

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Les secrets des couples heureux

Environ 20 % des couples sont véritablement heureux à long terme et non seulement pendant la lune de miel. Qu'ont-ils de différent des autres couples ? Que font-ils que les autres couples ne font pas ? Voyons si vous en faites partie.

D'après les recherches sur les couples heureux, les membres de ces couples ne savent pas vraiment ce qu'ils font, ou ne font pas, qui fait qu'ils sont heureux. La réponse la plus fréquente obtenue lors d'enquêtes, c'est : « J'ai toujours accepté mon conjoint comme il est. Je n'ai jamais cherché à le changer ». Ce sont les psychologues qui, suite à leurs observations de milliers de couples heureux, sont allés plus loin dans leurs explications et ont constaté la présence des caractéristiques suivantes dans la majorité des couples heureux à long terme.

Encerclez Oui ou Non si les caractéristiques ci-dessous font partie de votre dynamique conjugale. Vous pouvez photocopier le questionnaire et le faire passer à votre partenaire pour une discussion ultérieure.

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Ils préfèrent être heureux plutôt que d'avoir raison sur l'autre. | Oui | Non |
| 2. Ils se disent cinq à dix fois plus de compliments que de reproches. | Oui | Non |
| 3. Ils ne croient pas à la toute puissance de la communication. | Oui | Non |
| 4. Ils ne recherchent pas le consensus à tout prix. | Oui | Non |
| 5. Ils reconnaissent leurs différences et les mettent au service du couple. | Oui | Non |
| 6. Ils se mettent d'accord pour vivre avec des désaccords à vie. | Oui | Non |
| 7. Ils sont appris à négocier des ententes à double gagnant. | Oui | Non |
| 8. Ils acceptent d'être influencés par l'autre. | Oui | Non |
| 9. Ils ne croient pas en l'existence de l' « âme sœur ». | Oui | Non |
| 10. Ils ne sont pas fusionnels. | Oui | Non |
| 11. Ils ne cherchent pas à se faire comprendre de l'autre : ils cherchent à comprendre l'autre. | Oui | Non |
| 12. Ils ne doutent pas de l'amour ou de la bonne foi de l'autre. | Oui | Non |
| 13. Ils savent que l'engagement est une conséquence, non une prémisse. | Oui | Non |
| 14. Ils savent que l'amour est une décision, non une impulsion. | Oui | Non |
| 15. Ils partagent un grand nombre d'aspirations communes. | Oui | Non |
| 16. Ils ne cherchent pas à savoir « Qui a commencé ? » | Oui | Non |
| 17. Les deux sont exigeants, pour eux-mêmes et pour l'autre. | Oui | Non |
| 18. Ils font le moins de compromis possible. | Oui | Non |
| 19. Ils prennent chacun la responsabilité de leurs réactions émotives et acceptent de se remettre en question. | Oui | Non |
| 20. Ils sont fidèles. | Oui | Non |
| 21. Ils aiment l'autre pour ce qu'il est, pas pour ce qu'il pourrait être ou ce qu'il apporte. | Oui | Non |

- | | | |
|--|-----|------|
| 22. Ils s'adaptent aux « défauts » de l'autre. | Oui | Non |
| 23. Leur relation est basée sur une profonde amitié. | Oui | Non |
| 24. Ils ne sont pas exempts de conflits, mais ne se laissent pas envahir par ceux-ci. | Oui | Non |
| 25. Ils utilisent des techniques de rapprochement et de désamorçage lors de conflits. | Oui | Non. |
| 26. Ils savent qu'il y a toujours deux responsables lors de disputes. | Oui | Non |
| 27. Ils ont des contacts physiques asexués quotidiens. | Oui | Non |
| 28. Ils se rappellent leurs souvenirs heureux et ne ressassent pas leurs mauvais souvenirs. | Oui | Non |
| 29. Ils considèrent l'autre comme un invité spécial dans leur vie. | Oui | Non |
| 30. Ils développent un sentiment de solidarité contre les « ennemis » naturels du couple : les enfants, les beaux-parents, les amis, l'argent, les tâches ménagères... | Oui | Non |
| 31. Ils expriment leurs besoins (sexuels et autres) de façon directe. | Oui | Non |
| 32. Ils s'entraident à réaliser leurs rêves personnels respectifs. | Oui | Non |
| 33. Ils ont appris à être reconnaissants et à dire « Merci ». | Oui | Non |
| 34. Ils ont des rituels conjugaux et familiaux. | Oui | Non |
| 35. Ils utilisent la technique « sandwich » lors d'un grief : un compliment, le grief, un compliment. | Oui | Non |
| 36. Ils ne croient pas en la critique, même dite constructive. | Oui | Non |
| 37. Ils partagent équitablement les tâches ménagères. | Oui | Non |
| 38. Ils confirment les interventions de l'autre auprès des enfants, même lors de désaccord. | Oui | Non |
| 39. Ils s'informent de leur journée avant de partir le matin. | Oui | Non |
| 40. Ils planifient une discussion dé-stressante en fin de journée. | Oui | Non |
| 41. Ils protègent leur vie conjugale et familiale de leur vie professionnelle. | Oui | Non |
| 42. Ils ont un rendez-vous hebdomadaire d'au moins deux heures en tête-à-tête. | Oui | Non |
| 43. Ils savent que l'amour se construit. | | |
| 44. Leur lit est un lieu de détente et un terrain de jeux, jamais un champ de bataille. | Oui | Non |
| 45. Ils ont une bonne estime d'eux-mêmes et confiance en eux et en l'autre. | Oui | Non |
| 46. Ils ne sont pas sur la défensive. | Oui | Non |
| 47. Ils ne sont pas nécessairement plus intelligents que les autres couples. | Oui | Non |
| 48. L'un ne change pas radicalement pour faire plaisir à l'autre. | Oui | Non |
| 49. Leur relation amoureuse a progressé lentement, mais sûrement. | Oui | Non |
| 50. Ils se disent fréquemment des mots d'amour. | Oui | Non |

En fait, les membres des couples heureux préfèrent brasser les fleurs plutôt que les mauvaises herbes.

Accordez-vous deux points par réponse Oui :

Votre score : _____ X 2 = _____ %.

Le score de votre partenaire : _____ X 2 = _____ %.

Lors de votre discussion post questionnaire, mettez l'accent sur les Oui, surtout pas sur les Non, mais prenez les en note pour savoir ce que vous devez améliorer, et non ce que l'autre doit améliorer pour augmenter vos probabilités d'être un couple harmonieux et heureux à long terme.

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

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.