

VOUS RÊVEZ D'UNE BONNE ENTENTE ?
D'UNE SEXUALITÉ HARMONIEUSE ?
VOICI LES SOLUTIONS !



100 astuces des couples épanouis

Ivan Greindl

Une petite faveur, s'il vous plaît...

Bien souvent, si une personne achète ou reçoit un livre autre qu'un roman, elle l'ouvre parfois et le feuillette en diagonale. Il peut même lui arriver d'en lire certains passages, avant de le ranger. Près de 90 % des lecteurs ont du mal à franchir les premiers chapitres. Chère lectrice, cher lecteur, les imiter serait une erreur : chaque rubrique de ce programme d'*infor-action* vous livre des informations, idées et techniques vous incitant à passer à l'action. Comme tous les sujets de la vie de couple sont abordés, vous préférerez commencer par les rubriques qui vous sembleront les mieux adaptées à votre situation personnelle. Mettre alors en pratique, chaque jour, dans votre vie commune, les suggestions et recommandations proposées, verra sans tarder progresser votre entente et (re)découvrir sérénité et harmonie. Vous le constaterez, ces principes, ces idées peuvent bénéficier à tous les amoureux, en couple depuis une semaine ou un demi-siècle. Poursuivez donc votre lecture, même sans avoir encore trouvé de solution liée à votre situation personnelle : vous les découvrirez sans doute plus loin. Certaines informations vous semblent contestables ou à nuancer ? Avoir sa propre opinion est normal, chaque situation diffère et personne n'a toujours raison. Permettant des *mises à jour régulières* et des *échanges interactifs* avec les lecteurs, le fait d'avoir d'abord publié sur Internet s'est avéré un bon choix : les questions et commentaires des lecteurs sont d'un réel intérêt pour les auteurs. Ces partages sont des stimulants qui les aident à améliorer leur travail. Aussi, n'hésitez pas à me contacter, à l'adresse e-mail : [ivan.greind\(at\)gmail.com](mailto:ivan.greind(at)gmail.com) ; vous recevrez une réponse. *Bonne lecture !*

'Il n'est rien d'aussi bon et d'aussi beau qu'un homme et son épouse, vivant au foyer, dans l'union de l'esprit et du caractère.' Homère
(Fin du VIII^e s. A.C.)

**Retrouver le bonheur à deux
et une sexualité harmonieuse ?**

Faire votre choix parmi
100 astuces des
couples épanouis

est la solution
pour vivre une bonne entente
rapidement et sans efforts

Ivan Greindl

4yourcouple

AVERTISSEMENT

L'objet de ce livre est d'informer les couples. Certains passages ou illustrations pourraient heurter la sensibilité de trop jeunes lecteurs : l'intimité, élément de poids de la vie à deux, est abordée avec naturel, sans tabou ni artifice.

Vous trouverez en dernière page,
([quatrième de couverture](#))
quelques mots sur l'auteur.

Outre la version française, il existe de ce livre
une version en anglais international,
« **100 Sure Ways To Help Your Couple** »
et une version en espagnol
« **100 modos seguros de ayudar a su pareja** »

Photo de couverture : Epictura

Autres illustrations : clipart.com & google img. Un merci chaleureux aux auteurs identifiables de certaines images. Leur nom est indiqué. (Gratitude étendue aux anonymes non identifiables dont les images circulent sur le web et que ce livre aidera à faire mieux connaître.)

© 2024 - Ivan P. Greindl

TOUS DROITS DE DISTRIBUTION & REPRODUCTION

STRICTEMENT RÉSERVÉS

ISBN 978-2-9603495-1-1

(Note de l'auteur : cet ouvrage a été revu et largement augmenté en 2024. Le titre lui, par contre, en a été raccourci...)

NOTE. Dans le présent aperçu, seuls quelques liens sont actifs, à titre d'exemples.

Table des Matières

CLIQUER SUR UN MOT EN BLEU MÈNE À DESTINATION (LIENS HYPERTEXTE)

SECTION 2 - 3 - 4 - 5 & CONCLUSION - ANNEXE

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Présentation (Pr. J. Delatour) | I |
| ● Pourquoi ? Comment ? | III |
| ●● L'origine des ruptures | V |
| ●●● La <i>comm</i> à deux | VII |

Section 1

| | |
|--------------------------|----|
| User de... "psychologie" | 13 |
|--------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Cœur et bras, grands ouverts ! | 17 |
| 2. Une idée pour avancer : la responsabilité partagée | 21 |
| 3. Ah ! Ces charmantes habitudes oubliées... | 23 |
| 4. Tisonner les braises ? Facile ! | 25 |
| 5. Trop courte, la vie, pour perdre du temps à "râler" | 28 |
| 6. À sa place, quelle serait ma réaction ? | 30 |
| 7. M'intéresser plus à sa vie | 33 |
| 8. Lui parler davantage ; mieux communiquer à deux | 36 |
| 9. Vérifier nos interprétations | 41 |
| 10. Une <i>personne</i> ne peut "appartenir" | 43 |
| 11. Tenir parole, respecter nos engagements | 45 |
| 12. Lui faire confiance (<i>Le concept de relation "ouverte"</i>) | 46 |
| 13. Ménager sa sensibilité | 50 |
| 14. Exprimer nos attentes, identifier les siennes | 52 |
| 15. Limiter les tracasseries futiles adoucit la vie | 55 |
| 16. Respecter sa personnalité en tout point | 58 |
| 17. Être vraiment <i>là</i> , quand il le faut ! | 60 |
| 18. Comparer ? Ah, non ! | 61 |

Les "moyens sûrs", N° 1-100, sont répartis de la page III à la page 247

Quelques mots-clés : activités en commun – agressivité – attentes – autonomie beaux-enfants – budget – chagrin – communication – comparaison – compassion compréhension – concession – confiance – conflit – contrainte – courtoisie développement personnel – disponibilité – dispute – échange – écoute – empathie équipe – expression des sentiments – fantasme – générosité – harmonie – impression indulgence – interprétation – jalousie – jugement – langage non verbal – ligne – *look* loyauté – mensonge – modération – oser – partage – priorité – *quiz* – reproches respect – rire – routine – santé – séduction – sens unique – sexualité – solidarité surprise – susceptibilité – tendresse – tolérance – valoriser – vie de couple – violence.

Section 2 - Votre vie pratique : quelques rappels ? 63

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| 19. Nos conflits : loin des jeunes oreilles | 64 |
| 20. Fragmenter nos problèmes | 68 |
| 21. RIRE à deux, quel tonique ! | 70 |
| 22. L'étonnant pouvoir de séduction de la surprise | 73 |
| 23. ... et celui de la silhouette | 75 |
| 24. Renouveler votre mystère, changer de <i>look</i> | 77 |
| 25. Privilégier la vérité | 80 |
| 26. Bannir le "sens unique" | 82 |
| 27. Se montrer proactifs, choisir le moyen radical | 83 |
| 28. Préserver une image positive de notre partenaire (...) | 84 |
| 29. Un brin de jalousie pimente la relation (...) | 87 |
| 30. Votre bon cœur est tant apprécié | 90 |
| 31. Garder le contact | 91 |
| 32. Restons crédibles | 92 |
| 33. Songer aux anniversaires | 94 |
| 34. Échangez-vous les mêmes reproches ? | 95 |
| 35. OSER ! | 96 |
| 36. Votre couple et vos beaux-enfants | 99 |

Section 3 - Votre vie commune au quotidien 101

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 37. Réserver du temps pour vous deux | 102 |
| 38. Préserver aussi du temps pour vous | 105 |
| 39. Partager <i>au moins</i> un centre d'intérêt et une activité | 107 |
| 40. Respecter son travail ménager | 110 |
| 41. Participer tous à ces tâches ménagères | 112 |
| 42. N'hésitez pas, confiez-lui souvent la barre ! | 114 |
| 43. Garder chacun un budget à soi | 116 |
| 44. Inviter notre moitié dans notre cuisine | 118 |
| 45. Échanger des concessions | 119 |
| 46. L'amour de leurs grands-parents est si positif pour nos enfants | 121 |
| 47. Alimenter la relation, pour sa survie | 123 |
| 48. Se vouloir et se rendre disponibles | 125 |
| 49. Réglons ces ennuis de santé ! | 128 |
| 50. Éliminer les "effluves importuns" | 131 |

Il vous est amicalement recommandé de
lire la section 4 *après* les précédentes

Section 4

| | |
|----------------------------------------------------|------------|
| Dans votre chambre | 133 |
| Avertissement & prologue | 134 |
| 51. Réveiller le désir... | 137 |
| 52. Une décision délicate ? Sourire et audace ! | 140 |
| 53. Ses angoisses peuvent s'apaiser | 143 |
| 54. Son passé est-il trop présent ? | 145 |
| 55. Prendre tout son temps | 149 |
| 56. Fantaisies et fantasmes | 159 |
| 57. Varier les positions | 167 |
| 58. Autres tendres positions (avec lien vidéo) | 184 |
| 59. Petit <i>quiz</i> "spécial coquins" | 187 |
| 60. User et abuser des "b, c, c, c" | 189 |
| 61. Une relation limitée au seul aspect physique ? | 190 |
| 62. Vos étreintes, des... récompenses ?? | 192 |

Section 5

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Vous parler, vous rapprocher, partager | 195 |
| 63. Dialoguer malgré les différences de perception | 196 |
| Schéma succinct du concept de C.N.V. (selon M. Rosenberg) | 199 |
| 64. 25 poisons ruinent votre communication (7 poisons ruinent l'écoute) | 200 |
| 10 façons de l'améliorer | 202 |
| 65. Un <i>quiz</i> amusant : dresser son portrait | 203 |
| 66. Évaluez votre relation amoureuse (M. Campbell) | 212 |
| 67. Idées de cadeaux personnels, surprises & attentions charmantes | 214 |
| 68. Quelques idées romantiques pour les Messieurs | 219 |
| 69. Un centre d'intérêt commun pour partager une activité | 221 |
| 70. Musique, <i>Maestro</i> ! | 225 |
| 71. Se connaître en profondeur, pour un choix réfléchi | 230 |
| 72. Retenir les leçons de nos erreurs passées | 233 |
| 73. Gérer les disputes | 234 |
| 74. La force de la confiance en soi | 238 |
| 75. Parfois, rien ne va plus... et la vie continue | 240 |
| CONCLUSION – Préserver la qualité de la relation | 243 |
| – 10 dangers les plus sournois pour le couple | 248 |
| ANNEXE – Foire aux questions (180 réponses à des situations vécues) | 251 |
| – <i>Surprise</i> | 387 |

- Ce programme d'*infor-action* se veut interactif : afin de toujours améliorer la qualité des rubriques, [vos commentaires et suggestions](#) seront reçus avec reconnaissance !

COMMENCEZ,
faites déjà le premier pas !!!

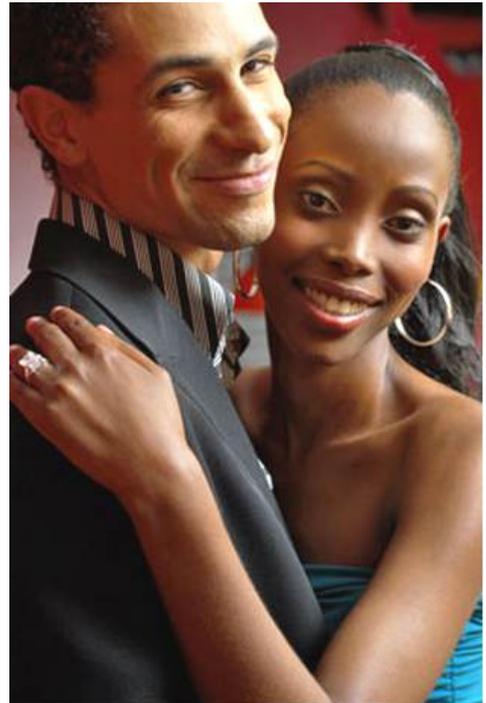
« Quoi que vous rêviez d'entreprendre, ce que vous pouvez faire ou croyez pouvoir faire, commencez-le ! Car l'audace a en elle de la magie, de la puissance et du génie. Or, toute indécision entraîne ses propres délais. Des jours se perdent alors, en se lamentant sur ce temps perdu. (...)

[Mais] le savoir ne suffit pas : il nous faut l'appliquer.

La volonté ne suffit pas : il nous faut agir. »

Johann W. von Goethe (1749–1832)

Poète, romancier, savant et ministre



Notre recette de bien-être à deux ?

Elle comporte 7 ingrédients :

- une communication claire, détendue, *naturelle*, – fruit d'une écoute attentive, de sincérité, de confiance, du choix des mots ;
- une affectueuse considération réciproque, soulignée par notre attention l'un à l'autre et des compliments spontanés ;
- l'expression, réaffirmée sans relâche, de nos sentiments et l'explication claire de nos souhaits ou attentes ;
- de constants échanges, source féconde de divers partages : centres d'intérêt, impressions, ressentis, *activités*, rires, ... ;
- une vraie solidarité au quotidien, sur tous les plans ;
- notre mutuelle empathie¹, fondée sur l'écoute et la tendresse ;
- un ton et un langage corporel modérés, en cas de désaccord.

Vous le réaliserez, vous aussi, construire une bonne entente, durable, en couple n'est guère compliqué ; ça prend un certain temps, mais le résultat est magique :

se sentir aimé.e donne tant de force !

« Si tu aimes la beauté, la jeunesse ou la richesse, tu trouveras toujours mieux ailleurs...

Si tu aimes l'Amour, tu me garderas auprès de toi pour toujours. » [Clara Schumann]

¹ Empathie : faculté de se mettre à la place d'autrui pour percevoir et comprendre son ressenti.

Présentation

Par J. Delatour †
Psychologue du comportement
Professeur de Psychologie Clinique (I.S.P.A.)

« Ce que nous apprend l'épreuve : il est urgent
d'aimer, et de le dire à ceux qu'on aime. »

Voici un ouvrage original et bien pensé, un *vade-mecum* du couple, auquel vous référer si vous êtes "en panne". Une première lecture incite en effet à le garder sous la main, comme un bon livre de cuisine, pour s'y replonger quand, à l'occasion, surgit un souci entre vous.

L'auteur fut, dès l'enfance, interpellé par ce simple rêve de tant de couples, vivre en bonne intelligence. Même si une funeste routine attise frustrations et conflits, certains y parviennent. En chercheur motivé, il a étudié les divers aspects de la vie à deux et les solutions choisies par les couples épanouis pour régler un différend : ils semblent privilégier quatre axes, modérer les réactions émotives, communiquer, exprimer son ressenti, expliquer ses idées. Nommée ainsi *Mocomex*, cette vraie stratégie exhorte aussi aux partages, aux échanges et aux... éloges.

Ni donneur de leçons, ni moralisateur, Ivan Greindl se garde de juger ou de conseiller. Jamais directif, il préfère informer, susciter la réflexion, soumettre des idées, proposer des techniques, suggérer des attitudes. Bref, indiquer des chemins vers des solutions pratiques.

L'écoute attentive de ses patients, de ses amis, proches et connaissances ; l'observation de leurs difficultés ; l'étude minutieuse des conceptions nouvelles, associée au suivi assidu de colloques, rencontres, débats et séminaires axés sur la relation de couple, lui ont permis d'étoffer cette stratégie, afin de rendre sa mise en œuvre accessible à tous.

Le résultat est ce "programme d'information et d'action". De courtes rubriques illustrées délivrent un florilège d'idées claires, logiques et une mine d'informations. Le couple motivé goûtera le côté pratique de cette utile source de réflexion. Nul jargon technique n'alourdit la lecture, seuls figurent des mots courants : à la différence de certains spécialistes, M. Greindl apporte un soin évident à la clarté. Les explications claires, les phrases concises, frappent l'imagination, soutenant l'intérêt du lecteur. Le ton, cordial et personnel, est celui d'une conversation détendue, axée sur l'écoute et l'empathie d'un esprit ouvert aux autres.

Atteindre son but supposait, lors de ces enquêtes, d'aborder d'un regard neuf et sans tabou, tous les aspects de l'expérience conjugale. L'auteur s'y emploie, avec méthode, discernement et tact. Aussi, ce travail d'information en profondeur retiendra-t-il autant l'attention des couples établis, déconcertés par les aléas de la vie commune et souhaitant les raréfier, que celle des couples neufs ou même, des grands adolescents¹.

Le lecteur retirera un agrément et un profit certains de cet ouvrage, novateur et instructif. Notamment, à la lecture de certaines "astuces" de sexologie, à la Section 4. À ce propos, je recommande à la suite de l'auteur, de lire les sections dans l'ordre proposé. Comme il le souligne à juste titre, « la séduction ne commence jamais dans la chambre. »

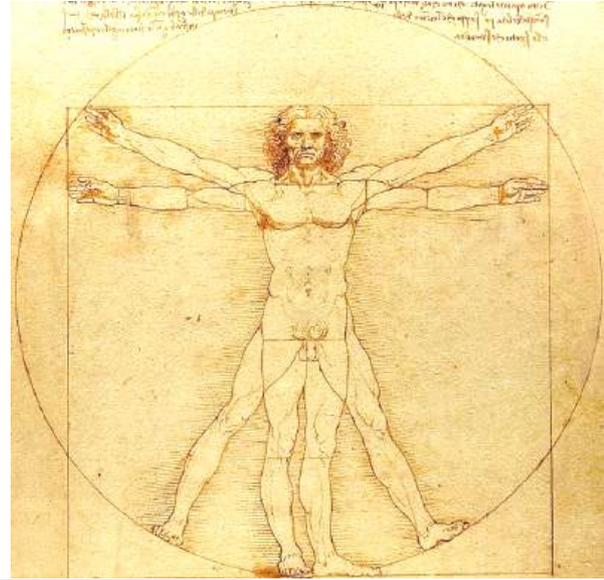
Vous éprouverez un plaisir égal au mien à cette lecture ; tel le Gênois Christophe Colomb, vous aussi ferez des découvertes, chaque rubrique offrant son lot d'informations utiles. J.D.

¹ Convaincus de l'éternité de leur passion, les adolescents sont loin d'imaginer les autres facteurs impliqués dans une bonne entente. Les ignorant, ils se retrouvent atterrés quand s'use cet amour, à leurs yeux impérissable...

Note. Le format retenu, celui du syllabus A4, permet une bonne lisibilité du texte et assure une dimension suffisante aux illustrations, tout en limitant le nombre de pages.

À l'URL <https://pourtrecouple.com/commentaires.html> sont réunis les impressions et témoignages de lecteurs.

Les couples heureux sont une source fertile d'inspiration pour ceux qui ont du mal à bien s'entendre : leurs choix, leurs attitudes au quotidien axées sur la modération, la communication et les partages, leur apportent équilibre et joie de vivre ; chacun aime que le visage de son amour rayonne...



Pour guérir un organe particulier, la médecine 'holistique'¹ porte une attention égale et simultanée à l'Être en toutes ses parties. De même, dans l'espoir de retrouver l'harmonie du couple, focaliser l'attention sur certains faits et symptômes, est utopique. Analyser l'ensemble de la situation, la somme des difficultés, afin d'agir sur les causes premières, constitue la seule technique à recommander. Ceci se réalise en opérant des choix, en rectifiant nos attitudes inadéquates, en prenant des décisions réfléchies et en nous y tenant. En couple, comme entre amis, une relation se (re)construit pas à pas. Patience, tolérance, empathie et acceptation réciproque de l'autre, *comme il / elle est*, forment les bases de cette réalisation.

● Ainsi, face aux turbulences, la démarche du couple avisé débute par la réflexion et le dialogue. L'objectif est de poser un diagnostic fiable, non de porter des accusations ! Il requiert bonne volonté, sincérité – et humilité. Toutefois, la technique est simple. Elle consiste à découvrir ensemble,

1. L'élément précis à l'origine du conflit :

Quelle fut l'étincelle initiale, source des premières frustrations et tensions. Serait-ce la routine ? Une progressive perte de contact par la disparition au fil du temps, de vraies conversations ? Des déceptions répétées, cause de profonde lassitude ? L'impact insidieux de facteurs extérieurs, – obligations professionnelles ou familiales ? Une épreuve pénible ? Un souci d'ordre intime ? Un couple formé trop vite ? Des 'caractères forts' ? Les... enfants ? Déterminer ce 'détonateur' permet d'agir et de progresser vers les solutions.

2. Les moyens pratiques de se donner une seconde chance :

Retrouver une communication normale est le premier pas, incontournable, *se parler change tout*. Trois astuces simplissimes facilitent le dialogue,

- éviter chacun les jugements, critiques et reproches ;
- écouter, sans interrompre ;
- remplacer le mot 'TU' par le mot 'JE' : décrire le ressenti sans accuser.

Face à la diversité des situations individuelles, ce 'programme d'information et d'action' se devait de proposer aux lecteurs une large variété de solutions. L'opportunité s'offre ainsi à eux de choisir les mieux appropriées à leur vécu.

¹ Pratique visant à s'intéresser à l'équilibre global de la personne sans se limiter à la partie affectée par les symptômes : 'Soigner l'être humain dans son entier, son corps, son cœur, son esprit'. *Sans oublier* « la fine pointe de l'Être qu'est l'âme » (Pr. H. Joyeux)

« Le verbe aimer est difficile à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent est bien imparfait et son futur, toujours conditionnel¹. »

. Pourquoi ? Comment ?

Passés les premiers élans, communiquer en couple peut perdre en spontanéité et naturel. Captifs d'autres priorités, les parents attentifs et les enseignants impliqués eux-mêmes, ne préparent pas à cette frustration : si l'école enseigne un savoir utile (maths, langues, sports, informatique, Histoire, géographie, éducation sexuelle, poésie, philosophie, économie, etc.), *le bonheur à deux lui, s'apprend seul*². Ah, si l'éducation pouvait aussi nous prémunir des écueils de la vie commune ! Nous enseigner les fondamentaux, tels le prix du dialogue et du respect, des *partages* (valeurs, goûts, intérêts, activités, responsabilités, projets...). Nous apprendre à trouver notre juste place au sein du couple ; nous dissuader de vouloir changer l'autre ; nous inciter à *entretenir* chaque jour la relation, afin d'en écarter les périls sournois, comme l'habitude, la routine, la jalousie. Nous avertir des... *sacrifices* liés à la vie conjugale et à la parentalité. Nous initier enfin, aux attitudes adaptées à la vie à deux. Quel progrès si nos parents et professeurs nous dispensaient davantage de 'Vti fg' de *vie réelle*, nous familiarisaient aux attitudes, conduites et astuces utiles pour plus tard ! C'est le but, l'objectif précis de ce *plan d'infor-action* : pallier ces manques et vous permettre de savourer à l'avenir *des moments de bonheur à deux chaque jour de votre vie*. Comment ? En vous proposant les solutions pratiques trouvées par les couples réussis, qui y ont surmonté les inévitables soucis liés à la vie commune. À l'aube de la relation seules importent la séduction de l'élu.e et les visions de vie nouvelle, de bonheur idyllique, de tendre passion. Or, un détail nous échappe : certaines de nos habitudes devront changer ! Du temps passe... Puis, un jour, des mots insolites tintent à nos oreilles, – *patience, dialogue, attentions, concessions* – qui permettent d'adoucir les angles. La vie à deux, fertile en contraintes, ne se compare pas aux prémices insouciantes de l'union. Subjugué par son attirance envers l'autre, chacun s'attache à ses seules qualités, l'« *BchfY WbhfY XY XfZUbW YghYb j YJ`Yi gY.* » Or, *qui n'a ses failles, ses manques, ses menus travers ou défauts ?* Un choix épineux peut alors se poser, m'adapter ou partir. *Mais où ?* 'Refaire ma vie' ? Affronter d'autres difficultés, – peut-être pires ?



→ 1 Commencer par de légers changements en moi

montrerait ma bonne volonté et serait plus sûr : espérer changer sa nature est un leurre et une source de conflits. Mais ajuster certaines attitudes pourrait influencer sa façon d'être, de réagir, de transiger. *Ouvrir mon cœur peut l'inciter à ouvrir le sien*. Quel serait le risque ?

● Les couples épanouis ont percé le secret : pour durer, l'amour requiert une attention³ de chaque jour. *L'entretenir* au quotidien est l'unique façon de le garder vivace. À l'image de l'entreprise performante qui demande une gestion journalière rigoureuse, toute relation réussie suppose une sollicitude active et partagée, – confiante et quotidienne.

¹ Jean Cocteau. (Le souci : on ne le dit pas assez aux autres, quand on les aime ou qu'on les apprécie...)

² Diderot le déplorait, dès 1784. Aujourd'hui, multiplier les *Écoles du Couple*, former à la vie à deux, serait salutaire.

³ Plus encore que nos amitiés, notre maison, notre voiture, notre jardin ou nos plantes vertes.

→ 100 phrases-clés sont numérotées. Cliquer sur un N° mène au suivant. (Dans un titre, le N° s'affiche entre crochets.)



La vie de couple s'affadit parfois, au fil des ans. Si elle prend les couleurs ternes de l'habitude, en raviver l'éclat, booster la relation, mérite de la bonne volonté et de la motivation. *Les couples épanouis le savent*, une idée devient utile et intéressante si elle se mue en résolution puis en action, pas avant ! La technique débute donc par :

- identifier et reconnaître la ou les difficultés ; y réfléchir ; en parler ensemble. Puis,
- chacun explique avec sincérité et naturel ses souhaits, espoirs, attentes ou griefs.

♦ Établir une entente solide, vivre une relation équilibrée est un *travail d'équipe*, lire ces lignes l'un et l'autre, échanger vos réflexions¹ est donc la formule optimale, car **toute solution passe par la parole**. Mais pouvoir parler, exprimer son ressenti, ouvrir son cœur, n'est pas donné à tous. Si votre moitié subit ce frein, vous pouvez l'aider.



Certaines suggestions présentées ici vous sont bien sûr, connues : divers auteurs avancent dans la même direction, leurs idées se recoupent². D'autres notions nous semblent si évidentes qu'on les oublie. Un *aide-mémoire* est alors utile pour penser à les appliquer au quotidien, au prix d'un rien de persévérance. Regrouper ces indications est l'avantage de ce programme : vous choisissez parmi ces 'recettes', celles qui correspondent à votre situation et les relisez à l'occasion. C'est vraiment simple.

Ce voyage compte quatre étapes : **1.** Découvrez les diverses rubriques ; **2.** Sélectionnez celles qui vous conviennent ; **3.** Mettez-les en pratique ; **4.** Évaluez leurs effets.

Le musicien agit de même, il lit l'œuvre sur les portées, c'est la première approche. Puis, il *passé à l'action* : il joue les notes, interprète l'œuvre, donne vie à la mélodie.

• Dès l'origine de l'homme, les mêmes aléas ont affecté les rapports humains, dans toutes les cultures. Pour '*savourer des moments de bonheur ensemble chaque jour de votre vie*', ce programme vous aidera à pallier ces tribulations, dès les « illusions initiales » dépassées au profit d'un attachement plus réaliste. Épanoui (ou frustré...) un couple se fonde à deux ! Oui, il faudra 'se bouger' pour :

- mieux communiquer, fût-ce pour exprimer une demande, un merci, un regret, une rancœur, un souci, un espoir³ ;
- l'écouter, sans l'interrompre ;
- assumer ses propres choix dans la vie à deux et s'y tenir ;
- réaliser l'importance de constants échanges et partages.



Simple et concrètes, ces ressources sont d'un accès aisé à tous ceux qui s'aiment et veulent réussir leur vie de couple. Si elle s'essouffle, un bond en avant se produit à bref délai, quand chacun se sent motivé à surmonter l'obstacle. Aisément mises en pratique à la faveur d'une émulation mutuelle, bientôt muées en réflexes, ces 'recettes' aident à retrouver l'harmonie, le *pep* et la joyeuse complicité d'autrefois. Un couple épanoui se bâtit à deux, s'ancre sur quatre épaules. La force de décision requise, vous l'avez ; alors, préférez-vous réagir — ou continuer de subir ?

• Déciderez-vous de vous engager maintenant, tous les deux, à 'prendre sur vous' ? À vous impliquer à fond dans quelques innovations raisonnables, afin de vivre ou revivre les joies d'une vie de couple harmonieuse et sereine ? *C'est mon espoir.*

¹ Évidence : toute solution à une crise de couple suppose le dialogue. Le rétablir est LA priorité.

² « Tout a été dit mais personne n'a écouté [ou retenu]... Il faut donc le répéter. » André Gide

³ *Un sujet à la fois*, Mesdames : un homme a souvent du mal à passer d'un sujet à l'autre.

Tensions, turbulences, crise, infidélité, rupture... :

.. Les causes

Réfléchir ensemble à l'origine précise du problème actuel, cerner sa cause première, parfois ancienne, est le point de départ. Soyons lucides, imputer à l'un des conjoints l'entière responsabilité de la crise se justifie rarement ; tensions et conflits découlent en général d'une série d'excès ou de manques¹ — parfois les deux. Ignorés, négligés sous-estimés, répétés, ces *aléas* ont de tout temps, dans toutes les cultures, ravagé les sentiments. Induisant infidélité et séparation, de tels écarts ôtent tout avenir à une relation ; des amoureux visant un bonheur durable agissent ensemble pour les éviter et ainsi favoriser une entente harmonieuse, source de joie et de qualité de vie.

- **Les excès** (par ordre alphabétique.) *Ils peuvent bien sûr, relever de chacun des conjoints.*
 - Abus de confiance ;
 - addictions, assuétudes, dépendances : alcool, drogues, jeux de hasard, tabagisme extrême ; passions ; obsessions pathologiques diverses ; sexe...
 - agressivité & violence (verbale/physique) : dureté, cruauté, reproches répétés, insultes, coups ;
 - besoin de soumettre, de dominer, de restreindre l'autonomie de l'autre, son droit à la différence ;
 - contraintes : *imposer sa volonté, ses points de vue et opinions, ses goûts, ses désirs, ses besoins ou sa religion, ...*, — *sans considération pour ceux de l'autre* ;
 - demande unilatérale d'intimité : provient-elle toujours du même partenaire ? *Danger !*
 - dénigrement : critiques fréquentes, jugements cassants, dévalorisants, culpabilisants et/ou injustes ; ironie ; cruauté mentale, — entre autres devant les enfants et en public ;
 - égoïsme, égocentrisme : ramener tout à soi, accorder la priorité absolue à tout ce qui a trait à soi, entre autres au plan pécuniaire ;
 - indifférence : désintérêt flagrant, affiché pour la vie, les actes, les idées, soucis ou joies de l'autre, — complété par l'oubli habituel des faits et dates importants de la vie du couple ;
 - indisponibilité chronique, négligence des vraies priorités : pour raison professionnelle, du fait d'obligations et contraintes diverses, — ou liée à des préoccupations propres ;
 - intérêt marqué ou inapproprié pour une personne de l'autre sexe ;
 - intolérance : refus de rechercher des compromis par l'échange de concessions mineures ;
 - jalousie excessive, possessivité : dénier à l'autre son droit à l'autonomie, à la liberté ;
 - méconnaissance des attentes (aspirations, souhaits, espoirs, rêves ou désirs profonds) : des attentes non rencontrées ou négligées révèlent égocentrisme et indifférence. Source continue de frustrations, de rancœurs et d'amertume, cette ignorance rend *vulnérable* aux 'tentations' ;
 - mensonges : habituels ou fréquents, ils entament sérieusement la confiance, pilier de la relation ;
 - négligence de l'image de soi, laisser-aller (sur soi ou au plan moral) ;
 - prise à témoins des enfants lors des conflits : être tiraillés entre leurs deux parents est pour eux, une expérience douloureuse, déstabilisante et traumatisante ;
 - susceptibilité : réactions émotionnelles disproportionnées ; reproches, cris et accès de colère injustifiés ; tensions et disputes incessantes, aux motifs dérisoires.

¹ Selon le Dr. J. Gottman & coll. (Seattle, USA), quatre attitudes particulières compromettent une relation : *le refus de communiquer ; la critique ; le maintien sur la défensive ; le mépris.*
Attention ! On accuse souvent l'autre, en oubliant notre 'contribution'. *Par ex.*, l'infidélité suite à une longue abstinence imposée. Le rapport *victime-bourreau* ainsi créé empêche d'avancer vers une bonne entente.

Les manques

- communication difficile, maladroite : cause N° 1 de la quasi totalité des soucis de couple.
- manque d'écoute : défaut d'intérêt pour ce qui concerne ou touche le/la partenaire ;
- manque d'échanges : induit des sentiments pénibles, – sens unique, amertume, frustration ;
- manque de considération, de courtoisie, de *respect* dans la vie de tous les jours ;
- manque de tendresse : en couple, répéter, *prouver* souvent son amour est vital pour chacun ;
- manque de valorisation : se sentir 'reconnu/e' ; considéré/e ; voir appréciés ou respectés nos actes, nos idées, nos points de vue, nos opinions et engagements, est un 'besoin' universel.
- manque de concessions : intolérance, incompréhension (faute d'indulgence et de patience) ;
- manque de générosité : dans la façon d'être et/ou au plan pécuniaire, en particulier, si le/la partenaire concerné/e consent des dépenses importantes à des fins personnelles ;
- manque de partages. Vivre *ensemble*, non à côté de l'autre ne se conçoit qu'en *partageant* : des dialogues, des 'valeurs essentielles', des activités, un engagement, un idéal, un objectif, un projet, des goûts, des expériences, des idées, des rêves, les tâches ménagères (!), les responsabilités et décisions, des joies, des éclats de rire, des moments de détente, un souci, une crainte, une admiration...
- manque d'empathie : penser souvent à se mettre à sa *place*, permet de mieux comprendre sa/son partenaire, en découvrant les bienfaits de l'indulgence et le danger d'interpréter ou de juger ;
- manque de variété de fantaisie : l'*ennui* au quotidien tue la séduction et l'amour.

Les facteurs indirects, involontaires ou aléatoires

- **Défaut d'argent** : facteur involontaire, déstabilisant, l'insécurité matérielle chronique induit de fréquentes tensions, parfois la rupture. Une femme éprouve, surtout pour ses enfants, un besoin quasi 'génétique' de sécurité. Et rien n'est insécurisant comme manquer d'argent.
- **Absence de cohérence** : si un fort déséquilibre psychique affecte un des conjoints, cet élément peut compromettre l'entente conjugale par l'oscillation continue entre envolées romantiques et jalousie, amour fou ou haine sauvage, enthousiasme et dépression, etc.
- **Enfants / beaux-enfants difficiles** : ils peuvent susciter des conflits majeurs et même briser l'entente du couple. Sans aborder ceux liés à la morale, régler ces conflits demande un radical changement d'attitude des adultes et un suivi de l'enfant par un pédopsychiatre.
- **Nouvelle rencontre** : sournois, imprévisible, le coup de foudre frappe à l'aveugle. L'approche fortuite d'une personne de nature plus tendre, valorisante ou passionnée, d'esprit plus ouvert ou plus rieur, fait parfois passer 'le reste' au second plan. **Entretenir** la séduction par des gages mutuels et réguliers d'attention, de surprise peut aisément prévenir ces ruptures.
- **Éloignement involontaire ou inconscient** : des conjoints ayant une vie quotidienne très différente, s'éloignent bientôt, chacun évoluant dans un monde distinct. **Entretenir** la bonne entente, par des dialogues et des partages fréquents peut toutefois préserver la 'connexion'.
- **Intrusions répétées d'une ou des belles-familles** dans l'intimité du couple.
- **Épreuve majeure, deuil, accident, maladie...** : un choc émotionnel peut briser le couple.
- **Partenaires peu assortis** : la *centre de défiance* peut s'enrayer. Au fil des ans, surgit l'évidence : partager peu de goûts, de valeurs, de centres d'intérêt, de soif d'action, d'engagement, limite les échanges et les sujets de conversation. Survient l'ennui à deux, la communication se raréfie, la complicité s'effrite, le contact se perd. On s'éloigne, puis les chemins divergent.
- ◆ Se connaître en profondeur ; réfléchir avec lucidité avant de s'engager et d'entamer la vie commune ; fonder sa relation sur des bases saines, dépassant la seule attirance physiques ou des considérations liées au progrès social, à l'aspect matériel ou aux convenances, **évite déjà** la cruelle déception de l'*erreur de casting*. Mais aussi, l'ivresse d'une folle passion.

Utiles "incitants à changer", les reproches, critiques, jugements et autres commentaires négatifs ?

Pas vraiment. Ils sont surtout très efficaces pour blesser, peiner, humilier, fâcher, agacer ou révolter.

Cliquer dans la marge conduit à la section concernée de la Table des Matières.
ALT- ←, ramène à la page précédente.

- Section 1- User de... « psychologie »



Comme une vie,
« *une relation de couple,
ça se prévoit,
ça se construit¹ et
ça se gère².* »

¹ En fait, elle se construit et s'entretient 7 jours sur 7 : *rien n'est jamais acquis.*

² Patrick Estrade (*Le couple retrouvé*. Ed. Dangles, St Jean de Braye 1990)

Voulez-vous retirer le maximum de ce programme d'infor-action ?

Les sexologues déploient leurs efforts autour de la sexualité, mais la psychologie en général les intéresse aussi : notre personnalité forme un tout. Attiser des sentiments tiédés, retrouver une bonne entente, la joie de vivre ensemble et le désir mutuel, bref, dynamiser sa vie de couple, tout cela concerne d'abord le mental. Ainsi, une relation ***limitée au côté physique est peu satisfaisante.***

S'épanouir à deux suppose d'autres partages que la seule sensualité¹, *tout compte* dans une relation réussie. Des mots ou gestes du quotidien nous semblent anodins. Ils contribuent toutefois à l'impression générale *perçue* par notre moitié. Cette image (nous l'oublions souvent) influence fort la vie intime. Le réaliser, en rectifier quelques traits, dissipe bien des nuages. En effet, notre premier organe sexuel est le cerveau,

2 la sexualité se passe d'abord dans la tête.



● Un ton aimable, un mot ou un geste gentils, ainsi débute une relation. Quoi de plus simple et naturel ? Des 'signes émotionnels positifs' (sourire des yeux, exprimer une saine cordialité, aimable, chaleureuse, dépourvue d'artifice ou d'arrière-pensée ; des attentions délicates, le goût de faire plaisir) éveillent d'emblée intérêt et sympathie. Ainsi, selon Gary Halbert, « *Le point où l'on éveille le plaisir le plus vif chez une femme est... son cerveau.* » (Idem pour l'homme amoureux.) Des sentiments subsistent-ils en votre cœur, voulez-vous la/le reconquérir ? Mieux s'entendre tous deux, comme aux jours heureux, suppose au préalable le désir partagé, 'Suis-je encore assez motivé.e, prêt.e à fournir un effort, modéré mais soutenu, pour retrouver une bonne entente ?' Adopter les techniques proposées ici, récompensera cet effort d'un succès rapide :

« Quand il y a la volonté, il y a le chemin². »

Réveiller votre relation de couple n'implique rien de pénible³ ! Ce 'chemin' est simple, 1. **le vouloir.** Être animés d'une motivation sincère, partagée, dépassant les mots ; 2. **s'informer.** Découvrir des solutions (*l'échelle*) vous permettra d'*agir* au quotidien ; 3. **passer à l'action.** L'échelle, c'est bien. Mais franchir l'obstacle suppose d'y *grimper*. « *Il est tout à fait inutile d'aider celui qui ne s'aide pas lui-même.* » Dale Carnegie

◆ Motivation et (un rien d') autodiscipline placent cet objectif *aussi* à votre portée si

- vous mettez votre ego en retrait, pour vous focaliser sur les *solutions*⁴ ;
- vous *décidez* de faire ce qui est à faire, *quand il le faut* ;
- *même* sans envie, désir ni enthousiasme à ce moment-là...

◆ Vous trouverez dans ce programme d'*infor-action*, des principes, des techniques, des idées, des suggestions, des 'secrets', issus de multiples conversations avec des hommes et des femmes amers, souvent en détresse, déconcertés par la vie à deux ;

¹ Chez la femme, en particulier, l'acceptation mentale de l'étreinte précède en général la réponse du corps.

² Lao-Tseu : c'est une Loi de la Nature, tout ce que conçoit l'esprit humain sera tôt ou tard réalisé.

³ 'R. I. P.' : Réfléchir - S'Impliquer - Se Parler. Vous verrez, ces trois points sont déjà d'une grande aide.

⁴ Et d'abord, *unir vos forces* sans chercher à imputer à l'autre ou à d'autres la responsabilité des problèmes.

à l'affût de *recettes* rapides pour dissiper leurs soucis conjugaux, ces personnes se montraient convaincues, – « *Moi*, je suis de bonne volonté, mais ce n'est pas son cas... » Prouver *chacun* son désir de changer, écouter, montrer de l'empathie, comprendre, – quel réconfort ! Si se vouloir attentifs et compréhensifs est le premier pas, *inciter à l'action* en modifiant certaines attitudes du quotidien, est encore plus efficace.

● Un problème intime est un des motifs habituels de mésentente en couple, – mais rarement la cause première. Ainsi, les solutions et techniques proposées au fil des pages, concernent-elles tous les domaines de la vie commune : la compartimenter en zones étanches, se cantonner à la sexualité pour tenter d'améliorer la complicité serait irréaliste. Panser nos vieilles blessures, surmonter nos frustrations, demande

davantage que se réconcilier sur l'oreiller.



Vivre une relation harmonieuse est un privilège rare. D'autres lectures vous l'auront confirmé, divers facteurs favorisent la durée d'une relation, en particulier *partager* des valeurs, des goûts, des centres d'intérêt et un caractère sociable, plutôt positif :

3

Les « 7 habitudes » des couples efficaces !

1. Être de vrais amis,

en modérant nos réactions émotionnelles, créer et entretenir dans la tendresse, un lien affectif fort, confiant et valorisant, – meilleur moyen de gérer les tensions et différends ;

2. Développer et entretenir une *communication quotidienne*,

fluide et naturelle, nourrie de dialogues pondérés ; attentif aux arguments et points de vue de sa moitié, chacun écoute sans interrompre, s'efforçant de garder l'esprit ouvert ;

3. Oser *exprimer* (si possible, de façon simple et assurée, en surmontant toute gêne ou timidité – injustifiées et superflues...) *nos sentiments*, souhaits, craintes et attentes ;

4. *Partager* et échanger, en tous domaines :

des goûts, des émotions, des impressions, des centres d'intérêt, *des activités*, des idées, des rêves ; des projets, un objectif, des ambitions ; un idéal, un engagement ; des éclats de rire ; des moments de spiritualité ; des convictions ; des chagrins ; des peurs ; des instants d'émerveillement ou de révolte ; des expériences ; un désir de création, etc. Et bien sûr, *un grain de folie* ! (Une bonne dose de fantaisie est essentielle dans la vie.)

5. Donner la *priorité aux mêmes valeurs*, c.-à-d.,

avoir la même vision de la Vie et de la vie à deux, les mêmes principes. *P. ex.*, régler les conflits suivant la non-violence ; s'entendre sur l'essentiel ; *échanger* des concessions ;

6. S'ouvrir à l'*empathie* :

en se mettant à *sa place*, montrer indulgence, tolérance et respect de sa personnalité, comme de ses différences ; l'accepter 'comme il/elle est', évitant les jugements hâtifs ;

7. Vivre une *harmonie intime*, tendre et joyeuse,

fruit des sentiments autant que d'un mutuel désir, en savourant le moment présent.

◆ Les idées, techniques, suggestions et 'secrets' que vous découvrirez ici, peuvent être *mis en pratique à l'instant* dans la vie courante. **Testez-les** : une brève réflexion et un échange de vues confiant, productif, vous indiqueront les 'recettes' dont vous tirerez le meilleur profit en fonction de votre situation personnelle. Selon la formule de R. Egli, « *Philosopher à leur propos ne sert à rien, seule compte l'expérience.* »

- Adopter une seule de ces idées peut déjà entraîner l'amélioration sensible de la qualité de votre vie à deux et ainsi rentabiliser votre investissement. Il vous reste à

passer à l'action, en l'appliquant,

car « **le savoir ne remplace jamais l'action** », seuls ceux qui agissent réussissent : l'utilité d'un savoir est d'exercer une vraie influence sur notre vie et d'y inclure un volet pratique, indiquant **comment** procéder pour l'utiliser.

- **Noter dans un carnet** vos objectifs, progrès, réflexions et impressions, sur les idées les plus adaptées à *votre* situation offre une aide concrète. Matérialisant votre engagement, les obstacles franchis et le chemin parcouru, ces traces écrites stimulent la persévérance.

◆ *Quatre faits essentiels à réaliser*

1. **Vous aussi**, pouvez connaître (ou revivre) une vie conjugale heureuse et sereine !
2. **Information + Action = Résultat concret + Satisfaction**
3. Écouter ; se parler ; comprendre : les mots nourrissent la relation et la font durer.
4. « Se faire aider est très positif, non un échec. Une idée juste peut rétablir une situation difficile ou transformer une bonne entente en relation exceptionnelle¹. »

4 **MIEUX COMMUNIQUER** à deux est le premier pas

vers la bonne entente. Nul autre moyen ne peut se comparer pour 'remettre les pendules à l'heure' et apaiser les tensions.



Le saviez-vous ?

« Une femme communique surtout en paroles, un homme marque davantage son sentiment de proximité en partageant des activités. Madame, demandez-lui de vous *écouter*, montrez votre plaisir quand il le fait. Mais, pour la conversation, le cerveau féminin fonctionne autrement². »
« Pour changer le monde, il faut changer nous-mêmes. Ça débute par notre communication³. »

◆ **Modérer** nos réactions, **communiquer**, **exprimer** nos sentiments, notre ressenti, et nos attentes, **expliquer** nos opinions et nos idées, voilà les quatre piliers de cette stratégie nouvelle, différente, accessible à tous, **MOCOMEX**[®]. L'adopter permet de retrouver une relation détendue, sans prise de tête, idéale pour s'épanouir à deux. À ces 'lignes de force', s'ajoutent d'utiles compléments, comme l'écoute, l'empathie, le partage, la confiance, la solidarité, l'excellente habitude de valoriser sa moitié et bien sûr, les subtilités – souvent négligées – d'une vie intime imaginative et joyeuse.

- Lire, c'est bien ; agir, c'est mieux ! *Appliquer au quotidien* les idées et techniques présentées dans ce programme, au moyen d'un peu de bonne volonté partagée et de persévérance, suffira à dynamiser, dans l'allégresse, votre relation de couple.

Remarques 1. Des situations vécues illustrent plusieurs rubriques, l'[annexe](#), le [blog](#) et le [best-of](#).

2. Certaines répétitions sont *voulues et nécessaires* : il est des informations, vite oubliées... *Par ex.*, un éclat, des cris marquent une émotion passagère, y déceler la fin de tout sentiment est injustifié.

3. Quelques énumérations un peu longues se sont aussi avérées utiles.

¹ Dr. C. Olsen - ² S. Quilliam - ³ Arun Gandhi - **Les notes de bas de pages complètent les informations.**



48

Se vouloir et se rendre disponibles.

[59]

"Vivre auprès d'une personne normale, disponible ou aux côtés d'un génie – toujours occupé, que préférez-vous ?"

Nos enfants, notre profession, nos activités et relations extra-professionnelles, des parents parfois diminués et autres multiples obligations, dévorent une part abyssale de notre temps, minant nos réserves d'énergie, notre dynamisme. S'il survient un imprévu, il en *manque* ! Seuls deux souhaits subsistent alors – avoir la paix et dormir. Qu'éprouvent alors souvent, partenaire et enfants ? *De la frustration*. En pensant à eux, un moment de réflexion permet aux conjoints épanouis d'opérer des choix, de

réaliser les vraies priorités !

Équilibrer les rapports familiaux et les obligations¹, conduit à adopter trois attitudes :

1. opérer des choix ; 2. prendre des décisions ; 3. s'y tenir.

Souvent fragile, ce périlleux équilibre repose sur une motivation sincère, une relative autodiscipline et de la fermeté dans ces choix. Par chance, organiser sa disponibilité est élémentaire : il suffit d'écrire la **liste d'actions à faire**, classées selon leur priorité, **Important, urgent / Important, non urgent / 'Urgent', non important / Ni important ni urgent.**

• Prioriser ses diverses obligations permet d'établir un programme cohérent, afin de mieux gérer son temps. Cher à tous les responsables, le procédé compte trois volets,

DÉLÉGUER, REPORTER, ÉLIMINER.

En d'autres termes, **OSER**

- demander de l'aide (*Comment tout faire ? N° 41*, p. 113) ;
- ajourner les tâches moins urgentes ;
- renoncer aux obligations d'importance relative.

La Terre continuera de tourner mais si l'argent et l'ambition sont nos seuls moteurs, il y aura un souci.

• Productivité, croissance, compétitivité, concurrence, *deadlines*, rivalité, course aux promotions, heures *supp'*, déplacements imprévus, – et dévouement continu, telles sont aujourd'hui, les obligations professionnelles, en entreprise comme ailleurs.

• *Question*. Ces diverses contraintes doivent-elles prévaloir sur la vie de famille, le le bonheur du couple et l'épanouissement personnel ? Il est aussi fondamental de *pouvoir consacrer du temps à ceux qu'on aime* : là, se trouve notre priorité !

• La majorité doit travailler pour vivre ; mais vivre pour travailler ? Non pour aimer et rendre heureux, créer, défendre des idées, atteindre un objectif ou *aider* ? Ce serait inverser les priorités ; comme sacrifier pour sa profession, des heures en famille.

¹ Les contraintes inévitables liées à certaines professions exigent bien des concessions pour rester unis.

EXEMPLE de RUBRIQUE

EXEMPLE de RUBRIQUE



« **Savoir partager son temps, c'est savoir jouir de la vie¹.** »

• Hors des impératifs professionnels absolus (soignants, pompiers, policiers, navigants, routiers, cheminots,...), quel avantage pécuniaire justifie d'altérer l'équilibre familial ? Quand 'le boulot' passe toujours avant la famille, rappelons-nous le principe, universel,

60
↓
**sans du temps de qualité,
nulle relation ne survit².**

• Fixer ses priorités, – vie de famille ou *job* de célibataire, est souvent une gageure ! On voudrait se dégager du tourbillon, sortir la tête de l'eau. Mais changer d'emploi est difficile, voire impossible. Surtout si on aime son travail. Alors, *comment s'en sortir*, libérer son esprit de ce souci constant ? Quelle solution adopter, pour résoudre cet aspect crucial de notre vie ? Outre les pistes évoquées p. 125, une technique simple, d'une étonnante efficacité, satisfait ceux qui l'adoptent et s'en servent au quotidien.

Ménageant le couple et le noyau familial en respectant la profession, cette astuce vous offre allègrement « le beurre, l'argent du beurre et le sourire de la crémière » ! Disposer de bons moments à partager à deux, voir grandir les enfants, avoir du temps pour les proches, les amis, les loisirs vous séduirait ? *La solution est votre portée,*

vous aussi pouvez vous rendre libre !



1. Afin de *prendre conscience du problème*, on en parle ensemble, l'esprit ouvert. Le conjoint frustré décrit la situation, exprime son attente, son besoin. Ceci, sans animosité ni reproche, sans accuser, agresser ni juger.

2. D'une voix posée, on examine à deux les alternatives possibles à court et moyen termes : laisser la frustration perdurer, s'accroître, compromettra la bonne entente. Une seule conclusion, logique et cohérente, s'impose : « Il n'y a qu'à » *gérer notre temps autrement.*

3. *Appliquons la même rigueur* à notre emploi du temps privé qu'à nos obligations professionnelles et sociales. Même sans secrétaire, les personnalités et les célébrités relèvent ce défi à longueur d'année. *Suivons cet exemple*, il nous suffit simplement de

60 bis
**fixer des rendez-vous
à notre partenaire, à nos enfants !**

• Chacun s'applique à respecter ses rendez-vous professionnels, – hiérarchie, clients, collègues, fournisseurs, justiciables, patients, étudiants ou administrés... Eh bien, nos proches méritent eux aussi, cette marque de considération, ils ont *besoin* de nous voir

leur consacrer du temps.



¹ Baltasar Gracián y Morales (1601-1658), écrivain et jésuite.

² Susan Quilliam, psycho-sexologue britannique - [D'où les nombreuses ruptures chez les professionnels cités.]

Évitons de confondre 'disponible' et disponible 'pendant que' : **la disponibilité multitâche est très relative.**

À défaut de leur réserver chaque semaine, *des heures de qualité*, comment notre vie de couple et notre vie familiale pourraient-elles s'épanouir — ou même survivre ?

- Les *rendez-vous familiaux* sont un moyen d'entretenir la relation, en dissipant la morosité et la frustration du conjoint (m/f) : le couple a davantage le temps de se parler, d'exprimer ses sentiments, de *partager* de bons moments, des activités, des échanges d'idées, un engagement, des expériences et découvertes, etc. Et surtout, il *prend le temps de voir les enfants grandir*, de s'investir dans leur vie, de les suivre de près, aux plans affectif, éducatif, scolaire, relationnel, spirituel et de leurs loisirs. On réalise mieux ainsi, l'importance d'entourer nos enfants d'amour, on se crée une famille heureuse et, quand ils quittent la maison, on reste proches d'eux.



Les regrets poignants de tant de parents débordés sont alors évités. Victimes d'impérieuses contraintes professionnelles, ils ont reporté sans cesse l'occasion *d'écouter* ceux qu'ils aiment ; d'établir avec eux — et d'entretenir — des liens affectifs chaleureux, solides et durables. Cette si précieuse harmonie familiale semblait à leur portée, mais les vraies priorités restent parfois hors d'atteinte...

4. Bienfait annexe de ces *rendez-vous* familiaux, le soutien mutuel des partenaires les aide à maîtriser leur stress et à se relaxer. Ainsi peuvent-ils adopter ce postulat, cher à David Allen, — le théoricien majeur de la productivité, **« L'efficacité dépend de l'aptitude à se détendre. »**

Un cercle vertueux inespéré se crée alors : les personnes les plus efficaces s'avèrent aussi les plus disponibles, un élément décisif pour épanouir toute forme de relation.

- À l'inverse de certains conjoints abusant volontiers du faux prétexte d'obligations professionnelles pour fuir les tensions d'un noyau familial délicat à affronter, vous serez enfin en mesure d'offrir à ceux que vous aimez une part généreuse de ce bien si précieux — *vos temps*. Ce geste d'amour gratuit a des effets positifs surprenants.

- Réussir sa vie de couple, maintenir une affectueuse connivence entre parents et enfants (bien aléatoire quand ils grandissent), est-ce bien là votre objectif, lecteurs ? Vous organiser afin d'être *disponibles* va alors métamorphoser votre vie de famille. Équilibrer sa vie est d'un grand confort. Ce bien-être suppose la répartition équitable du temps, entre le couple, les enfants, la profession, la famille élargie, les relations.



- À l'opposé, l'indisponibilité chronique génère d'incessantes et vives frustrations. Tout comme l'indifférence, l'incapacité de se parler, d'exprimer ses sentiments ou de 'lui' faire confiance. Or, ressentir des frustrations rend vulnérable aux tentations. Ce qui favorise très souvent l'infidélité... (p. 239, § 6)

« Si vous aimez quelqu'un mais que vous vous rendez rarement disponible, ce n'est pas du vrai amour. » T. Nhat Hanh

Le saviez-vous ?

Diogène de Sinope, le Cynique', (-412 -323 AC) l'observait déjà, disant à Alexandre, — « Retranche donc ces engagements, ils s'imposent à toi, tels des bagages qui t'entraînent au fond de la mer ! »



Il vous est amicalement recommandé de lire cette 4^e section après les précédentes

« Il faut donner pour recevoir ; être soi-même pour savoir aimer. »

Note : cliquer dans la marge conduit à la section concernée de la Table des Matières
 ALT ←
 retourne à l'avant-dernière page affichée

- Section 4 - Dans votre chambre

Partie facultative pour les amoureux satisfaits de leur intimité, la section 4 a sa place en toute logique, dans un programme d'information du couple.

« Notre objectif est d'aider nos lecteurs à avoir des relations intimes qui leur assurent la paix de l'esprit en toute circonstance ; leur permettent de susciter de l'amour et d'être aimés par les autres ; de bâtir des familles et des communautés qui favorisent des relations positives et épanouissantes.

Pour atteindre ce but, il est nécessaire de remplacer l'ignorance et les peurs liées à la sexualité, par une saine prise de conscience et par... l'*amour* ; d'informer et de diffuser les connaissances et les moyens qui aideront nos lecteurs à vivre ensemble, dans l'amour, le respect, la dignité, la confiance, l'honnêteté, la compréhension, la gentillesse et la compassion. »
 Dr. G. Schubach, *Intro/site Internet*



Être informé, c'est s'ouvrir au changement, élargir son horizon, pouvoir envisager d'autres points de vue, d'autres solutions ; c'est stimuler son intelligence et sa compréhension des problèmes, élargir ses vues. Aussi ce programme s'articule autant sur l'information que sur l'action.

Le meilleur aphrodisiaque sera toujours l'amour

Il vous est amicalement recommandé de lire cette section après les précédentes.

AVERTISSEMENT

Nous voici arrivés à une section... particulière. Attendue avec une certaine curiosité impatiente par d'aucuns. Superflue au contraire, si vous avez la bonne fortune de partager avec l'élu.e de votre cœur, une sensualité épanouie – ou si ce sujet vous met un peu mal à l'aise. Notez-le toutefois, quelques idées coquines agrémentent fort ces doux instants. L'introduction et les sections 1 à 3 vous ont suggéré les mots-clés de la vie de couple réussie, – modération, communication, expression fréquente des sentiments et attentes, engagement, respect mutuel, valorisation, partages, écoute, solidarité, confiance, etc. (p. 15).

Respecter ces valeurs est le 'moyen sûr' de savourer la vie à deux dans la tendresse et l'harmonie. Motif pour lequel vous préférerez lire les sections dans l'ordre proposé, *la séduction ne commence jamais dans la chambre*¹ ! Pensez-vous cantonnés au lit, les regards et les gestes pour la/le séduire ? Réservés aux seuls préliminaires, les mots tendres, les sourires, les baisers ou les caresses ? Repensez-y.

- Les pages précédentes sont le *pré-requis* aux informations de la section 4. Il importe ici, en effet, d'appeler un chat, un chat, de balayer d'éventuels tabous et d'illustrer les rubriques de façon explicite² : bien informer suppose clarté et précision. N'ayez aucune inquiétude, l'objet de la section 4 est de compléter *si vous le souhaitez*, votre information en matière d'intimité, ceci bien sûr, sans heurter votre sensibilité par des mots crus ou des images inappropriées. Avez-vous assimilé les informations, idées et techniques, proposées dans l'introduction et les sections 1 à 3 ? Aborder les côtés intimes de la vie de couple en est la suite logique.

62

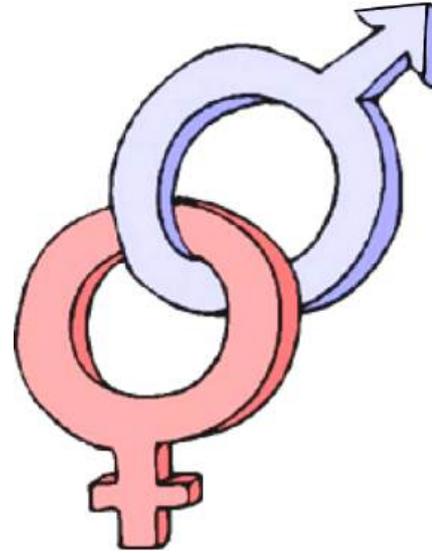
*Se parler et s'écouter ;
modérer son humeur ;
beaucoup partager ;
respecter et valoriser l'autre ;
exprimer ses sentiments ;
progresser, évoluer ensemble,
...*

*Ainsi s'entretient, chaque jour, la relation ;
ainsi se forge et se préserve la bonne entente.*



¹ Les diverses attitudes de la vie quotidienne *avant* ce moment, rendent réceptifs aux avances.

² Sources des illustrations : 'Journal du sexe', 'Guide of Sex', 'Kama-Sutra Moderne', Publi-Spain.



(.../..)

● Répétons-le, chère lectrice, si ces gestes n'entrent pas dans vos habitudes ou si votre nature est plutôt réservée : aux yeux d'une majorité d'hommes amoureux, voir à l'occasion leur aimée prendre l'initiative, est fort excitant. Souvenez-vous, *votre rôle est aussi volontiers actif !*

"Prendre les commandes" vous intimide un peu ? Redoutez-vous de sa part, un brin d'ironie, un jugement négatif ? Ces craintes sont sans objet : si votre homme retarde à ce point, aucune importance : osez le sortir de sa routine ! Faites-lui découvrir et apprécier *votre façon de voir*. A-t-il de vous l'image d'une enfant sage ? Surprenez-le, dévoilez-lui une autre facette de votre personnalité ! Il va adorer.

● Vous pouvez, en le laissant sur le dos, vous installer sur lui, les genoux de part et d'autre de ses hanches :

* de face (« *Andromaque* »), vos visages sont proches ; vous offrez votre buste à ses caresses et à ses lèvres. Durant cette étreinte, vous pourrez échanger de vrais baisers d'amoureux, de tendres regards – et bien sûr, des mots doux.



La très classique
"Position d'Andromaque"¹

Dominante, cette délicieuse position convient bien à certaines femmes : elle leur assure le contrôle de la pénétration, comme aussi de la variété des déplacements des hanches, de leur rythme et de leur intensité.

Libérant les mains de leur compagnon, cette position permet aussi certaines stimulations particulières... Bien des femmes goûtent ici le côté piquant, l'impression de dominer la situation, de "conduire", en gardant leur liberté de gestes.



– « On essaie une position différente, ce soir ?... »
– « Oh oui, quelle bonne idée, chéri ! Va donc t'installer à la planche à repasser ; moi, j'irai m'asseoir avec un verre devant la télé. »

(../...)

¹ Andromaque était la belle épouse d'Hector, le héros de la guerre de Troie, dont les exploits furent contés par Homère (-800 à -740) dans son épopée, l'*Iliade*. Cette position semblait peu usitée avant elle...

Annexe

Foire Aux Questions des lecteurs

180 réponses à des situations vécues dans la vie réelle

● Ces solutions claires, à appliquer dans du concret, vous donneront des idées utiles : parmi ces situations, traversées par des couples *comme le vôtre*, certaines ressemblent trait pour trait à votre histoire. Les causes d'une crise de couple sont en effet en nombre très limité ([Intro, p. V](#)). Les solutions proposées suivent donc des voies similaires, relevant du simple bon sens, et ne demandent qu'un peu de bonne volonté partagée pour :

- **modérer** ses réactions émotionnelles ;
- mieux **communiquer** ;
- **exprimer** ses sentiments et ses attentes ;
- partager davantage ;
- rencontrer les attentes du conjoint (m/f), lui témoignant ainsi considération et tendresse ;
- la ou le valoriser ;
- accorder de l'importance aux mêmes "valeurs essentielles" de la vie ;
- faire preuve de franchise, de solidarité, de fiabilité ;
- se vouloir disponibles, tolérants, ouverts à l'empathie...

Cette accessibilité des solutions disponibles explique la surprenante efficacité du *coaching* personnalisé, en particulier par l'échange d'emails confidentiels.

<http://pourtrecouple.com/coaching.html>

Êtes-vous le / la partenaire idéal.e ??

Le conjoint (m/f) 'idéal' possède *au moins ces onze qualités*¹ ... :

- Il ou elle vous connaît à *fond*, de l'intérieur ;
- a un humour qui ne manque jamais de vous faire (au moins) sourire ;
- supporte vos moments d'humeur et réalise quand il vous faut de l'espace ;
- ne critique pas les choix que vous faites pour améliorer votre apparence ;
- dit les choses simplement, comme elles sont ;
- répare ses erreurs – même sans les avoir toujours admises directement ;
- sait que les moments privilégiés ne sont pas forcément liés à l'argent ou au luxe ;
- respecte votre famille comme la sienne ;
- écoute vos histoires et partage vos soucis ;
- montre combien ce que vous faites est apprécié – même si ce n'est pas toujours avec des mots ;
- *Exprime ou vous laisse deviner son désir, sans toujours attendre votre signal...*
(N° 62, p. 192)

Le monde est un grand miroir. Il nous renvoie l'image de ce que nous sommes. Si nous sommes d'une nature aimante, amicale et solidaire, le monde aussi se montrera aimant, amical et solidaire avec nous. Le monde reflète nos attitudes².

[D'après] Th. Dreier

¹ 1 à 10 : vu sur *Ba-baMail.com*

² « Admettre une simple vérité est difficile : la plupart des gens n'écoutent pas ; ils voient ce qu'ils veulent bien voir, entendent ce qu'ils veulent bien entendre, croient ce qu'ils veulent croire... »
« La vérité n'a nul besoin de violence pour s'insinuer dans l'esprit des hommes. [...] Si elle est avérée, elle s'impose à l'esprit, sans qu'il soit besoin de recourir à la force, la contrainte, la menace, ni la violence. » John Locke - *Lettre sur la tolérance* - 1686

F. A. Q.

Sommaire¹

NOTE. Dans l'aperçu, seuls deux liens sont actifs, au titre d'exemples

Réponses à des situations vécues

| | | | |
|--------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|
| 1. Gays et hétéros : même 'combat' | 253 | 39. Plus de dialogue | 278 |
| 2. Enfants, témoins de mésentente | | 40. Père mais plus mari | 279 |
| 3. Jalousie, quand tu nous tiens | 254 | 41. Il est infidèle, or je suis enceinte | 280 |
| 4. Universelle... érection matinale | | 42. Adieu, libido... | |
| 5. Orgasme – au féminin pluriel | 255 | 43. Imposer mon point de vue | 281 |
| 6. Quand chute le désir | | 44. Elle ne m'aime plus ? | 282 |
| 7. Si l'on inverse les rôles... | 256 | 45. La susceptibilité : dangereuse | 283 |
| 8. Face à l'alcool | 257 | 46. Fiancé et déjà infidèle | |
| 9. Écouter l'autre | | 47. Inactif et dépressif | |
| 10. La tendresse ? Un besoin vital | | 48. Immaturité et mésentente | 285 |
| 11. Vous avez dit <i>frigide</i> ? | 258 | 49. Réfugié dans le silence | |
| 12. Il surfe sur des sites classés X | | 50. Refus de la pornographie | 286 |
| 13. Vivre avec un ours solitaire ? | 259 | 51. Égoïsme : restons lucides... | 287 |
| 14. Si difficile de faire son deuil | 260 | 52. Les disputes : sans intérêt | 288 |
| 15. "Trop de sacrifices" | | 53. Elle est trop indépendante ! | 289 |
| 16. Sans aide, je n'en sors plus | 261 | 54. Il a tellement changé | 290 |
| 17. Il aime les sites de rencontre | 262 | 55. Dépression due à l'infidélité | 291 |
| 18. Ma tendresse agace mon ami | | 56. Mari autoritaire | 292 |
| 19. Le tromper sans me culpabiliser | 263 | 57. Il est insatiable de sexe | |
| 20. Du mal à exprimer ma tendresse | 264 | 58. Il ne m'appelle même plus | 293 |
| 21. Je ne me sens guère câline | 265 | 59. Comment vivre en harmonie | 294 |
| 22. Mal dans ma peau | | 60. Les affres de l'amour virtuel | |
| 23. La liberté d'autrui | 266 | 61. Extrême jalousie | |
| 24. Comment le reconquérir ? | | 62. "Souvent femme varie" | 295 |
| 25. Il refuse le divorce | 267 | 63. Une belle-famille envahissante | 296 |
| 26. Comment la caresser ? | 268 | 64. Dégoût !... | 297 |
| 27. Montrer son désir à un homme | | 65. Routine | |
| 28. Mariage contraint à 15 ans | 269 | 66. Homme sans désir | 298 |
| 29. Pourquoi me trompent-ils tous ? | | 67. Jeune maman sans désir | 299 |
| 30. Laisser s'installer le silence ? | | 68. Indifférence | |
| 31. Des mots dépassant la pensée | 270 | 69. Dépressive et incertaine | |
| 32. La susceptibilité : contagieuse | 271 | 70. Il a vraiment tout faux | 300 |
| 33. Trio ?? Danger ! | 272 | 71. Respecter son territoire | |
| 34. Une belle-famille sournoise | 273 | 72. Une caricature de mari | 301 |
| 35. Maman ou aussi épouse ? | | 73. Une personne "de valeur" ? | |
| 36. Un "incident" conjugal ? | 274 | 74. Rétablir le contact | 302 |
| 37. <i>Soumettre</i> sa femme ? | 275 | 75. <i>MOCOMEX</i> ? | 303 |
| 38. "Mes parents se disputent" | 276 | 76. Lui redonner l'envie d'aimer | 305 |
| | | 77. Son envie a passé | |
| | | 78. Aucune sensation ! Aidez moi | 306 |

¹ Les liens sont établis pour une valeur moyenne du zoom. Pour d'autres valeurs, il convient d'utiliser les options de défilement vertical. **Le N° de la réponse est à vérifier : certaines commencent en BAS de PAGE.**

REMARQUE : Suggérer des questions à poser, à sa moitié *ou* à *soi-même*, constitue très souvent une part nécessaire de la réponse...

| | | | |
|--------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------|-----|
| 79. Remise en question ? | 307 | 135. Relation fusionnelle avec sa sœur | 348 |
| 80. Jalousie et regrets | 308 | 136. Comment quitter un infidèle ? | |
| 81. Demander une... fellation ? | | 137. Cultures différentes | 349 |
| 82. Le droit à la différence | 309 | 138. Comment demander un cunnilingus ? | |
| 83. Enceinte et cependant partie | 310 | 139. "C'est de sa faute !" | |
| 84. Problèmes d'érection | | 140. La peur de l'abandon | 350 |
| 85. Bébé-solution ? | | 141. Son rêve : se sentir désiré | 351 |
| 86. Pas de relation durable | 311 | 142. Il s'est entièrement fermé | |
| 87. Où est la passion ? | | 143. Puis-je l'aimer sans le désirer ? | 352 |
| 88. Explorer ensemble la sensualité | 312 | 144. Amour + éloignement = problèmes | 353 |
| 89. Absence de solidarité | 313 | 145. Après un an, on n'a plus envie... | 354 |
| 90. Chagrin d'amour | 314 | 146. Je suis une femme jalouse | |
| 91. Trop jalouse | 315 | 147. <i>Des idées d'un autre temps</i> | 356 |
| 92. Faire son deuil d'une relation | | 148. Il me délaisse | |
| 93. Usure du couple | | 149. Frigidité (?) | |
| 94. Insatisfaite et révoltée | 316 | 150. Trop chastes fiançailles | |
| 95. On ne se supporte plus | | 151. Belle-famille intrusive | 357 |
| 96. Fiancée "demande conseils" | 317 | 152. Aimant, attentionné – et infidèle | |
| 97. Séparée mais nostalgique | 318 | 153. On s'aime – sans se supporter | 358 |
| 98. Je crains pour notre enfant | 319 | 154. Entre filles | 359 |
| 99. Il ne veut plus essayer | | 155. Mon mari est "psychologue" | 360 |
| 100 Il a fait un enfant à une autre... | 320 | 156. Il me parle durement | 361 |
| 101 Il ne veut plus faire l'amour | | 157. Elle veut divorcer | |
| 102 Je l'aime mais rien ne va plus | | 158. <i>Volontaires pour la burqa</i> , par E. Badinter | 362 |
| 103 Mieux m'entendre avec lui | 321 | 159. Je l'ai gardé, mais... | 363 |
| 104 Comment reconnaître l'amour ? | | 160. J'aimerais le re-séduire | |
| 105 Je tombe vite dans la routine | 322 | 161. Musulman et chrétienne ? Prudence ! | 364 |
| 106 Je l'étouffe ? | | 162. Elle tremble devant la sexualité | 365 |
| 107 Il ne sait plus s'il m'aime | 323 | 163. Elle est devenue insupportable | |
| 108 Conflits dus au rejet par la famille | | 164. Crise aiguë | 366 |
| 109 Une vie sexuelle épanouissante ? | 324 | 165. Indisponible pour communiquer | |
| 110 Il manque de tendresse et part | | 166. Que faire ? Le quitter ? | 367 |
| 111 Il me traite mal devant les autres | 325 | 167. Se parler entre "forts caractères" | 368 |
| 112 Il n'a pas fait le deuil de son ex- | | 168. Une solution-miracle ? | |
| 113 Trop tard ? | 327 | 169. "J'ai un sale caractère... !" ! | 370 |
| 114 Tensions dues à l'éloignement | | 170. Elle n'a pas de désir | 371 |
| 115 Tensions interculturelles | 329 | 171. Heureuse avec un dépressif jaloux ? | 372 |
| 116 Je me sens tellement coupable | 330 | 172. Dialoguer avec un violent ? | 373 |
| 117 Trop réservée ? | 331 | 173. Elle a eu une brève aventure | |
| 118 Couple "libertin" ?? | 332 | 174. Des gestes intimes "inappropriés" | 374 |
| 119 Mari piégé sur un site de rencontre | 333 | 175. Homo après 12 ans de vie hétéro | 375 |
| 120 Mieux lui faire l'amour | 334 | 176. Qu'il ne regarde que moi ! | 376 |
| 121 Il a quelqu'un d'autre en tête | | 177. On s'ennuie à deux... | |
| 122 Comment on devient vulnérable | 335 | 178. Il "ne sait plus où il en est" ! | 377 |
| 123 Je l'aime, mais est-il fidèle ?? | 337 | 179. Comportement avec les hommes | |
| 124 Crise des 7 ans ? | 338 | 180. Son ex-compagnon lui manque | 378 |
| 125 Je l'ai encore "dans la peau"... | | 181. Servante non payée | 379 |
| 126 Très timide | 339 | 182. Entre elles, son cœur balance | |
| 127 Je n'ai plus confiance en lui | | 183. Un fiancé sans tendresse | 381 |
| 128 Après notre rupture elle m'a "trahi" ! | 341 | 184. Une compagne égocentrique | |
| 129 Couple en vrilte | 342 | | |
| 130 Psychothérapie trop lente | | | |
| 131 Il nous préfère son PC | 343 | Surprise | 385 |
| 132 Trop de colères avec mes proches | 344 | | |
| 133 La vie commune l'a changé | | | |
| 134 Il a une liaison avec une "jeunette" | 346 | | |

(42. Suite)

D'un autre côté, l'amour éprouvé pour votre mari n'exclut pas la présence de frustrations, liées à divers soucis et à la routine ; au fait qu'il néglige peut-être plus qu'avant de vous valoriser ou de répondre à certaines attentes que vous pourriez avoir : le désir féminin est de nature si complexe. Et la séduction ne commence jamais dans la chambre...

Combien d'hommes aussi, par ailleurs humains, aimants, travailleurs et courageux, en arrivent, après quelques années, à se retrouver trop peu disponibles pour leur famille du fait de leurs absorbantes responsabilités professionnelles ? (Dans votre cas, de changement de travail).

Prendre conscience des vraies priorités, s'organiser si nécessaire (et si possible) pour vivre plus de temps avec sa famille, suffit à donner un second souffle à un couple en difficulté.

Presque tous les problèmes liés à la vie à deux ont à l'origine un facteur commun : la progressive dégradation de la *communication* entre les partenaires. Dans la plupart des cas, la qualité du dialogue diminue fort, au fil des années, en particulier s'il survient un stress inhabituel. Oser se parler davantage est un progrès décisif. Mais attention, un homme se sent vite mal à l'aise quand sa femme tente de partager ses émotions et doléances : il les comprend mal et les sous-estime.

Les sujets "concrets" sont mieux accueillis, par ex., des activités que vous pourriez envisager en sa compagnie, des centres d'intérêt que vous pourriez partager, des projets à former ensemble, des engagements pour lesquels vous rivaliseriez d'énergie. Examiner les possibilités de rompre le rythme, de changer d'air se révèle ainsi, très positif. Profitez des périodes où abondent les promotions "exceptionnelles" pour partir huit jours, seuls à deux et vous *retrouver*.

La 4^e partie du programme *information-action* aborde la vie intime. J'ignore bien sûr le niveau de qualité de votre entente sur ce plan avant ces changements, ni l'impact des ans ou de l'habitude. Peut-être d'éventuels tabous, réserves ou inhibitions freinent-ils certains élans ? Mais *oui*, vous y découvrirez des principes, des idées, techniques et suggestions qui débouchent sur des solutions.

43. « Comment imposer mon avis, le convaincre, prendre le dessus ? » Valérie (91 - France)

Il existe plusieurs réponses à cette étrange question, en fonction de vos idées sur la relation de couple, de votre sensibilité, de la sienne et de vos deux personnalités.

1. Tenter constamment d'imposer son point de vue, de soumettre à sa volonté, se révèle toujours une regrettable erreur. Établir et entretenir une relation stable (souhait de la plupart des femmes), demande aux *deux* partenaires considération et respect mutuels : il appartient à *chacun* de comprendre que l'autre a le droit d'être différent/e, d'avoir ses propres idées, ses opinions, ses goûts personnels, c'est une des clés de l'harmonie conjugale. Persuader est plus efficace qu'imposer.

2. Pour le convaincre, pour "prendre le dessus" ou lui faire partager votre point de vue, un moyen donne de bons résultats : *améliorer la communication entre vous*. Deux conditions :

a. lui soumettre, calmement, des arguments solides, réfléchis, logiques et cohérents ;

b. *anticiper ses objections*, les prévoir avant lui, aller au devant d'elles et y répondre avant qu'il ne vous les expose.

À l'inverse, hausser le ton, vouloir le contraindre à accepter vos idées, laisser percevoir une certaine agressivité, laisse peu de chances d'obtenir son adhésion durable à vos vues. Pourquoi ?

Une relation de couple saine et bien comprise ne connaît pas de hiérarchie, vous êtes égaux ! Y inclure des rapports de force a inévitablement des conséquences fatales. Il n'est absolument pas souhaitable qu'aucun de vous deux contraigne, "ordonne" ou "exige" d'être obéi/e. Ce serait le meilleur moyen de tuer l'amour et la tendresse.

Les décisions importantes se prennent ensemble, en adultes matures et responsables. Quand un des partenaires du couple veut être le "chef", il ouvre la voie aux conflits, aux frustrations, aux mensonges, aux rancœurs ! Vous êtes des alliés, des amis, non un/e patron(-ne) et sa ou son subordonné/e ! Même quand a tiédi la passion initiale.

3. Si l'un de vous a une sensibilité plus vive et l'autre, une personnalité dominante, encline à contraindre, à imposer, les éclats seront fréquents. Pour les réduire, pour maintenir entre vous un climat paisible, serein, propre à épanouir chacun, le secret est d'apprendre à vous parler tous les jours, à communiquer *comme des amis*. Vous serez surprise de voir comme les techniques actuelles de communication en couple sont simples à apprendre et efficaces.

(.../...)

Souhaitez-vous calmer ses appréhensions ? Il serait alors judicieux d'agir au plus vite, de façon *méthodique*. En appliquant, par ex., des suggestions et techniques simples à mettre en pratique, comme celles proposées dans mon "programme d'information-action". Assimiler ces informations, en discuter à vous deux, appliquer celles adaptées à votre situation, vous aidera concrètement.

53. « Femme, dentiste (45 ans). Homme, banquier (39 ans). Femme trop attachée à ses parents ! Il y a un manque de confiance dans le couple dû à l'élément argent. Madame a un cabinet et refuse que Monsieur le gère financièrement !! Trois enfants à charge. Comment sauver le couple ? » Amir (Algérie)

1. *Comment sauver le couple ?* Mais très simplement : en agissant de manière à *mériter* cette confiance de sa part, qui vous manque. Excusez ma franchise, je trouve normal et positif que votre femme tienne à garder son autonomie, surtout financière. Elle voit à plus long terme, réfléchit probablement à votre différence d'âges : si elle ne vous cause pas de problèmes pour le moment, elle peut être à l'origine de réelles difficultés entre vous dans le futur.

De plus, sa formation, son expérience, son attitude générale devant les risques sont différentes des vôtres ; lui contestez-vous le simple *droit d'être, de penser et d'agir différemment de vous ?* Elle est une personne humaine à part entière. Vouloir exercer une contrainte sur elle à propos de questions pécuniaires, domaine si délicat, sera toujours inefficace – sauf pour créer des conflits.

2. En Occident, un *banquier* est le propriétaire ou le président-directeur-général (CEO) d'une banque ; ses émoluments annuels se comptent en Mn d'Euros. Que pèse, en regard, le budget d'un cabinet dentaire ? Mais peut-être voulez-vous dire "employé de banque" ?

3. Votre jugement péremptoire sur l'attachement de votre compagne à ses parents n'est-il pas un peu sévère ? Personne ne vous demande de les aimer : peut-être ses parents vous ont-ils jugé un peu durement – trop jeune, vite agressif ou peut-être moins mûr et expérimenté que leur fille ? Cette réaction semble simplement... humaine.

En vous mettant un instant à *leur* place, vous le comprendrez, il serait plus habile et efficace de leur prouver qu'ils se trompent à votre sujet. Montrez-leur un respect sincère ; persuadez-les que votre premier souci est le bonheur de votre femme et de vos enfants – pas d'être le "chef" ! Un léger effort d'ouverture envers eux désamorcerait les tensions et ferait plaisir à votre épouse. En effet, que pensent-ils, vos beaux-parents de votre situation ? Ils sont légitimement fiers de leur fille, qui a achevé de belles études. Elle est méritante, car les conditions de vie dans votre pays sont souvent bien difficiles. Ils aiment donc leur fille et leur attachement réciproque *n'est que normal* ! Cette reconnaissance, cet amour filial sont tout à son honneur.

4. Si vous voulez mériter et obtenir sa confiance, il sera plus utile de *lui faire* confiance. De lui montrer votre considération, de respecter ses choix, ses opinions, d'agir, comme elle, avec maturité et réflexion. Vous souhaitez sauver votre couple ? Permettez-moi deux suggestions :

- soyez pour elle un *ami*, non un "maître" : *elle est votre égale, pas votre possession* !
- Entraînez-vous à *mieux communiquer* avec elle, dans un climat de considération et d'écoute mutuelles, ouvert à l'échange de concessions sur des points secondaires.

Oubliez ce vieux désir masculin de la soumettre à votre volonté, d'imposer vos vues. Il est bien plus logique, constructif et utile de vous faire expliquer ses diverses *attentes* et d'y répondre ; de trouver les façons de la rendre heureuse et épanouie, ce qui profitera aussi à vos enfants.

De consentir enfin, quelques changements dans vos attitudes de la vie quotidienne : ça lui ferait plaisir et la rapprocherait de vous, en rétablissant l'harmonie dans votre foyer.

5. L'entourage agit souvent comme un miroir : en changeant un rien, nous-mêmes, le résultat obtenu est souvent stupéfiant.

6. La lecture de mon "programme d'information-action" vous aidera concrètement, en vous apprenant à communiquer avec votre femme et changer ainsi le regard qu'elle porte sur vous. Il est aussi nécessaire de lui prouver vos sentiments, d'exprimer votre tendresse, de vous soucier des détails de sa vie quotidienne et de partager, avec elle et avec vos enfants, des activités et des projets qui vous rapprocheront. À l'inverse, vous comporter en "chef", décider de tout à sa place, comme au XIX^e siècle, vouloir la soumettre à votre autorité, ne sera *jamais* la solution : elle est trop intelligente, elle se sait au moins votre égale, c.-à-d. ni votre subordonnée ni votre propriété...

Appliquez les techniques des couples épanouis et savourez des moments de bonheur ensemble chaque jour de votre vie !



L'auteur a exercé 35 ans la chirurgie dentaire et l'implantologie. Son objectif : établir avec ses patients une relation confiante – et sans douleur, pour les aider à vaincre leurs 'peurs'. Il a donc appris à les écouter. D'abord au plan médical, puis, souvent aussi, sur un plan plus personnel. Il a ainsi recueilli les amicales et parfois douloureuses, confidences de... *certains* d'hommes et de femmes, traversant notamment des difficultés de couple.

Dans des moments d'épreuves, ces personnes ont tiré profit de ces échanges détendus, y puisant le regain d'énergie et d'optimisme requis pour surmonter les obstacles, trouver un second souffle et *revivre une bonne entente, en s'inspirant des couples épanouis.*

Vous découvrirez dans ce livre-programme, une aide simple et efficace pour mieux connecter vos esprits, vos cœurs et vos corps. Au fil des pages, vous est révélé le fruit de trente-cinq ans à l'écoute de personnes. Certaines traversaient des passages très délicats. D'autres, – comme vous, peut-être – recherchaient des solutions concrètes, une stratégie, pour encore l'améliorer et vivre à deux 'sans prise de tête', à l'image des couples harmonieux :

- **des idées et des techniques afin d'améliorer le dialogue et de diversifier les partages ;**
- **des moyens aisés à retenir et mettre en pratique pour embellir les divers aspects de la relation : réactions modérées, communication, expression des sentiments et des attentes, valorisation de l'autre, solidarité, disponibilité, langage non-verbal, etc.**
- **Des fantaisies auxquelles vous n'avez peut-être pas pensé pour animer vos moments d'intimité, privilégiant le côté tendre, la surprise et le rire, afin de *continuer* à séduire ;**
- **une information claire sur les moyens d'éviter ou de gérer les faux-pas habituels ;**
- **des *solutions* réalistes pour goûter aux joies d'une relation heureuse, équilibrée.**

Le style simple et direct, sans mots compliqués, est facile à lire. Les termes moins courants sont définis. L'illustration des rubriques ayant trait à l'intimité est explicite mais bien sûr, discrète.

Bien des couples affrontent les mêmes soucis que les vôtres. Aussi, vous trouverez, à l'annexe et sur le blog, les réponses à de très nombreuses questions liées à des situations vécues ; les suggestions proposées reflètent les solutions qu'adoptent avec succès les couples épanouis.

"La rigueur de l'analyse, le choc des idées, la force des solutions..." T. Stanton, *Today's News*
"Apprendre la vie à deux : un enseignement indispensable en terminale. Dans tous les lycées du monde !" P. Morales-Castillo (Enseignante, ESP)

"Un plan de route rafraîchissant qui foisonne d'idées précieuses !" N.Tremblay (Psychologue, QC)

ISBN 978-1-326-11818-1

<https://blog.pourvotrecouple.com>