

Yvon Dallaire, M.Ps.

Consultant conjugal – Auteur – Conférencier – Formateur

TEST DU BONHEUR CONJUGAL

Malgré toutes les difficultés de la vie à deux, le couple apparaît encore aujourd’hui comme le meilleur style de vie et la meilleure garantie de bonheur. Tous sont heureux le temps de la séduction et de la lune de miel, soit de quelques mois à deux ou trois ans ; certains savent le rester à plus long terme parce qu’ils ont surmonté les crises et les conflits conjugaux inévitables.

Pourquoi certains couples réussissent-ils là où la majorité échoue ? Les psychologues ont observé, écouté, analysé ces couples et ont découvert qu’ils manifestent des attitudes et des aptitudes qui font défaut aux couples malheureux. Ils ont aussi constaté que les couples heureux évitent les pièges dans lesquels se retrouvent les couples qui divorcent. Chaque couple heureux possède sa propre histoire, sa propre culture conjugale. À l’amour et la bonne foi du début, les partenaires heureux ont su acquérir les connaissances et faire les efforts nécessaires pour transformer leur relation en lieu de croissance personnelle, conjugale et familiale. Le bonheur s’apprend et se construit. On peut choisir d’être heureux ou malheureux en amour.

Évaluez votre degré de satisfaction à propos des vingt-cinq items ci-dessous à partir de l’échelle suivante :

| | 0. Très insatisfait | 1. Peu satisfait | 2. Neutre | 3. Satisfait | 4. Très satisfait |
|--|---------------------|------------------|-----------|--------------|-------------------|
| 1. Notre confiance et respect réciproques | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Le respect de mon territoire et de mes habitudes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Sentiment d’admiration pour mon partenaire | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Sentiment que mon partenaire m’admire | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Sentiment de complicité avec mon partenaire | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Notre entente sur nos projets à court, moyen et long terme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. La communication verbale émotive | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. La fréquence de nos rapports sexuels | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. La qualité de nos rapports sexuels | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Nos moments de tendresse, hors sexualité | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. L’éducation de nos enfants (actuels ou à venir) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Notre entente financière | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Le partage des tâches ménagères | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Mes liens avec la belle-famille | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Les activités de loisirs | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. La vie au jour le jour | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. La prise de décision | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. La résolution de nos conflits | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. La quantité de temps passé ensemble | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. La qualité de temps passé ensemble | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Le support obtenu lors de moments difficiles | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Les relations avec nos couples amis ou nos amis personnels réciproques | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Nos périodes de vacances en couples ou seul, sans la famille | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Notre engagement réciproque et notre partage du pouvoir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Mon sentiment de liberté dans mon couple | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Total | — | — | — | — | — |

Faites le total de chaque colonne et inscrivez le total des cinq (5) colonnes ici = _____ %. Le chiffre obtenu vous donne votre taux de satisfaction conjugale en pourcentage. Plus celui-ci est élevé et plus vous vivez en couple depuis longtemps, plus vous êtes susceptible d'être amoureux et heureux.

Interprétation sommaire des résultats :

- 75 à 100 % : Couple très heureux, surtout si vous approchez 100 %.
- 51 à 75 % : Couple heureux avec des hauts et des bas, mais attention si vous approchez 51 %.
- 25 à 50 % : Couple malheureux et qui risque de l'être de plus en plus si vous ne réagissez pas immédiatement.
- 0 à 25 % : L'un de vous deux, sinon les deux, songe sérieusement à la séparation ou à une aventure. Pensez à une thérapie conjugale et/ou personnelle.

Pour une meilleure perception de votre situation conjugale, nous vous suggérons de demander à votre partenaire de répondre lui aussi à ce questionnaire et de discuter ensemble de votre degré de satisfaction et des points sur lesquels tous deux êtes satisfaits. Évitez de discuter des 0, 1 et 2, mais prenez-les en note afin d'adapter votre comportement en conséquence. Prenez la responsabilité de vos insatisfactions et de celles de votre partenaire et voyez ce que *vous* pouvez faire pour les diminuer. Ne cherchez surtout pas un « coupable » ou à savoir qui a raison ou tort, cela ne ferait qu'augmenter votre tension conjugale et votre taux d'insatisfaction. Le couple est une coréalisation où chacun des deux partenaires est responsable à 100 % de son bout de la relation, tant dans ses actions que dans ses réactions. Pour paraphraser John F. Kennedy, demandez-vous ce que *vous* pouvez faire pour votre couple et non l'inverse. Les couples heureux à long terme cotent autour de 80 %.

Je vous invite à vous abonner à mon infolettre en remplissant le formulaire que vous trouverez en bas de page de mon site <http://www.yvondallaire.com>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme ainsi que des articles sur les relations homme – femme.

Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal. Ces trois livres résument très bien mon expertise de plus de quarante (40) ans d'écoute de centaines de couples désireux d'améliorer leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier qu'au moment d'écrire ces lignes je totalise moi-même quarante-sept (47) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.

Qui sont ces couples heureux ? Surmonter les crises et les conflits du couple.

<http://www.yvondallaire.com/livres/couples-heureux-surmonter-crises-conflits-couple/>

Ce livre a été classé par le magazine *Psychologie* et les éditions Hachette comme l'un des 50 livres qui changent une vie. Votre couple ne sera plus jamais le même après la lecture de cette trilogie : <http://fr.calameo.com/read/0000483785bc16b3d04fd> (p. 28).

Qui sont ces femmes heureuses ? La femme, l'amour et le couple.

<http://www.yvondallaire.com/livres/femmes-heureuses-femme-lamour-couple/>

Qui sont ces hommes heureux ? L'homme, l'amour et le couple.

<http://www.yvondallaire.com/livres/qui-sont-ces-hommes-heureux-lhomme-lamour-et-le-couple/>

(Dernière mise à jour : 14 janvier 2023)