

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

La banque d'amour

Imaginez une banque d'amour dans laquelle chaque personne que vous connaissez aurait un compte d'épargne émotif. À chaque fois que vous passez un moment agréable avec telle ou telle personne, vous faites un dépôt dans son compte d'épargne émotif. Par contre, chaque interaction désagréable provoque un retrait du compte associé à cette personne. Le montant des dépôts et des retraits va varier en fonction de l'intensité du plaisir ou du déplaisir vécu en compagnie de cette personne.

Ce concept de la banque d'amour peut expliquer l'évolution de toutes nos relations parentales, amicales, professionnelles et, évidemment, amoureuses. Point surprenant que nous nous tenions en compagnie des personnes dont les comptes d'épargne émotifs sont les plus élevés et que nous devenions amoureux de la personne dont le capital est le plus élevé.

Pendant la phase de séduction et de lune de miel, les deux membres d'un couple en formation font tellement de dépôts qu'ils en arrivent à croire qu'ils pourront vivre toute leur vie sur leur capital amoureux ainsi accumulé. Sauf que le couple, comme nous l'avons déjà vu, est un creuset pour générer des crises et des conflits pendant lesquels nous serons porté à faire des retraits du compte d'épargne alloué à notre partenaire. Il se peut que le compte de l'un baisse plus rapidement que celui de l'autre tout simplement parce que ses besoins personnels sont plus souvent frustrés que ceux de l'autre. Encore faudrait-il les connaître ces besoins !

6.1 Les besoins conjugaux des hommes et des femmes

Tous les êtres humains ont les mêmes besoins, mais l'importance accordée aux différents besoins varient d'une personne à l'autre et, surtout, d'un sexe à l'autre. Voici une liste de dix besoins humains fréquemment avancés par les couples que j'ai reçus en thérapie. D'après vous, quels sont, parmi ces besoins, ceux qui sont prioritairement féminins ou prioritairement masculins ?

BESOINS CONJUGAUX	PLUS FÉMININ	PLUS MASCULIN
Admiration de ses compétences		
Communication verbale à couleur émotive		
Conjoint(e) séduisant(e)		
Engagement conjugal et familial		
Honnêteté et transparence		
Jeux et loisirs		
Paix et soutien		
Satisfaction de ses besoins affectifs		
Satisfactions de ses besoins sexuels		
Soutien financier		

Les besoins conjugaux féminins et masculins

Indiquez maintenant, pour vous, l'importance de chacun de ces besoins, 1 étant le plus important. Ne cherchez pas à donner une « belle image » de vous-mêmes, soyez vrai. Vous pourrez ainsi mieux vérifier si vous êtes conformes aux recherches scientifiques sur la classification de ces besoins humains.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Évaluez maintenant, pour votre partenaire, son ordre de priorité de ces dix besoins humains :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Vérifier auprès de votre partenaire si cet ordre est bien le sien.

Il est maintenant temps de vous révéler ce que le psychologue William F. Harley, dans son livre ¹ *Elle et lui. Comblé les besoins de chacun pour une relation durable* <http://www.amazon.ca/Elle-lui-Comblé-besoins-relation/dp/289225681X> considère comme les cinq besoins conjugaux des femmes et les cinq besoins conjugaux des hommes face à leur couple. Mon expérience personnelle et mon expertise professionnelle m'incitent à confirmer les résultats de recherche de mon collègue. Pour le savoir, regardez ci-dessous.

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

HOMME	FEMME
La satisfaction de ses besoins sexuels	La satisfaction de ses besoins affectifs
Une compagne de jeux	Un compagnon pour échanger
Une conjointe attirante	Un conjoint fiable et honnête
La paix et le soutien	La sécurité
La valorisation	L'engagement

Les besoins fondamentaux des hommes et des femmes

De nombreux couples sont venus me consulter alors que leur compte en banque était rendu dans le rouge ; certains étaient sur le bord de la faillite. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour recommencer à faire des dépôts et à cesser de faire des retraits en tenant compte des besoins de l'autre.

Ce qui est à la source de la majorité des conflits conjugaux n'est pas l'absence d'amour ou de bonne foi, c'est, entre autres, l'ignorance et/ou le refus des petites différences qui existent entre les hommes et les femmes. Les femmes et les hommes ont de la difficulté à comprendre et, surtout, à accepter leurs besoins réciproques. Chacun veut bien satisfaire ses propres besoins, mais chacun oublie que le couple existe pour satisfaire les besoins des deux partenaires ; sinon, se développe le risque d'aller combler les besoins insatisfaits en dehors du couple. Il suffit qu'un seul de ces besoins ne soit pas satisfait pour mettre le couple en péril. L'infidélité devient alors possible.

Ici, il n'y a pas de secret : L'UN NE VA PAS SANS L'AUTRE. Ces dix besoins se présentent comme cinq médailles recto-verso :

- Pas d'affection... pas de sexe !
- Pas de communication... pas d'action !
- Pas de transparence... pas de séduction !
- Pas de sécurité... pas de tranquillité !
- Pas d'engagement... pas de valorisation !
- Pas de sexe... pas d'affection !
- Pas d'action... pas de communication !
- Pas de séduction... pas de transparence !
- Pas de paix... pas de sécurité !
- Pas de valorisation... pas d'engagement !

Les membres des couples heureux obtiennent ce qu'ils désirent de la vie conjugale parce qu'ils offrent ce que l'autre désire. Le Nous est au service des deux conjoints pour leur épanouissement réciproque. Paradoxalement, le plus grand intérêt égoïste des deux membres du couple, c'est de satisfaire les cinq (5) besoins fondamentaux de l'autre : cela augmente la possibilité que l'autre satisfasse mes cinq (5) besoins légitimes d'homme ou de femme.

C'est ce que j'appelle le principe de la balle au mur : j'ai plus de probabilités de recevoir de l'amour si j'offre de l'amour. À chaque fois que je satisfais un besoin légitime de mon partenaire, il fait un dépôt dans sa banque d'amour pour moi. À chaque fois que je fruste l'un de ses besoins, il fait un retrait. Quel est votre bilan.

Je vous invite aussi à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com/bulletin.php>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme. Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal : <http://optionsante.com/Trilogie2.pdf>. Ces trois livres résument mon expertise de plus de trente-cinq (35) ans auprès de centaines de couples insatisfaits de leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier que je totalise moi-même plus de quarante (40) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.