

# Les 10 secrets des couples heureux

Seuls 15 à 20 % des couples sont vraiment heureux sur le long terme. Pourtant, ils traversent eux aussi des difficultés, des crises, des disputes... Mais ils y réagissent différemment. Sans nécessairement savoir pourquoi, ni comment. Dans son nouveau livre, le sexologue Yvon Dallaire révèle certains de leurs secrets de fonctionnement.

## 1 Les couples heureux ont des rapports de force...

... mais d'égal à égal. Dans la lutte pour le pouvoir, ils ont choisi leur voie: le partager ou le faire alterner. Les compromis? Très peu pour eux, pour la simple et bonne raison que personne n'y trouve finalement son compte. Les couples heureux sont composés de partenaires exigeants, qui ont compris que pour être heureux, il fallait qu'ils soient tous les deux gagnants. Contrairement aux couples malheureux qui essaient sans cesse de répondre à la question «qui a tort, qui a raison?» et qui ont besoin de l'approbation de l'autre pour combler leur manque de confiance en eux, les couples heureux ont décidé d'être heureux plutôt que de chercher à changer l'autre ou de s'accrocher au pouvoir.

## 2 Les couples heureux mettent une distance entre eux...

... mais une juste distance. Entre moments de fusion et moments de séparation. Ils ont renoncé à faire tout ensemble, ce qui leur permet de satisfaire pleinement à la fois leurs besoins relationnels et émotifs et leur envie d'autonomie. Bien vu: c'est de cette façon qu'une véritable intimité peut se créer entre eux. Heureux ensemble, ces deux êtres bien différenciés le sont aussi seuls. Ils ont compris que le désir a besoin de manque pour se manifester et qu'il est important de trouver un équilibre entre frustration et satisfaction. C'est grâce à ce juste espace entre eux qu'ils peuvent réactiver facilement leurs sentiments.

## 3 Les couples heureux ne sont pas basés sur la passion...

... mais sur l'amour et l'amitié, un sentiment d'affection basé sur une vraie connaissance de l'autre. Pendant la passion, on n'est pas vraiment amoureux de l'autre, mais de l'image idéalisée qu'on se fait de lui, dépourvue de défauts. La passion est ensuite peu à peu remplacée par un amour plus tranquille, plus stable. Les couples heureux se sont découverts l'un l'autre tels qu'ils sont, sans perte d'admiration, de respect et de confiance. Ils sont devenus deux amis qui prennent soin l'un de l'autre. Ils se comportent l'un envers l'autre comme si l'autre était un invité très spécial dans leur vie.

## 4 Les couples heureux connaissent des crises et des disputes...

... mais ils ne les laissent pas altérer la stabilité et l'harmonie de leur couple. Et, surtout, ils ne remettent plus leur couple en cause à chaque fois. Au lieu de se demander s'ils vont se séparer, ils mettent leur énergie à résoudre la crise, sans s'agresser, ni se manquer de respect. Au lieu de faire de la surenchère, ils désamorcent en s'excusant, en faisant de l'humour ou en donnant raison à l'autre. Ils ont compris que les crises permettent la croissance de chacun des partenaires et du couple. Qu'elles sont parfois nécessaires pour faire respecter les droits de chacun. Qu'elles font grandir l'intimité, l'entraide, l'interdépendance du couple, et donc aident à se connaître mieux et à s'aimer.

## 5 Les couples heureux sont réalistes

... mais ils nous font rêver. Ils ont surmonté les nombreuses illusions entourant le couple et l'amour, de même que leurs perceptions adolescentes ou narcissiques de la vie à deux, entretenues par les contes de fées, les romans et films d'amour. Ils n'accusent pas l'autre d'être responsable de la frustration de leurs illusions face au couple, pas plus qu'ils ne cherchent à rendre leur partenaire conforme à leurs attentes. Ils savent que les idéalistes augmentent d'autant plus leurs frustrations que leurs idéaux sont éloignés de la réalité, et que plus les attentes sont grandes et illusives, plus les déceptions sont sévères.

## 6 Les couples heureux n'ont pas trouvé l'âme sœur...

... mais le partenaire approprié, compatible, suffisamment semblable (au moins à 70 %) pour apporter stabilité et bonne entente, et suffisamment différent pour amener la créativité et la stimulation au sein d'un couple vivant et capable d'évoluer. Ils ont su faire la différence entre le partenaire fantasmé, qui comblerait tous leurs manques et qui ne peut exister que dans leur tête, et le partenaire réel, plein de défauts (de préférence des défauts supportables quand même!), avec lequel ils décident de lier leur vie afin d'en profiter au maximum.

Chaque parole positive, chaque geste valorisant, chaque crise surmontée confirme aux couples heureux que la vie à deux est possible et enrichissante.

Le taux de divorce parmi les couples mariés est de **67 %**, **77 %** chez les couples reconstitués, et c'est encore plus catastrophique chez les couples en concubinage.





## 7 Les couples heureux ne jouent pas au gendarme...

... mais ils font preuve de bonne foi envers leur partenaire. Les «on dirait que tu fais exprès de ne pas comprendre!» ou «ça fait dix fois que je te le dis et tu n'as pas encore compris», ça n'existe pas chez eux. Parce qu'ils savent qu'il existe des différences fondamentales de perception d'une personne à l'autre, que toute perception est subjective, que la perception de chacun n'est qu'une vue partielle de la réalité, mais une perception quand même valable et digne d'être écoutée, respectée et prise en compte.

## 8 Les couples heureux ne cherchent pas à résoudre tous leurs conflits...

... mais ils acceptent que certains conflits soient insolubles: l'éducation des enfants, la gestion du budget familial, les relations avec la belle-famille, la répartition des tâches ménagères... A quoi bon provoquer des affrontements et des blocages permanents, s'enfoncer, essayer de convaincre l'autre que son point de vue est le meilleur? Les couples heureux acceptent de vivre avec des désaccords permanents et les gèrent de telle sorte qu'ils n'empoisonnent pas leur existence. Plus que la résolution des conflits, ils veulent préserver la qualité de leur relation et de leur amour.

## 9 Les couples heureux ont renoncé à l'égalité homme/femme...

... mais ils évitent de calculer ce que l'un fait et ce que l'autre ne fait pas. Chacun fait ce qui doit être fait parce qu'ils sont heureux et qu'ils veulent continuer à l'être. Ils apprennent à vivre avec une répartition inégale et variable des tâches ménagères. Ce sont les couples malheureux qui ont inventé la formule du «donnant, donnant» et qui expriment leur ressentiment et leur colère lorsqu'ils sentent que cet équilibre est rompu. De même, les couples heureux ont conscience qu'hommes et femmes ont des modes de fonctionnement parfois différents et ils les respectent. Ils savent qu'un enfant a besoin d'un père et d'une mère: ils n'estiment pas que chacun peut indifféremment remplir le rôle de l'autre.

## 10 Les couples heureux ne se disent pas tout...

... mais ils parlent tout de même cinq fois plus que les couples malheureux: ils s'expriment de l'affection, utilisent l'humour, valorisent leur partenaire, le remercient... Mais ils ne croient pas à la toute-puissance de la communication. Est-il vraiment nécessaire de communiquer à l'autre tous les emmerdements de la journée? Chacun a droit à sa vie privée, à ses pensées secrètes, à des désirs inavouables, tant que ces pensées et désirs ne viennent pas saper les bases de la relation amoureuse. La réserve et le mystère sont aussi des données essentielles de la séduction. Ils ne forcent pas non plus la communication, surtout quand ils sentent que l'autre n'est pas en état. Lorsqu'ils expriment leurs émotions, ils le font de manière positive. Ils évitent les critiques, même constructives, ou alors ils contrebalancent une critique par dix compliments.



### À LIRE

*Qui sont ces couples heureux? Surmonter les crises et les conflits du couple,* Yvon Dallaire, éd. Option Santé.



GOODSHOOT

## PSYCHOTEST Et vous, êtes-vous heureuse en couple?

Pour chacune des affirmations ci-contre, choisissez votre niveau de satisfaction:  
1 = Très insatisfaite  
2 = Peu satisfaite  
3 = Satisfaite  
4 = Assez satisfaite  
5 = Très satisfaite

A	Votre confiance et respect réciproques	1	2	3	4	5
B	Le respect de votre territoire et de vos habitudes	1	2	3	4	5
C	Le sentiment d'admiration pour votre partenaire	1	2	3	4	5
D	Le sentiment que votre partenaire vous admire	1	2	3	4	5
E	Le sentiment de complicité avec votre partenaire	1	2	3	4	5
F	Votre entente sur vos projets à court, moyen et long terme	1	2	3	4	5
G	La communication verbale émotive entre vous	1	2	3	4	5
H	La fréquence de vos rapports sexuels	1	2	3	4	5
I	La qualité de vos rapports sexuels	1	2	3	4	5
J	Vos moments de tendresse, hors sexualité	1	2	3	4	5
K	L'éducation de vos enfants	1	2	3	4	5
L	Votre entente financière	1	2	3	4	5
M	Le partage des tâches ménagères	1	2	3	4	5
N	Vos liens avec la belle-famille	1	2	3	4	5
O	Vos activités de loisirs à deux	1	2	3	4	5
P	La vie au jour le jour	1	2	3	4	5
Q	La prise de décisions	1	2	3	4	5
R	La résolution de vos conflits	1	2	3	4	5
S	La quantité de temps passé ensemble	1	2	3	4	5
T	La qualité de temps passé ensemble	1	2	3	4	5
U	Le support obtenu lors de moments difficiles	1	2	3	4	5
V	Les relations avec vos couples d'amis	1	2	3	4	5
W	Vos périodes de vacances en couple	1	2	3	4	5
X	Votre engagement réciproque et votre partage du pouvoir	1	2	3	4	5
Y	Votre sentiment de liberté dans votre couple	1	2	3	4	5

Faites le total des points de chaque colonne, puis soustrayez 25 points de ce total. Le chiffre obtenu vous donne votre taux de satisfaction conjugale en pourcentage.

### 76 à 100 %

**Vous êtes en couple depuis moins de 5 ans:** vous êtes toujours sur la lancée de votre lune de miel: votre relation est heureuse et vous espérez qu'elle ne changera jamais. Vous avez une complicité à toute épreuve et très peu d'insatisfactions. N'oubliez cependant pas que l'amour et la bonne volonté ne suffisent pas pour faire de votre couple un couple heureux à long terme: vous devez aussi surveiller les petites irritations qui, à terme, peuvent miner votre bonheur actuel.

**Vous êtes en couple depuis 5 à 10 ans:** vous faites partie des couples qui ont dépassé l'étape la plus difficile de la relation de couple. Vous avez réussi à partager, ou du moins à alterner, le pouvoir entre vous et vous avez su créer avec le temps un bon équilibre entre votre vie conjugale, professionnelle, sociale et personnelle. Vous connaissez vos sources d'insatisfactions et savez qu'il faut se remettre en question et ne pas laisser s'envenimer certaines situations.

**Vous êtes en couple depuis 10 ans et plus:** vous faites partie des rares couples heureux à long terme. Bravo! Votre amour est évidemment plus tranquille qu'à ses débuts, mais vous préférez la stabilité à l'intensité. Vous avez développé des rituels de couple tant au niveau de votre vie de famille que de vos activités sociales. Mais veillez à ce que ceux-ci ne deviennent pas routiniers. Pour être heureux à long terme à deux, il faut aussi savoir mettre du piquant dans sa vie conjugale.

### 51 à 75 %

**Vous êtes en couple depuis moins de 5 ans:** vous vous demandez régulièrement ce que votre couple devient, ce qui est plutôt surprenant vu que votre relation est assez récente. Vous vivez parfois des moments d'intimité qui vous convainquent que vous avez trouvé votre partenaire de vie. Mais comme ces

moments sont de plus en plus espacés, vous vous demandez si vous n'avez pas fait erreur. Vous avez probablement une perception idéaliste de l'amour qui aurait avantage à être confrontée aux réalités quotidiennes de la vie conjugale.

**Vous êtes en couple depuis 5 à 10 ans:** Vous avez accepté que votre vie de couple ne soit pas celle que vous avez imaginée au début. Votre bonheur est tranquille, avec des hauts et des bas, mais, somme toute, vous n'êtes pas prête à tout quitter, sans garantie qu'autre chose ailleurs sera meilleur. Vous espérez qu'il se passe quelque chose qui puisse rallumer la flamme, mais vous y croyez de moins en moins. Le danger qui vous guette est la résignation. Une franche discussion pourrait faire pencher la balance du bon côté.

**Vous êtes en couple depuis plus de 10 ans:** vous vous interrogez régulièrement sur la pérennité de votre relation. Mais à tout prendre, vous préférez demeurer là où vous êtes. Vous avez développé un modus vivendi satisfaisant, même si imparfait. Vous êtes devenue réaliste et savez jouir des bons moments passés en compagnie de votre partenaire, au-delà des moments plus difficiles. Vous espérez néanmoins que la situation s'améliore avec le temps.

### 26 à 50 %

**Vous êtes en couple depuis moins de 5 ans:** vous faites partie des couples malheureux et vous risquez de l'être encore plus à l'avenir si vous ne réagissez pas. Vous avez probablement construit votre couple sur un coup de foudre. Vous pensiez avoir trouvé le compagnon idéal. Mais une petite voix vous pousse à vous rendre à l'évidence: vous vous êtes trompée. Le plus terrible, c'est que si vous vous séparez, les probabilités de reproduire le même scénario avec un autre sont grandes tant que vous n'effectuerez pas un vrai travail sur vous-même.

**Vous êtes en couple depuis 5 à 10 ans:** vous vivez une ambivalence viscérale entre votre cœur qui vous dit que vous avez déjà aimé ce partenaire et votre raison qui vous dit de le quitter et d'aller voir ailleurs, mais vous souhaitez tout essayer avant de prendre une décision définitive. Vous pensez parfois que c'est peut-être cela la vie de couple, mais une partie de vous se révolte, car vous êtes encore si jeune, avec toute la vie devant vous. Vous résigner ou partir, telle est la question qui vous hante et qui risque de vous torturer pour longtemps.

**Vous êtes en couple depuis 10 ans et plus:** malheureuse, vous vous êtes résignée à votre situation. Vous vous êtes réfugiée dans le silence, ou dans la critique. Vous êtes probablement aux prises avec le syndrome bourreau-victime, où chacun cherche à faire passer l'autre pour le responsable de la situation. Vous vous investissez à l'extérieur et l'un de vous deux, sinon les deux, est certainement infidèle. La découverte de cette infidélité signera sans doute la fin de votre couple.

### 0 à 25 %

Vous faites partie des couples très malheureux. Vous êtes devenue codépendante d'un homme que vous ne semblez plus aimer. Si vous ne faites rien, les chances d'amélioration de votre couple sont nulles. Vous devez absolument vous remettre en question, cesser de vouloir changer votre compagnon, arrêter d'espérer que le temps ou l'amour vont améliorer la situation, mettre fin à vos illusions infantiles et modifier radicalement vos croyances et vos attitudes face à la vie à deux.

### Vous voulez en savoir plus?

Rendez-vous sur le site [www.coupleheureux.com](http://www.coupleheureux.com). Vous y trouverez davantage de commentaires, d'infos, ainsi qu'un deuxième questionnaire plus élaboré, au terme duquel des conseils personnalisés vous seront proposés par une équipe de psychologues.

→  
**Témoignages**

Françoise et Claude,  
53 ans, mariés depuis  
30 ans, 2 enfants et  
2 petits-enfants, Restaigne.



«Confiance, partage et ouverture d'esprit»

**La rencontre:** «Dans un bal de village. Pourtant, nous habitons le même quartier à Bruxelles. Nous nous étions probablement croisés avant sans nous voir.»

**Le pouvoir:** «Toutes nos décisions sont prises à deux, même si c'est souvent Françoise qui a les bonnes idées.»

**Les activités communes:** «Nous n'avons pas tellement de loisirs en commun. Mais ce n'est pas grave: on préfère avoir une activité chacun de notre côté, plutôt que de l'imposer à l'autre.»

**Les disputes:** «Les discussions étaient plus fréquentes quand nos enfants vivaient avec nous, mais c'était dans leur intérêt. Sinon, nous sommes tous les deux assez pacifiques. La vaisselle cassée, ce n'est pas pour nous! Au pire, on hausse un peu le ton quand on voit que l'autre ne comprend pas notre point de vue.» «Honnêtement, dit Claude, je reconnais que c'est toujours Françoise qui fait le premier pas pour la réconciliation. Elle est beaucoup moins rancunière que moi!»

**Les caractères:** «Nous sommes assez différents l'un de l'autre, tant par notre milieu d'origine que par nos tempéraments.» «Moi, je suis plus manuelle, dit Françoise, tandis que Claude est plus intellectuel.» «Heureusement, nous avons tous les deux une certaine ouverture d'esprit, ce qui permet d'aplanir les différences et de créer un mélange enrichissant.»

**Les tâches ménagères:** «Je travaille à mi-temps, explique Françoise, je trouve donc normal d'en faire plus que lui. Il ne rechigne cependant pas à me donner un coup de main, même s'il va rarement le proposer spontanément. Mais on ne se prend pas la tête avec ça.»

**Les ingrédients du bonheur conjugal:**

- «Nous avons une extraordinaire confiance l'un dans l'autre, sans aucune jalousie, jamais le doute ne s'est installé entre nous.»
- «Pour réussir son couple, il faut parvenir à penser à soi tout en pensant à l'autre. Pas question de sacrifier sa propre identité au nom du couple, mais pas question non plus de faire preuve d'égoïsme.»

**Leur résultat  
au test de satisfaction:**

84 % (Claude)  
et... 79 % (Françoise)!



Margot, 56 ans, et Michel, 58 ans,  
mariés depuis 35 ans, 2 enfants  
et 1 petit-enfant, Olne.

«Il y a au départ la chance de tomber sur le bon»

**La rencontre:** «Michel, un ami de mon frère, m'avait repérée depuis un certain temps, raconte Margot. Un jour, mon frère m'a poussée à le rejoindre au dancing. J'y suis allée à contrecœur. Quelques semaines après, j'avais peur de le perdre.»

**Le pouvoir:** «On prend nos décisions ensemble, ou de manière alternative. Mais on finit toujours par être d'accord.»

**Les activités communes:** «On aime le bricolage, le jardinage, la marche, les vacances d'été à la montagne et les mots croisés qu'on fait ensemble le week-end. Ça ne nous empêche pas de nous sentir libres d'avoir des activités individuelles.»

**Passion, amour ou amitié?** «Michel est mon mari, mon amant et mon confident» (Margot). «On a sûrement connu la passion quand on était plus jeunes. Mais elle s'est transformée en amour et en complicité» (Michel).

**Les disputes:** «Je ne supporte pas les disputes, dit Margot. Alors, on fait en sorte de ne pas en avoir. On recherche toujours le consensus plutôt que l'opposition. Parfois, il y a un froid qui dure quelques jours, puis l'un ou l'autre recommence la conversation et on n'en parle plus.»

**Les caractères:** «Je suis plus nerveuse et bavarde que Michel, mais son calme m'apaise. Plus le temps passe, plus on se moule l'un sur l'autre. A force de vivre ensemble, j'adopte ses idées, il adopte les miennes.»

**Les tâches ménagères:** «C'est comme ça tombe. Si l'un a envie de faire à manger, il le fait. En général, la lessive et le repassage sont pour Margot, le bricolage et le jardinage sont pour Michel.»

**Les ingrédients du bonheur conjugal:**

- «Il y a, au départ, la chance de tomber sur la personne qui vous convient» (Margot).
- «Rien n'est jamais acquis pour moi: oui, notre couple fonctionne bien aujourd'hui. Mais je ne peux pas être sûre à 100 % que ce sera toujours le cas.»
- «Il faut aller jusqu'au bout de ses envies, et c'est encore mieux si on partage les mêmes!» (Michel).

**Leur résultat  
au test de satisfaction:**

88 % (Margot)  
et... 98 % (Michel)!