



POUR ALLER PLUS LOIN

A lire

- > **Les 52 erreurs des nanas avec les mecs**, René Antoine, la boîte à Pandore.
- > **Le ricochet**, Géraldine de Radiguès, Mols.
- > **Qui sont ces couples heureux? Qui sont ces hommes heureux? Qui sont ces femmes heureuses?**, Yvon Dallaire, Ed. Option Santé.

- > **Les vrais signes de l'amour naissant en 50 expériences**, Lubomir Lamy, Payot.
- > **Les 100 lois de l'amour et de l'amitié**, Richard Templar, Leduc.s Editions.

Internet

- > **www.lemodedemploi.com**
Le site de «l'École virtuelle spécialisée sur l'Amour et les Hommes».

> **www.soscouple.net**

Des conseils psy pour réussir sa vie à deux.

Conférence

Vivre à deux, c'est mieux

Une conférence d'Yvon Dallaire, le 20 février à 20 h à la Maison de la Culture de Tournai, bd des frères Rimbaut 2, 069 25 30 80 ou www.maisonculturetournai.com.

alors je dois compenser! La gentillesse est bien sûr une qualité, mais réservez-la à celui qui vous témoigne suffisamment de respect.

9. Un chouette film sort au cinéma. Votre homme vous propose une petite sortie en amoureux. Mais il y a les enfants...

- Ils sont trop petits pour être confiés à une baby-sitter. Vous préférez reporter et attendre que le film sorte en DVD.
- Vous faites des pieds et des mains pour les faire garder. Ils ne seront pas traumatisés de passer une soirée sans vous!

«Votre conjoint est plus important que vos enfants», assène Richard Templar. L'affirmation est forte, mais non dénuée de fondement. Certes, on ne vous demande pas de consacrer plus de temps à votre conjoint qu'à vos enfants, surtout s'ils sont petits, mais de continuer à considérer votre conjoint comme une priorité. «Quand vos enfants sont encore petits, constate Richard Templar, vous avez vite fait de leur donner la priorité par rapport à votre conjoint. Plus tard, lorsqu'ils quitteront le foyer, qui vous restera-t-il? Un conjoint qui a

cessé d'être votre principal souci depuis une vingtaine d'années, et avec lequel la distance s'est accentuée.» Par ailleurs, *vos enfants ont besoin que vous accordiez suffisamment d'importance à votre conjoint* afin de ne pas se sentir les seuls pourvoyeurs de votre bien-être et de pouvoir, un jour, prendre leur envol sans culpabiliser.

10. Votre couple ne vous emballa plus. Vous ne partagez plus grand-chose, si ce n'est les disputes. Quelle conclusion en tirez-vous?

- Il est temps de se séparer.
- Ce n'est qu'un mauvais moment à passer. Il faut un moyen de nous retrouver.

Le désenchantement est la première raison pour laquelle les femmes demandent le divorce. Leur homme ne ressemble plus au prince charmant qu'elles ont rencontré et leur couple a depuis longtemps perdu ses étincelles.

Et comme il est devenu courant et facile de se séparer... elles sautent le pas. Souvenez-vous de cette photo qui circulait sur Facebook où l'on demandait à une vieille dame le secret de longévité de son couple. «A mon époque, on essayait de réparer ce qui était cassé», a-t-elle répondu. N'avons-nous pas tendance à jeter trop vite l'éponge? A espérer une nouvelle vie plus agréable avec un autre partenaire? Ce sera le cas dans un premier temps, puis vous vous retrouverez au même point, ayant, entre-temps, brisé un couple et une famille. **Quand vous vous sentez au bout de votre couple, dites-vous qu'il y a encore des choses à tenter: une thérapie de couple, une semaine en tête-à-tête, un break...** Vous pouvez également lire l'excellent livre de Christophe Fauré, *Ensemble, mais seuls*, qui explique comment rattraper son couple de justesse. Après ça, vous pourrez dire qu'en effet, vous avez tout tenté. ■

ENVIE D'EN SAVOIR D'AVANTAGE SUR LE SUJET?

RETROUVEZ-NOUS CE VENDREDI 8 FÉVRIER ENTRE 14 H ET 15 H 30 SUR VIVACITÉ DANS LA VIE DU BON CÔTÉ. UNE ÉMISSION ANIMÉE PAR SYLVIE HONORÉ.



FEM_0613_010_REG_ENCOVER_BUL.indd 13

31/01/13 14:04



- Vous le lui interdisez. Et s'il y va malgré tout, vous l'assommez de questions pour savoir ce qu'il s'est passé. Ou pire: vous le suivez et le surveillez de loin.
- Vous lui faites confiance. Ils sont restés en bons termes, pourquoi ne se verraient-ils pas de temps en temps?

«La jalousie est comme un acide qui attaque d'abord le cœur du jaloux lui-même pour atteindre ensuite celui qu'il jalouse», disait Ostad Elahi, un penseur iranien. La jalousie est toujours préjudiciable à une relation de couple: soupçonner un homme qui n'a rien à se reprocher est une véritable injustice. Lui pourrir la vie avec des reproches injustifiés, lui demander un compte-rendu de son emploi du temps, voire fouiller dans son GSM sont les meilleurs moyens de lui donner envie d'aller voir ailleurs! **«Votre conjoint est innocent jusqu'à preuve du contraire, et vous devez lui faire confiance**, affirme Richard Templar. Votre partenaire n'a pas à vous tenir informé de tous ses faits et gestes. Le seul moyen pour vous de résoudre ce problème est d'étudier la raison pour laquelle vous éprouvez un sentiment irrationnel de jalousie. Votre jalousie est un problème que vous devez résoudre vous-même.»

s'acquittent de ce genre de tâches tout aussi bien que les mères, même s'ils ne s'y prennent pas exactement de la même manière.»

6. Votre couple s'est installé dans une agréable routine. La passion des débuts est loin. Qu'est-ce que cela vous inspire?

- Vous regrettez ce temps béni des dieux où votre cœur battait à tout rompre dès qu'il arrivait. Vous aimeriez tant retrouver ces étincelles.
- Vous êtes passée à autre chose. La tendresse, la complicité et la sécurité vous comblent désormais.

La passion provoque un cocktail chimique dans le cerveau: la quantité d'hormones du désir sexuel, de l'euphorie, du bien-être, de l'attachement... explosent, tandis que les zones du cerveau liées à l'analyse objective sont mises en veilleuse. D'où les pensées du type: «Grâce à cet être exceptionnel que je viens de rencontrer, j'ai l'impression d'être libre et surpuissante. Il est celui que j'attendais, je vais être celle dont il rêvait. Il devinera mes attentes et je comblerai ses moindres désirs.» Hélas, ce feu d'artifice n'a qu'un temps. Le temps biologique de mettre un

enfant au monde, disent certains scientifiques. Le temps de s'habituer aux bonnes choses, diront les plus prosaïques. Ou juste le temps que les premières frustrations (inévitables) ne débarquent. «La passion est une illusion, explique Géraldine de Radiguès, coach et auteur de *Le ricochet*. Le quotidien nous fait réaliser que notre superman n'existe pas, que nous avons des limites, que nous ne nous suffisons pas l'un à l'autre pour être heureux (ndlr: selon les spécialistes, une relation amoureuse apporte seulement 25 % de l'épanouissement personnel, le reste vient des amis, des enfants...). Il est important de se souvenir aussi qu'on est toujours seul face à soi-même. Notre corps nous appartient et personne, à part nous, ne ressent ce que nous vivons dans nos tripes. Plus nous pensons que l'amour doit être fort, magique, que c'est ce que nous devons vivre dans notre couple, et moins nous aimons la réalité. **Pour faire durer un amour, il faut apprendre à faire le deuil de nos rêves et apprécier notre réalité: commencer à aimer qui il est, avec ses limites et ses fragilités.**»

7. Votre homme va boire un verre avec son ex. Comment le prenez-vous?

8. Votre homme est difficile à vivre. Il vous promet régulièrement de changer ses travers (infidélité, boisson, jeu, manipulation), mais ne tient jamais ses promesses. Comment réagissez-vous?

- Vous vous tenez à carreau. Vous espérez qu'à force de gentillesse, il finira par voir que vous êtes quelqu'un qu'il faut respecter.
- Vous lui mettez un ultimatum: s'il ne change pas, vous partez.

«Etre la plus gentille possible pour plaire à un homme, ça ne marche pas, affirment Marc Bonheur et Alex Wagner du site Lemodedemploi.com. **La gentillesse n'est PAS un facteur d'attraction. Au contraire: l'homme a alors tendance à abuser de vous, voire prendre ses distances, se désintéresser...**» Etre trop gentille est souvent le fait de femmes qui se sentent en insécurité et peu dignes d'intérêt. Elles ont l'impression qu'en en faisant des tonnes, elles seront plus intéressantes. «Ces comportements, expliquent Marc Bonheur et Alex Wagner, envoient un message peu séduisant aux hommes: 'Je ne me considère pas assez bien pour toi,