qui ne sera pas aisés. Cela demande du courage de cesser de critiquer un partenaire qui ne réagit pas, et tout autant de se tourner vers une partenaire qui n'arrête pas de vous rebattre les oreilles de vos défauts. Mais ces changements sont nécessaires si vous voulez vous en sortir.

L'autre cause de la critique tient à l'histoire du « critiqueur ». Elle est liée aux insécurités que l'on développe au cours d'une vie, particulièrement pendant l'enfance. Autrement dit, elle tire son origine de l'autocritique. Aaron ne peut réellement apprécier ou savourer ses propres réussites. Lorsqu'il connaît un échec professionnel, il a l'impression d'être un raté. Lorsqu'il réussit, il ne s'autorise pas à être fier de lui-même. Une petite voix lui dit que ça ne suffit pas. Il recherche constamment l'approbation mais ne peut en profiter, ou même l'accepter lorsqu'on la lui offre.

Que se passe-t-il lorsque Aaron épouse Courtney ? Comme il a façonné son esprit à rechercher le détail qui cloche, et non pas à apprécier ce qui est, il a du mal à se réjouir de ce qui va bien entre Courtney et lui. Au lieu d'apprécier les merveilleuses qualités de sa femme, sa douceur, sa dévotion, le soutien qu'elle lui procure lorsqu'il est en passe de perdre un client important, il se reporte sur ce qu'il considère comme un défaut chez elle — qu'elle est très émotive, un peu maladroite en public, et pas aussi méticuleusement propre à la maison qu'il le souhaiterait.

L'histoire d'Aaron et Courtney résume ce qui cloche dans 85 % des cas chez la plupart des couples. Si vous vous considérez inadéquat, vous recherchez toujours ce qui ne va pas chez vous ou chez votre partenaire. Et soyons honnêtes : personne ne possède toutes les qualités. Le problème, c'est que nous tendons à remarquer ce qui manque chez l'autre, tout en négligeant ses immenses qualités — que nous prenons pour acquises.

Si vous vous reconnaissiez dans la description de l'autocritique, le mieux que vous puissiez faire pour vous et votre couple est de tenter de vous accepter, avec tous vos défauts. Personnellement, quand je me retourne sur mon passé, je constate à quel

point j'ai mieux rempli mon rôle de mari et de père en me pardonnant à moi-même toutes mes imperfections.

L'un des chemins vers la miséricorde peut être votre foi religieuse. Ma propre religion, le judaïsme, m'a aidé à chérir et à nourrir ce qui est bon et fort en moi et dans ma relation. Dans le judaïsme, la prière sert essentiellement à l'action de grâce ou à la louange. Et pourtant, cette religion affirme que Dieu n'a pas besoin de louanges, de flatteries ou de remerciements incessants. Quel est donc le but de ces prières ? Ce n'est pas à Dieu qu'elles bénéficient, mais à celui qui prie. Ces prières sont censées nous faire apprécier l'œuvre de Dieu, ce monde merveilleux dont nous avons hérité, et nous faire remarquer avec gratitude toutes les bénédictions qui nous sont constamment prodiguées. Quelle que soit votre religion, c'est un message qu'il faut retenir : les remerciements et les louanges sont les antidotes au poison de la critique et de son cousin meurtrier, le mépris. L'exercice suivant vous mettra sur la bonne voie.

Exercez-vous à la gratitude

Étape n° 1 :

Pendant une semaine, essayez d'être conscient de votre tendance à critiquer, à chercher la petite bête, à remarquer ce qui cloche et à le relever. Essayez plutôt de vous focaliser sur ce qui va bien. Notez ce que vous avez, et ce que les autres vous apportent. Recherchez ce que vous pouvez louer. Commencez par des choses simples. Soyez sensible à votre propre respiration, au lever du soleil, à la beauté d'un orage, à l'émerveillement dans les yeux de votre enfant. Prononcez en silence une action de grâces (qui ne s'adresse à personne en particulier) pour ces petites merveilles qui jalonnent votre journée. Cela vous aidera à cesser de vous fixer sur ce qui est négatif.

Étape n° 2 :

Faites au moins un compliment sincère et du fond du cœur à votre partenaire, une fois par jour, pendant toute une semaine. Remarquez les effets de cet exercice sur votre partenaire et sur

vous-même. Si vous en êtes capable, poursuivez l'exercice un jour de plus. Puis ajoutez encore un jour. Étendez-le aux autres — par exemple, à vos enfants. Lorsque vous faites la connaissance de quelqu'un, recherchez ce que cette personne a de spécial. Soyez sensible à ces qualités. Rappelez-vous, tout ceci doit être sincère et senti. Ne simulez pas. Remarquez ces qualités. Appréciez-les. Tentez de dire aux gens ce que vous remarquez et appréciez le plus en eux. Trouvez au moins une qualité à chacun. Ignorez les défauts.

Tandis que vous prolongez votre période d'action de grâces d'un jour, puis d'un autre et d'un autre encore, vous recevrez un don immense : vous commencerez à vous pardonner à vous-même. La grâce et le pardon feront partie de votre monde. Vous commencerez à savourer vos réussites, plutôt qu'à penser que vous n'en faites jamais assez.

L'un des plus grands cadeaux qu'un parent puisse faire à un enfant est d'admettre ses propres erreurs, de dire « J'ai eu tort » ou « Je suis désolé », parce que cela permet à l'enfant de faire ses propres erreurs, d'admettre qu'il s'est trompé sans que cela soit une tragédie. Cela permet de se pardonner à soi-même. De la même façon, dire « Je suis désolé », et le dire sincèrement, à son partenaire est un acte très significatif. Plus vous pouvez imprégner votre relation de l'esprit d'action de grâces et de louanges sincères, plus votre vie à deux sera épanouie et enrichissante.

Remerciements

D'abord et avant tout, je dois exprimer ma reconnaissance aux milliers de couples qui se sont volontairement prêtés à mes recherches, et qui, par leur courage et leur générosité, m'ont aidé à comprendre. La bonne volonté qu'ils ont mise à me révéler les aspects les plus intimes de leur vie privée m'a ouvert une porte restée jusque-là fermée, et m'a permis d'élaborer les Sept Principes pour réussir son couple.

Ce livre est basé sur des travaux qui ont bénéficié du soutien continu du département de recherche sur la science du comportement du National Institute of Mental Health. Les conseils éclairés de Molly Oliveri, Della Hahn et Joy Schulterbrandt m'ont été du plus grand secours.

Ce livre a aussi été rendu possible par un certain nombre de collaborations déterminantes, qui ont fait le bonheur de ma vie professionnelle. La plus importante, celle du professeur Robert Levenson de l'Université de Californie, embellit mon existence depuis dix-neuf ans. La collaboration de Neil Jacobson de l'Université de Washington et mon travail avec le Dr. Laura Carstensen de l'Université de Stanford comptent aussi beaucoup à mes yeux.

J'ai également eu la chance d'entretenir des rapports d'une grande richesse avec mes collaborateurs au sein de mon laboratoire. L'un des piliers de mon équipe est Sharon Fentiman, dont l'élégance a considérablement amélioré ma qualité de vie en me protégeant du chaos ; l'autre est Cathryn Swanson, ma programmatrice et analyste des données. Non seulement elles sont mes amies et mes partenaires intellectuelles, mais grâce à elles il m'est agréable de me rendre chaque jour au travail. Je souhaite aussi remercier Lynn Katz pour sa

contribution et la stimulation intellectuelle qu'elle m'a procurée.

Mon épouse, Julie Schwartz Gottman, m'a donné amour, amitié, motivation, camaraderie intellectuelle, soutien et organisation conceptuelle. Elle a été mon professeur et mon guide dans la pratique de la psychothérapie. Grâce à elle, les séminaires de couples et de parents ont été pour moi une expérience stimulante et créative. Tandis que nous nous consacrons à nos carrières, Etana Dykan gère efficacement notre Seattle Marital and Family Institute avec beaucoup d'énergie et une grande attention au détail, en plus de nous faciliter notre communication. Son frère, l'extraordinairement créatif Shai Steinberg, a également été un atout formidable dans plusieurs domaines de notre travail. Linda Wright nous aide à rendre cette « entreprise des couples » extrêmement chaleureuse et humaine — elle a un don unique pour parler aux couples désespérés. Peter Langsam a été, depuis le début, notre fidèle consultant et partenaire, nous soutenant grâce à de judicieux conseils, des avis éclairés et un grand sens des affaires.

J'ai dernièrement eu la chance d'être entouré d'excellents étudiants et collaborateurs, notamment Kim Buehlman, Jim Coan, Melissa Hawkins, Carole Hooven, Vanessa Kahan, Lynn Katz, Michael Lorber, Kim McCoy, Janni Morford, Sonny Ruckstahl, Regina Rushe, Kimberly Ryan, Alyson Shapiro, Tim Stickle et Beverly Wilson.

Je dois aussi reconnaître l'héritage intellectuel sur lequel je fonde mes travaux. Comme Newton l'a jadis écrit : « Si j'ai vu plus loin... c'est parce que je me tenais sur les épaules de géants. » Dans mon cas, ces « épaules » sont les travaux de Les Greenberg et Susan Johnson sur la thérapie conjugale centrée sur l'émotion ; les savants développement de Bob Weiss sur de nombreux concepts, notamment le débordement des affects ; le travail de Cliff Notarius sur plusieurs notions, en particulier l'efficacité conjugale ; la foi de Howard Markman dans les interventions préventives ; les contributions déterminantes de Dick Stuart, particulièrement son approche de l'échange comportemental ; le travail de Jerry Lewis portant sur l'équilibre entre l'autonomie et l'intimité dans un couple ; et le travail obstiné de mon collègue Neil

Jacobson, qui est l'étalon-or de la recherche en thérapie conjugale. J'ai aussi une grande dette envers les récents travaux de Jacobson avec Andy Christensen, sur l'acceptation au sein de la thérapie conjugale. Je souhaite aussi remercier Peggy Papp et Pepper Schwartz pour leur approche féministe de la différence sexuelle et des couples égalitaires, ainsi que Ronald Levant et Alan Booth pour leurs recherches sur le rôle des hommes au sein de la famille.

Je dois aussi mentionner les travaux de Dan Wile sur la thérapie conjugale, et sa façon de mettre l'accent sur le processus. J'adore la façon d'écrire et de penser de Wile. Elle coïncide de façon remarquable avec plusieurs de mes découvertes. Wile est un génie, et le plus grand thérapeute conjugal vivant. Je suis très reconnaissant d'avoir pu dialoguer avec lui.

Je souhaite reconnaître l'apport des travaux d'Irvin Yalom et Victor Frankl sur la psychothérapie existentielle. Yalom m'a donné une grande foi dans le processus thérapeutique en soi, et dans la force qui pousse les êtres humains à aller plus loin. Quant à Frankl, il occupe une place privilégiée dans mon cœur. Lui et mon cher cousin Kurt Ladner ont tous deux été internés dans le camp de concentration de Dachau, et y ont survécu. Tous deux ont trouvé du sens dans un contexte d'intense souffrance, de tyrannie et de déshumanisation. J'espère insérer leur recherche existentielle du sens de la vie dans le contexte du mariage. Ce faisant, le conflit peut se transformer en expérience révélatrice des rêves de vie, d'un sens partagé, et permettre de réaffirmer l'amitié au sein du couple.

En conclusion, je crois que les observations de nombreux auteurs dans le domaine des relations conjugales sont fondamentalement exactes. J'espère que ma propre contribution leur fera honneur, en ajoutant un peu de précision et de cohérence à notre lutte pour la compréhension de ce qui fait la réussite d'une relation amoureuse.

Impression réalisée sur CAMERON par



BRODARD & TAUPIN

GROUPE CPI

*La Flèche
en mars 2001*

*Imprimé en France
Dépôt légal : mars 2001
N° d'édition : 14185 – N° d'impression : 6977*

**«Un guide éminemment pratique grâce
auquel votre couple deviendra
émotionnellement intelligent et toujours
plus épanoui avec le temps.»**

Daniel Goleman,
auteur de *L'Intelligence émotionnelle*.

Pour la presse internationale, comme pour des millions d'Américains, le docteur Gottman est l'inventeur d'une nouvelle science de l'amour. Depuis plus de vingt ans, il a étudié des milliers de couples dans son institut consacré aux liens conjugaux, surnommé le *Love lab*. De sa recherche, menée avec les moyens d'investigation les plus modernes, il a mis au point une méthode qui permet de déterminer avec certitude la qualité d'un mariage, ses aspects positifs et négatifs, son horizon de longévité. Aujourd'hui, il livre ici les secrets de son expertise qui sont aussi ceux d'une union heureuse et durable.

Qui êtes-vous vraiment ? Qui est véritablement votre partenaire ? Où en est réellement votre relation ? Pourquoi ces réussites et pourquoi ces échecs ? Cet ouvrage vous aidera à dresser un authentique bilan de votre couple. Et, par-dessus tout, à le bonifier. Vous y apprendrez à analyser votre vie commune par rapport aux «cinq domaines-clé» (travail, enfants, argent, sexualité, stress) ou aux «quatre cavaliers de l'apocalypse» (critique, mépris, mauvaise foi, repli sur soi). Vous y découvrirez surtout, de manière concrète, comment appliquer les «sept lois de la réussite».

Un fascinant voyage, interactif et enrichissant, accompagné de nombreux tests et questionnaires, au bout duquel vous pourrez enfin trouver, ensemble, harmonie et plénitude.

John Gottman, professeur de psychologie à l'université de Washington, a fondé avec son épouse, le docteur Julie Schwartz Gottman, le «Seattle Marital and Family Institute». Il est aujourd'hui internationalement considéré comme l'expert du couple et de l'amour. Son livre, rédigé avec l'écrivain Nan Silver, a connu un immense succès aux Etats-Unis.

129,00 FF TTC

00.03.45.3057.2

ISBN : 2-7096-2120-7



9 782709 621205

Illustration Hélène Crochemore
Maquette : Didier Thimonier