

Lettre à VALENTIN

Et si pour la Saint-Valentin, nous apprenions à mieux nous connaître en couple? Notre journaliste psycho a laissé parler son cœur à son homme. Vous vous y reconnaîtrez sans doute. Un article à laisser traîner sur la table du salon...

Cher Valentin,

Aujourd'hui, 14 février, c'est ta fête. Notre fête. Je suis sûre que tu n'as pas oublié. Enfin, j'espère... Tu sais combien cette date est importante pour moi. L'occasion pour nous de nous retrouver comme les amants des premiers temps, sans nos deux petits monstres qui courent toujours partout et nous éloignent souvent l'un de l'autre.

Cette année, voici le cadeau dont je rêve: trouver la recette du bonheur conjugal. Et pour cela, je t'offre une chose qui te sera bien utile: mon mode d'emploi. Car **si tu me connais bien, tu arriveras à me rendre heureuse. Et si je suis heureuse, je n'aurai qu'un seul objectif: te rendre heureux à mon tour.** Tu suis? Allez, j'y vais!

**CHANGEANTE,
PAS COMPLIQUÉE!**

D'abord, sache que, contrairement à ce que tu répètes souvent en levant les yeux au ciel, je ne suis pas «compliquée». Je suis «changeante», c'est pas pareil. A cause de la structure de mon cerveau et de mes hormones, je vis des hauts et des bas à longueur de temps. Le matin, je peux me réveiller triste sans raison particulière, ou passer du rire aux larmes en quelques minutes. Ce n'est pas ta testostérone qui te ferait vivre ça! Imagine-toi au bord de la mer. Je suis comme les vagues: perpétuellement en mouvement. **Je passe d'une émotion à l'autre, mais aussi d'une personnalité à l'autre: séductrice, maman,**

hystérique, consolatrice, dépressive...

Tout ça, c'est moi en même temps. N'essaie pas de me raisonner ou de me changer. Profite plutôt du package «10 pour une» et complète-moi en étant l'ancre de mon navire ou mon phare dans l'océan!

Et puis, si tu me trouves émotive, c'est aussi parce que depuis des millénaires, nous autres, les femmes, avons appris à exprimer nos émotions (parfois de façon théâtrale, je l'avoue!), à les comparer, à les confronter à l'avis d'autrui... Ça demande pas mal de compétences l'air de rien: faire fonctionner l'hémisphère droit de notre cerveau pour reconnaître notre émotion, puis le gauche pour trouver les bons mots. **Je ne suis pas plus fragile parce que j'exprime plus facilement mes émotions que toi, c'est juste que je suis plus en contact avec mon monde intérieur.** Le tien est très riche aussi, j'en suis sûre, la différence, c'est que tu le gardes pour toi. En plus, j'adooore exprimer mes émotions! N'hésite donc jamais à me demander comment je me sens ou comment s'est déroulée ma journée. Ni à écouter mes réponses. Juste écouter. Pas besoin de proposer de solutions à mes problèmes (je sais le faire moi-même, j'ai seulement envie de te raconter). Je serais aux anges. Merci, mon cœur!

CHÉRI, FAUT QU'ON PARLE!

Tu l'as compris, dialoguer, c'est mon activité préférée. Tu as sûrement remarqué que mes conversations téléphoniques avec mes amies durent bien plus longtemps que les tiennes... Il paraît même qu'une femme utilise deux à trois fois plus de mots que les hommes sur une journée... Ça ne t'étonnera sans doute pas! **Ce n'est pas tellement le fait de parler qui me plaît, mais d'entrer en relation et de créer de la complicité.** Rien de mieux qu'une soirée papote entre filles pour gonfler notre amitié et nous sentir vivre! Alors quand je te dis: «Chéri, il faut qu'on parle», ne te crispe pas en attendant l'avalanche de critiques. Ce que je cherche avant tout, au-delà du message, c'est d'entrer en contact avec toi. Explorer ton ressenti, savoir ce

que tu penses, ce qui te préoccupe, si tu m'aimes toujours, si je peux te faire confiance et m'abandonner à toi... Déterminer tes besoins et t'exposer les miens. Ah, si tu pouvais toi aussi, comme moi parfois, penser tout haut, même si tes pensées sont négatives! Ton silence est probablement la pire des violences psychologiques que tu puisses me faire.

Je sais que je t'énerve quand je te demande: «Chéri, tu m'aimes?» Toi, tu estimes que si tu es là, c'est que c'est le cas, n'est-ce pas? Mais moi, j'ai toujours besoin de l'entendre pour être rassurée. Car **lorsque je suis sûre de ton engagement, je me sens capable de grandes choses:** m'occuper de toi et de notre famille, m'épanouir, réaliser mes grands projets de vie. Ton amour, c'est mon carburant, ma dope. **Dis-moi que tu m'aimes et je serai prête à tout pour toi.**

TU VOIS TOUT EN NOIR

Tu me reproches aussi de m'occuper trop de nos enfants, de notre maison ou d'être trop souvent sur ton dos: Tu n'as pas oublié tes clés?», «Fais attention sur la route!»... Je vois bien à ton regard que j'en fais trop. Non, je ne te prends pas pour un petit garçon. **J'aime m'occuper d'autrui, c'est tout. Je sens dans mes veines l'instinct nourricier et protecteur de toutes mes ancêtres.** Créer les meilleures conditions de vie pour mes proches, c'est ma manière de leur dire

que je les aime. Et lorsqu'ils sont bien, alors je me sens bien à mon tour. Ne me reproche pas ce qui caractérise des générations de femmes. Ce que tu peux faire, par contre, c'est m'aider pour le ménage et les enfants. Ça me permettra de garder un maximum d'énergie pour m'occuper de toi... et de ton dos si sensuel!

Enfin, je reconnais que je suis vite inquiète. D'ailleurs, je t'entends souvent me dire: «Tu t'en fais pour rien!», «Tu exagères encore!» ou «Tu vois tout en noir!» Il paraît que c'est un mécanisme de survie: pendant que tes ancêtres allaient à la chasse, leurs femmes restaient autour de la caverne pour s'occuper des enfants et de la cueillette. Elles devaient être attentives pour trouver des racines ou des fruits comestibles à proximité, mais aussi pour détecter le moindre danger qui auraient pu mettre en péril leurs petits. Nous en avons développé une vision grand angle, doublée d'un véritable radar intuitif. Rien ne passe inaperçu: ni la poussière que tu laisses dans un coin quand tu inspires, ni le petit air de tristesse qu'essaie de cacher notre aîné en rentrant de l'école. **Tu trouves que je m'inquiète pour un rien? Et si c'était de vrais pressentiments, bien antérieurs aux faits?** J'aimerais tellement que tu prennes mes angoisses au sérieux et que tu me rassures. Alors, promis, j'essaierai de faire preuve d'un peu plus d'insouciance. →

NE DITES PAS

- > Arrête de t'en faire.
- > C'est pas si grave que ça.
- > Laisse-le donc faire.
- > T'es comme ta mère.
- > Tu as tes règles?
- > Tu exagères encore.
- > Tu te répètes.

DITES-NOUS

- > Chérie, qu'est-ce que tu penses de...
- > Tu as raison, mon amour.
- > Je suis fier de toi.
- > Je t'aimais, je t'aime et je t'aimerai.
- > Waouh! T'es sexy!
- > Je suis bien avec toi.
- > Je suis content de te voir
- > Je t'aime
- > Tu es importante pour moi
- > Je serai toujours là pour toi, quoi qu'il arrive.
- > Merci beaucoup, mon Amour, tu es vraiment gentille.

→ AIME-MOI COMME JE SUIS

Voilà comment je fonctionne. Je rêve que tu m'aimes comme je suis. Que tu répondes à mes besoins affectifs, que tu me parles et m'écoutes, que tu m'apportes la sécurité dont j'ai besoin et que tu t'engages à fond pour le bien-être de notre famille.

«**Oui, mais, et moi, qu'est-ce que j'ai en échange?**», te demandes-tu. **Tu recevras bien plus que tu ne l'imagines.** Une compagne joyeuse et enthousiaste, séduisante et positive, plus princesse que mégère, toujours prête à t'accompagner lors de tes activités. Qui te soutiendra en privé et en public, te valorisera et respectera ton besoin de tranquillité et d'autonomie. Qui prendra plaisir à faire l'amour avec toi aussi souvent que tu le souhaites. Et, surtout, qui t'aimera du plus profond de son cœur. ●



+ POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE *Qui sont ces hommes heureux?*, Yvon Dallaire, Editions Option Santé. Et les deux autres livres de l'auteur: *Qui sont ces couples heureux?* et *Qui sont ces femmes heureuses*.

INTERNET www.coupleheureux.com Un test gratuit d'évaluation de votre couple.

CONFÉRENCES

Vivre seul et heureux (pour mieux vivre à deux), le 16 mars 19 h 30 à La Reverdie, av. de la Bugrane 124, 1020, Bruxelles. Infos: 0475 77 62 92.

Les cinq langages de l'amour, le 5 mai à 19 h 30 chez Cook&Book à 1200 Bruxelles. Infos: www.foodforthought.be.



«La règle n° 1 pour les hommes: écouter»

Dans *Qui sont ces hommes heureux?*, son dernier livre (Ed. Option Santé), Yvon Dallaire analyse nos besoins et notre fonctionnement afin de donner aux hommes les clés pour nous rendre heureuses.

En lisant ce livre, les hommes vont croire que c'est à eux à faire tout le travail...

Non. C'est parce que ce livre est issu d'une trilogie et que ce tome est destiné aux hommes uniquement. Le précédent expliquait aux femmes comment comprendre les hommes. Dans un couple, l'homme et la femme sont chacun responsables à 100 % de la relation, ça augmente les chances de succès! L'homme n'est évidemment pas responsable des comportements de sa compagne, mais il l'est de ses actions et de ses réactions face à elle.

Quel est le conseil n° 1 à donner aux hommes pour rendre une femme heureuse?

Écouter, écouter, écouter... C'est ainsi que l'homme peut apprendre à parler «féminin» et à mieux communiquer avec elle. Le plus difficile, c'est de réussir à se mettre à la place de l'autre, d'accepter qu'il puisse avoir des besoins, des perceptions, des sensibilités différentes et de voir à quel point ces différences peuvent constituer une richesse pour le couple.

Les hommes sont-ils autant intéressés par l'amour que les femmes?

Amour et sexualité intéressent les deux sexes, sauf que, pour l'homme, l'amour est une conséquence de la sexualité et pour une femme, la sexualité est une conséquence de l'amour. Mieux connaître la psychologie féminine permet aux hommes d'atteindre plus facilement la satisfaction de leurs besoins légitimes: une partenaire sexuelle, une compagne de jeu et une femme positive, valorisante et qui le laisse en paix de temps en temps. Cet homme aimera d'amour, s'engagera... et communiquera verbalement son amour.

Au vu du nombre de divorces, on se demande s'il est possible d'être heureux en couple?

Paradoxalement, ce sont ceux qui ont compris que le couple n'était pas fait pour rendre heureux qui sont les plus heureux, car ils ont compris que le couple est un creuset pour générer des crises. C'est la façon dont les couples gèrent leurs crises qui constitue le critère diagnostique de l'évolution du couple. Les couples heureux savent que l'amour et la bonne foi ne suffisent pas, qu'il faut en plus des connaissances (des différences entre les hommes et les femmes...) et des efforts pour négocier des ententes gagnant-gagnant.

