



10 attitudes gagnantes

pour former un couple heureux

Il fut un temps où l'on se mariait pour fonder une famille. Aujourd'hui, on se marie par amour. Or, les couples qui durent sont de plus en plus rares. François St Père, psychologue et médiateur familial, nous propose 10 attitudes gagnantes pour être heureux à deux.

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

1. Moi d'abord!

Les couples heureux réunissent souvent des gens déjà heureux, qui ont compris que, avant d'aspirer au bonheur à deux, il faut d'abord être bien avec soi-même. Ils savent qu'une personne qui se sent bien dans sa peau est moins dépendante de son partenaire. Elle s'affirme plus volontiers et elle est moins méfiante envers l'autre. Elle connaît ses propres besoins, ses vulnérabilités, ses forces, et si, par exemple, elle a tendance à craindre d'être abandonnée, elle n'hésite pas à s'en ouvrir à son partenaire afin que ce dernier, comprenant ses réactions, se montre empathique et plus tolérant.

2. Amoureux, mais pas aveugle

Les couples heureux n'ont pas, habituellement et à l'inverse de beaucoup de gens, d'attentes démesurées, voire irréalistes, envers la vie de couple. Ils n'adhèrent pas à l'image idéalisée de l'amour que véhiculent les médias, les films et les romans à l'eau de rose. Ils savent que l'amour ne peut pas être intense, fusionnel et passionnel en

permanence! Ils n'ont pas entrepris une relation de couple pour combler un vide. Aucun des partenaires ne donne à l'autre la responsabilité de le rendre heureux. Ce sont deux êtres qui savent que l'amour n'est pas capable de tout, qu'il ne peut pas à la fois les rendre heureux, les guérir d'un mal-être et donner un sens à leur vie. Ils ont compris que l'amour n'était pas qu'un sentiment, mais un ensemble de gestes et d'attitudes.

3. L'engagement durable

Les couples heureux sont nombreux à penser que l'engagement est à la base de toute relation durable. Ils savent que, si l'on ne s'engage pas concrètement, si l'on est ambivalent dans son désir de former un couple qui durera, l'autre sera méfiant et aura tendance à se protéger. Alors que si l'on s'investit en faisant comprendre à l'autre, par des actions concrètes, que l'on continuera de l'aimer et de l'épauler même s'il tombe malade, qu'il perd son travail ou subit un deuil, il développera ce sentiment de confiance qui est le ciment d'une relation solide.

4. D'égal à égal

Les couples heureux ont pour la plupart des rapports d'égalité. Pour eux, le partage des tâches quotidiennes est une forme d'entraide. Ils ne calculent pas, ne tiennent pas de comptes détaillés de leurs contributions respectives. Ils acceptent spontanément d'en faire un peu plus quand l'autre est moins disponible. Ils sont souvent prêts à négocier et à faire des compromis, et ne cherchent pas à prendre le contrôle de l'autre.

5. Les contraires s'attirent!

Les couples heureux voient le plus souvent leurs différences sous l'angle de la complémentarité. Ils respectent et apprécient ces différences, y voyant même des avantages. L'homme qui est terre à terre aimera le côté plus artistique de sa partenaire. Le dépensier se félicitera de vivre avec l'économe. L'introvertie sera séduite par l'aisance de son amoureux à s'exprimer en société. Plutôt que de blâmer l'autre, ils mettent leurs désaccords sur le compte de leurs disparités. Ni l'un ni l'autre ne croit détenir la vérité. Ils se disent simplement que leur vision des choses est différente.

6. Pensée positive

Les couples heureux s'estiment. Ils ont l'un pour l'autre de l'admiration. Et cette admiration est un gage de longévité. Ils n'adulent pas l'autre, mais ils apprécient sincèrement ses qualités, et passent davantage de temps à focaliser leur attention sur ce qu'il fait de bien. Ils sont plus portés à voir les bons côtés de leur partenaire que ses défauts.

7. Petites et grandes attentions

Les couples heureux sont le plus souvent bienveillants l'un envers l'autre. Ils adoptent des comportements positifs, multiplient les petites attentions, les gestes réconfortants, les surprises, les sourires, les compliments et les remerciements. Ils évitent de s'accuser et de se blâmer mutuellement. Par contre, ils ne se consacrent pas à l'autre au point de s'oublier eux-mêmes, comme individus. Ils ont simplement envie de rendre la vie de l'autre le plus agréable possible.

8. Changer, pour le meilleur!

Les couples heureux sont la plupart du temps formés de partenaires qui savent se remettre en question et sont capables d'introspection, qui reconnaissent volontiers leurs torts, leurs lacunes, leurs faiblesses, et qui acceptent d'y travailler, par considération pour l'autre. De même, ils encouragent celui-ci à travailler à son épanouissement personnel.

9. Rêver à deux

Les couples heureux ont fréquemment les mêmes grands rêves et aiment se projeter ensemble dans l'avenir. Ils ont des projets à court, à moyen et à long terme. Ils prennent plaisir à planifier leurs week-ends ou à préparer leurs vacances d'hiver, font des plans de rénovation, imaginent leur futur jardin, leur maison ou le chalet idéal. Ils ont des passions et des goûts en commun — dans toutes sortes de

domaines — qui les rapprochent et qu'ils adorent partager.

10. Problèmes... et solutions

Les couples heureux ne le sont pas 24 heures par jour! Ils traversent parfois des orages, ils peuvent se disputer, comme tout le monde. Mais ils ont la capacité de désamorcer les conflits avant qu'ils ne s'enveniment. Ils abordent les problèmes à mesure qu'ils se présentent. Et ils se réconcilient rapidement, plutôt que d'accumuler du ressentiment pendant des heures, voire des jours. Là aussi, ils mettent leurs différends sur le compte de leurs... différences! Et les conflits qu'ils peuvent connaître ne les empêchent pas de continuer à s'apprécier l'un l'autre.

En conclusion

Autrefois, le mariage venait avec un mode d'emploi. On ne se posait pas de questions. Aujourd'hui, tout se négocie dans la vie de couple. Mais quand les partenaires arrivent à s'entendre, la relation peut être formidablement enrichissante et satisfaisante.

Pourtant, la santé du couple passe trop souvent après tout le reste — le travail, les enfants, les loisirs individuels, les amis. Or, la négligence finit toujours par se payer.

Le bonheur à deux, c'est possible, si l'on y met du temps, des efforts, de la bonne volonté, de la discipline et de la persévérance. C'est un travail quotidien et de longue haleine, mais le jeu en vaut la chandelle. ●

10 attitudes gagnantes pour former un couple heureux

1. Être heureux soi-même.
2. Avoir une vision réaliste de ce qu'est une relation durable.
3. Avoir un engagement à l'épreuve des difficultés.
4. Avoir des rapports d'égalité.
5. Composer avec les différences de l'autre.
6. Préserver les sentiments positifs.
7. Demeurer attentionné.
8. S'améliorer et s'encourager.
9. Avoir des intérêts et des projets communs.
10. Développer l'art de désamorcer les conflits.

François St Père,
psychologue et
médiateur familial

