



COUPLE ET FAMILLE

DÉCEMBRE
2014
NO 25



Qu'est-ce qu'on attend pour être
HEUREUX?



Nous avons la tristesse d'annoncer le décès de **Véronique Compagnon** le 27 octobre 2014.

Véronique a participé activement et pendant une vingtaine d'années à la vie et au développement de Couple et Famille que ce soit comme conseillère conjugale ou comme membre du comité.

Bien qu'en retraite elle continuait à soutenir Couple et Famille notamment comme membre de l'association.

L'équipe et le comité se joignent à moi pour témoigner à François, son mari, et à sa famille notre affection et notre reconnaissance.

Odile Tardieu, présidente



Un canapé pour deux

FEVRIER 2015

Ne manquez pas la sortie sur vos écrans (RTS) du documentaire en cinq épisodes réalisé par Frédéric BAILLIF : **Un canapé pour deux**.

Couple et Famille a eu le plaisir de participer à la création de ce film qui met en évidence des parcours différents empruntés par des couples pour améliorer, sauver ou terminer leur relation. La création de ce documentaire a demandé beaucoup d'investissement, de confiance et de courage, tant de la part des couples qui ont accepté d'être filmés, que des professionnels qui ont dû travailler sous l'oeil de la caméra. Quant à l'équipe réalisatrice, elle a su braver de nombreuses résistances compte tenu du caractère extrêmement intime du sujet! Le défi a été relevé et nous espérons ainsi permettre au plus grand nombre de découvrir le conseil conjugal et de mieux comprendre ce qu'il peut apporter à certains moments plus difficiles de la vie de couple.

Pour des raisons d'équité et de fidélité à notre mission de soin mais aussi d'information et de prévention, la formule d'abonnement à **LA GAZETTE** a été supprimée au profit d'une plus large distribution gratuite auprès des services sociaux et publics concernés, selon les thèmes traités.

Les membres de l'association recevront toujours gratuitement notre journal.

L'intégralité de nos articles est à votre disposition sur notre site

www.coupleetfamille.ch

Couple et Famille c'est...

Une association à but non lucratif créée en 1979, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de la FGSPCCF (Fédération genevoise des services privés de consultation conjugale et familiale) et de COUPLE+ (anciennement Fédération romande et tessinoise des services de consultation conjugale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations en conseil conjugal, conseil parental, médiation familiale et médiation parents-ados, thérapie de couple et de famille.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

www.coupleetfamille.ch

Avec le soutien de

l'Eglise catholique
romaine de Genève

ECR EGLISE CATHOLIQUE
ROMAINE-GENEVE
EN MARCHÉ À VOS CÔTÉS!

et

la République et
canton de Genève





SOMMAIRE

NEWS 2

EDITO 3

Monika DUCRET

INVITÉ POUR VOUS 4

Être heureux ou avoir raison?

Yvon DALLAIRE

psychologue, auteur, formateur

Véronique HÄRING

FAMILLE 10

Le problème c'est toujours les autres... ou presque

Laurent BUSSET

À LIRE 12

101 conseils pour l'harmonie du couple

Proposé par Emilienne BELEM

UN PARTENAIRE 13

SE PRÉSENTE

PLANETPOSITIVE

COUPLE 14

Développer une relation durable épanouissante, est-ce possible?

Béatrice LEISER

MEDIATION FAMILIALE 16

Parent, un job à plein temps

Pierre-Alain CORAJOD

TÉMOIGNAGE 18

Il était une fois...et il est aujourd'hui! Un couple heureux témoigne

odile et Jean

L'amour peut-il rimer avec toujours ?

La nouvelle **GAZETTE** tente de relever ce défi, eu égard au taux de divorces à Genève qui atteint aujourd'hui 60%.

Pour nous donner des pistes de réflexion, nous avons eu le très grand plaisir de rencontrer Yvon Dallaire, psychologue québécois, auteur de nombreux ouvrages sur le couple. Pour lui, il y a beaucoup d'attentes impossibles et de fausses croyances qui habitent les membres du couple : celles qui font croire que l'amour suffit au bonheur conjugal ou encore celles qui donnent l'illusion que nos problèmes personnels s'envolent comme par magie grâce à la présence de l'autre. Selon lui, «la majorité des problèmes de couple sont insolubles et on se rend compte que le couple est un véritable creuset pour générer des crises pour nous confronter à nous-même et nous permettre de nous élever en amour».

Dans la rubrique Famille, Laurent Busset nous parle de cette prise de conscience de la différence entre l'enfant idéalisé avant sa naissance et celui que nous tenons dans nos bras. Nous découvrons alors pour lui «deux sentiments apparemment contradictoires : celui d'une familiarité immédiate, ... et en même temps celui de se trouver face à un parfait inconnu». Ici aussi nous devons apprendre nos nouveaux rôles de parents et composer avec la réalité des êtres.

Emilienne Belem nous présente un ouvrage assez ancien de conseils pour l'harmonie du couple (livrenpoche.com) qui parle du désir de bien vivre ensemble et de comment faire durer la relation. Les conseils que ses auteurs donnaient à l'époque sont toujours d'actualité, à savoir tenter de conjuguer le «je» avec le «nous».

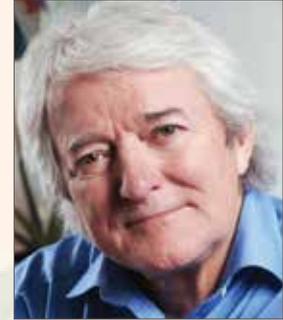
Béatrice Leiser poursuit la réflexion en évoquant avec beaucoup de métaphores quelques postulats issus de sa pratique de conseillère conjugale. Le premier postulat est que rien n'est acquis pour toujours. La relation de couple est précieuse, en cela nous devons lui consacrer du temps pour la maintenir vivante et satisfaisante pour les deux membres du couple. Par ailleurs, la vie n'est jamais un long fleuve tranquille. A côté des projets élaborés par le couple, il y a les événements de la vie auxquels il faut faire face. Ceci nous amène au deuxième postulat : la relation de couple est comme une danse qui s'apprend, la science infuse n'existant pas.

Notre médiateur, Pierre-Alain Corajod nous invite à la réflexion sur le devenir de la parentalité après une séparation et comment cela reste un exercice difficile lorsque des émotions fortes occupent encore le terrain.

Pour terminer nous avons le beau témoignage d'un couple qui raconte son parcours sur le chemin de la vie ■



Monika DUCRET
codirectrice



Yvon DALLAIRE

est psychologue,
auteur,
conférencier
et formateur

www.yvondallaire.com



Propos
recueillis par
**Véronique
HÄRING**
psychologue
conseillère
conjugale

Être Heureux ou avoir raison?

Au jeune homme qui, il y a 2000 ans, était allé le trouver pour lui poser cette question : «toi le grand sage de l'Antiquité, toi qui connais tout sur tous les grands philosophes, dis-moi, devrais-je me marier ou rester célibataire ?», Aristote, après un moment de réflexion, répondit : «peu importe, tu le regretteras !»

Autrement dit, si vous êtes en couple, profitez-en et si vous êtes célibataire, profitez-en, vous ne savez pas combien de temps cela durera. Arrêtez de courir en avant pour trouver le bonheur. Le bonheur est ici et maintenant. *Profiter de ce que j'ai, profiter de ce que je suis, ce sont, je dirais, les deux mamelles du bonheur.*

Magnifique introduction pour parler des couples heureux ! Pourtant, si la «recette» paraît simple, l'application semble l'être moins !

Par rapport au couple, il y a beaucoup de préjugés, d'illusions, de fausses croyances telles que «si je trouve mon âme sœur et que nous communiquons bien, avec tout l'amour que nous avons l'un pour l'autre, nous devrions régler tous nos problèmes et être heureux pour le reste de notre vie». La réalité est autre. La majorité des problèmes de couple sont insolubles et on se rend compte que le couple est un véritable creuset pour générer des crises pour nous confronter à nous-même et nous permettre de nous élever en amour. Malheureusement, pour une grande majorité des couples-envi-

ron 80% d'entre eux - c'est l'inverse qui se produit : 50% des couples divorcent, 30% se résignent et finissent par s'endurer pendant des décennies. Seuls 20% sont heureux à long terme ! Cela ne veut pas dire qu'ils le sont tout le temps ! Ils se disputent aussi, ils ont des conflits insolubles et chaque fois qu'ils réussissent à passer à travers un moment difficile, ils renforcent leur relation.

Que se passe-t-il alors dans ces couples qui ne parviennent pas à être heureux ?

Ils suivent le schéma «séduction, fusion, compétition, séparation» et ils recommencent : «séduction, fusion, compétition, séparation»... A la différence des couples malheureux, les couples heureux suivent le processus «séduction, fusion, compétition, chacun s'affirme et reste ouvert à l'autre, donc parvient à partager le pouvoir».

Qu'entendez-vous par «partager le pouvoir» ?



Dans mon bureau, j'ai un outil que j'utilise beaucoup : c'est un damier sur lequel, d'un côté j'ai mis les pièces d'un jeu d'échec et de l'autre celles d'un jeu de dames. C'est ça un couple ! Quand je rencontre quelqu'un qui veut jouer avec moi, je suis sûr qu'il/elle va jouer selon mes règles du jeu. Donc, si je suis le spécialiste du jeu de dames, je suis certain que l'autre connaît le règlement du jeu de dames ; or, l'autre joue aux échecs et est persuadé(e) que moi, je vais jouer aux échecs avec lui/elle. Dans la lune de miel, on place nos pièces, on est heureux, on est bien, jusqu'au moment où un des deux avance une pièce et l'autre rétorque «ah non, ce n'est pas comme ça qu'on éduque les enfants, qu'on dépense l'argent, qu'on a des relations avec les belles-familles, etc...» Et là, chacun va essayer d'imposer à l'autre ses règles du jeu. Cette lutte pour le pouvoir consécutive à la lune de miel - qui dure deux à trois ans tout au plus -, peut être très saine si elle permet à chacun de s'affirmer sans s'imposer à l'autre et que chacun des deux reste ouvert et disposé à apprendre les règles du jeu de l'autre.

Les couples malheureux sont ceux qui ne parviennent pas dépasser cette lutte pour le pouvoir ?

Oui, ils cherchent à avoir raison sur des problèmes insolubles : l'éducation des enfants, l'argent, les relations avec les belles-familles, le partage des tâches ménagères, la séparation entre le travail et la



vie privée et, bien sûr, la sexualité. Prenons un exemple. Madame se sent insécure sur le plan financier alors que Monsieur, lui, n'est pas anxieux à ce niveau-là. S'ils s'obstinent à savoir lequel des deux a raison, tôt ou tard, c'est évident ils vont se confronter. Par contre, ils peuvent apprendre à gérer un budget qui tiendra compte à la fois du sentiment d'insécurité de Madame et du sentiment de sécurité de Monsieur et lorsque celui-ci est en place, ils peuvent s'arrêter de parler d'argent. Les couples malheureux, eux, remettent sans arrêt le sujet de l'argent entre eux et se disputent indéfiniment pour savoir qui a raison et qui a tort. En vain puisque c'est insoluble!

Ne peut-on pas avoir raison et être heureux ?

Si, parfois c'est possible, mais s'il faut choisir entre les deux, je préconise le bonheur. Je crois vraiment qu'on a toujours le choix, dans un couple, entre être heureux ou avoir raison.

Partager le pouvoir signifierait co-construire une manière de fonctionner, jusque là, inédite ?

Oui, ils doivent apprendre à développer un troisième jeu, qui n'est ni vraiment les échecs, ni vraiment les dames, que j'appelle une «culture conjugale», intégrant certaines règles du jeu de l'un et de l'autre, développant des rituels, des routines qui renforcent leur couple. Ils construisent un «nous», unique, qui fonctionne bien pour eux, et n'est transposable sur aucun autre couple.

La construction du «nous» change l'arithmétique du couple ?

En effet, dans la première phase de la vie de couple, on est en fusion, on ne fait qu'un. La lutte pour le pouvoir qui émerge à la fin de la lune de miel permet d'opérer une différenciation entre les membres du couple, pour pouvoir arriver à ce que j'appelle une relation «d'inter-dépendance». Dans les couples qui restent fusionnels au-delà de la lune de miel, les partenaires sont co-dépendants et très réactifs l'un à l'autre. Ils ne sont pas en pro action vers quelque chose. Les

couples heureux, en revanche, développent une relation d'inter-dépendance, terme dans lequel on retrouve les mots «dépendance», «inter», mais surtout «ter» qui veut dire «trois». Dans la fusion, on ne faisait qu'un, dans l'interdépendance, on est trois: $1+1=3$. Deux individus qui font émerger un «nous». Il faut deux personnes pour former un couple. Les gens oublient ça! Ils pensent «maintenant que nous sommes en couple, nous sommes un couple». Non, on reste toujours deux personnes qui se sont donné un projet de vie: former un couple. Et un couple, c'est un projet de vie pour réaliser des projets de famille, de patrimoine, d'épanouissement personnel, de retraite, etc.

Dans cette configuration à trois, comment le pouvoir est-il distribué ?

Les couples heureux donnent le pouvoir à «nous» pour satisfaire les besoins légitimes de l'un et de l'autre, sachant que les besoins légitimes d'un homme sont différents de ceux d'une femme; «nous» est au service des deux, et chacun peut entretenir un objectif d'épanouissement conjugal, personnel, familial et social. Si je suis heureux comme individu, je forme un couple heureux, je risque de faire une famille heureuse et une société heureuse.

Pourquoi les couples malheureux ne parviennent-ils pas à construire ce «nous» ?

Ils sont pris dans la dynamique «moi dire à toi comment «nous» devrait fonctionner», «toi dire à moi comment «nous» devrait fonctionner». Chacun veut imposer ses règles et avoir raison ce qui amène inévitablement à des confrontations.



Et à la première crise ?

Oui, la première crise qui apparaît à la fin de la période de fusion correspond à une phase de désidérialisation, c'est-à-dire quand je me rends compte que dans cette



princesse-là, il y avait une sorcière déguisée et que le prince, lui, se transforme en crapaud. A ce moment-là, si je ne découvre pas la beauté du crapaud- parce que le crapaud est une belle manifestation de la vie!- et si je n'apprends pas que le mot «sorcellerie» veut dire «sagesse et connaissances», je refuse de me laisser influencer par l'autre et je risque de durcir ma position et me fermer davantage.

Alors que pour construire le «nous», il est nécessaire de s'ouvrir et s'enrichir au contact de l'autre ?

Oui, l'homme qui refuse d'être influencé par sa sorcière, aurait avantage à accepter sa façon de voir les choses, sans pour autant renoncer à ce qu'il est; de même que la femme, sans renoncer à ce qu'elle est pourrait accepter de voir la vie à travers «les lunettes» du crapaud. Quand on demande aux couples heureux quel est le secret pour le bonheur, après 40 ans, 50 ans de vie commune, généralement ils répondent «j'ai toujours accepté mon partenaire tel qu'il est, je n'ai jamais cherché à le changer».

Peut-on imaginer un couple sans crise ?

Je crois plutôt que le couple n'existe pas tant et aussi longtemps qu'il n'y a pas eu une crise majeure et qu'après s'être confrontés, les deux amants parviennent à se retrouver. Dans tous les couples, c'est le paradoxe, au fur et à mesure qu'on réalise les rêves du début, les rêves de l'un, de l'autre, s'interposent entre les deux amants et un jour ou l'autre on arrive à un point de rupture. A ce moment-là, soit on rompt le couple soit on rompt la dynamique relationnelle pour se retrouver sur des bases différentes, pour s'élever un peu plus en amour. Les couples heureux, au lieu de rompre et de recommencer



ailleurs, se retrouvent, se renforcent, jusqu'à la crise suivante où ils arrivent de nouveau jusqu'à un point de rupture, puis se retrouvent, etc. Le défi d'un couple c'est de gérer les différences, les conflits et durer.

Quels sont les ennemis de la relation conjugale ?

Il y en a essentiellement deux. Premièrement, le paradoxe de la passion, qui est souvent confondue avec l'amour. A ce propos, je ne partage pas l'avis de Frédéric Beigbeder qui affirme que «l'amour dure trois ans». Pour moi, ce n'est pas l'amour qui dure trois ans, c'est la passion. Dans la passion, on n'est pas en amour avec l'autre, on est en amour avec soi! C'est très narcissique. L'amour, c'est ce qui va prendre place, ou non, au fur et à mesure que la passion va diminuer. Deuxièmement, les 4 cavaliers de l'Apocalypse comme je les appelle, qui augurent très mal l'évolution du couple car ils se nourrissent l'un l'autre dans une escalade sans fin qui transforme rapidement les deux amoureux passionnés en ennemis intimes. Ce sont la critique, qui vise la personne plutôt que le comportement, l'attitude défensive, souvent en réaction à la critique, le mépris et enfin, la dérobade qui consiste à fuir le conflit, à s'enfermer dans le silence, attitude privilégiée des hommes dans 85% des couples.

Pouvez-vous préciser la différence entre un reproche et une critique ?

Le reproche c'est «tu es en retard et ça me fait suer, mon amour!», une critique c'est «tu m'as dit que tu allais arriver à telle heure et tu n'es pas arrivé à temps. Tu n'as pas de parole, je ne peux pas me fier à toi!» Le reproche s'adresse au comportement alors que la critique attaque la personne et appelle une réaction de défense de la part de l'autre.

Et c'est l'escalade...! En revanche, le dialogue, l'expression de ses émotions sont des attitudes plutôt valorisées pour faire face aux problèmes relationnels, qu'en pensez-vous ?

Je pense que parler des problèmes entretient les problèmes car en ravivant le souvenir de la blessure

toutes les émotions désagréables associées vont revenir et toutes les toxines produites par ces émotions vont envahir votre corps. Par exemple, chaque fois que j'exprime de la colère, les neurones concernés deviennent de plus en plus sensibles, se développent et je deviens de plus en plus colérique. Contrairement à la croyance populaire, ravalier des émotions dites désagréables, négatives, ne donne pas des brûlures d'estomac, ni le cancer. En psychologie positive, qui est la troisième vague dans l'histoire de la psychologie, on dit que les seules émotions qu'on devrait exprimer, sont des émotions positives.

Parfois, l'expression d'émotions « négatives » peut quand même apporter un soulagement dans la relation si de vieilles rancoeurs alourdissent le climat relationnel ?

Oui, il peut y avoir des effets positifs pour autant que le partenaire n'embarque pas sur la défensive, ne se sente pas attaqué et puisse se mettre à l'écoute. Je pense particulièrement aux hommes. Quand vous, Mesdames, exprimez ce que j'appelle vos «états d'âme», les hommes prennent souvent ça comme une attaque personnelle, parce qu'ils se sentent responsables de votre bonheur et pensent que si vous n'êtes pas heureuse c'est parce qu'ils n'ont pas été efficaces, qu'ils ont mal fait les choses. Et comme ils sont orientés «solutions», ils vont vouloir vous en fournir une.

Alors que les femmes cherchent surtout une écoute ?

C'est pour ça que j'enseigne aux hommes à écouter. Je leur dis «quand votre partenaire exprime

ses états d'âme, écoutez, écoutez, écoutez! Ce n'est pas nécessaire de comprendre. A force d'écouter, vous finirez par apprendre. » Si moi, homme, je me mets dans une attitude de réceptivité, Madame va se sentir écoutée, peut-être même comprise et va être reconnaissante envers son partenaire. J'essaie d'apprendre aux hommes que les femmes commencent à jouer par les oreilles! Son cœur va alors s'envoler vers lui et comme le cœur ne peut pas sortir du corps, peut-être que Monsieur va pouvoir satisfaire davantage un de ses besoins premiers en tant qu'homme par rapport au couple : le sexe!

Les stratégies face aux difficultés sont très différentes entre hommes et femmes !

C'est pourquoi, Mesdames, exprimez vos états d'âme à une copine! Elle comprendra tout de suite «oui, moi aussi je vis ça». Vous serez réconfortée. Alors que si vous les exprimez à votre partenaire, il va vous offrir une solution! Lorsqu'il vit un stress, l'homme s'organise pour se retirer dans sa caverne, s'enferme dans le silence et s'efforce de faire baisser la pression. N'y allez surtout pas, Mesdames, vous y seriez mal reçues; mais quand il en sort, n'hésitez pas à lui dire: «chéri, j'avais si hâte que tu reviennes!» Il ira de moins en moins longtemps et de moins en moins souvent dans sa caverne, parce qu'il sait qu'il y a une princesse qui l'attend à l'extérieur! Les femmes doivent apprendre que quand les hommes s'enferment dans le silence, ce n'est pas pour les rejeter, mais pour ne pas aller plus loin dans l'escalade. Mais, je sais





bien que c'est la pire des violences psychologiques qu'un homme, de manière inconsciente, peut faire à une femme, parce que dans le silence, les femmes ont tendance à paniquer, à construire des scénarios «catastrophe»!

Pour bien vivre ensemble, ce ne sont pas seulement les règles du jeu de l'autre qu'il faut apprendre, mais aussi son langage ?

Parfaitement. Sans renier ce que je suis en tant qu'homme, je dois apprendre le langage féminin et inversement. Par exemple, je dois apprendre que quand ma blonde me donne un conseil, sans que je l'aie sollicitée, c'est une preuve d'amour! Or, en général, Monsieur va répondre «une mère, j'en ai déjà eu une, je n'en veux pas une deuxième! Ce que je veux, c'est une amante!»

Le couple peut être envahi par des difficultés qui sont autres que les problèmes insolubles que vous évoquez. Il peut y avoir des blessures, des traumatismes de l'enfance de chacun qui perturbent la relation dans l'ici et maintenant. Comment gérer ces problèmes-là ?

Le couple n'est pas fait pour résoudre des problèmes personnels. On ne peut pas changer notre passé mais on peut changer notre perception du passé et entreprendre un travail personnel pour cela. Arriver à pardonner à ceux qui nous ont fait souffrir. Cela ne veut pas dire oublier, ignorer, excuser, justifier l'autre, mais lâcher prise sur la colère, la haine, le mépris que je peux entretenir envers mes parents ou mon partenaire ou toute personne qui m'a fait souffrir dans le passé. Le non pardon c'est un poison qu'on avale en espérant que l'autre sera malade, mais c'est soi-même qu'il rend malade!

Quelle attitude plus favorable que les 4 cavaliers de l'Apocalypse peut-on adopter pour traverser une crise ?

Je dis souvent à mes clients «peut-être que vous devriez suivre un cours de dressage de chien plutôt qu'un cours de préparation au mariage car dans ces cours-là, on apprend

que le biscuit fonctionne beaucoup mieux que le bâton!» Si je veux obtenir de l'amour de mon partenaire, ce n'est pas en le critiquant que je l'obtiendrai. C'est le principe de la balle au mur! Le renforcement par la récompense d'un comportement que l'on souhaite voir se répéter chez l'autre est plus efficace. Les couples heureux se disent cinq à dix fois plus de compliments que de reproches. Alors que dans les couples malheureux c'est l'inverse! En psychologie positive, on a démontré que si vous recevez chaque jour un compliment et une critique, vous allez déprimer. Pour ne pas déprimer, il faut au moins deux compliments par critique reçue. Et pour être heureux, il en faut cinq!

Comment enrayer l'escalade des conflits ?

Pour mettre fin à cette schismogénèse complémentaire dans laquelle chaque mouvement de l'un provoque des réactions de plus en plus agressives et émotives de la part de l'autre, le couple doit trouver de nouvelles stratégies pour que les besoins légitimes de l'homme et les besoins légitimes de la femme puissent être mieux satisfaits. Ils sont très différents et on a tendance à l'oublier. J'entends souvent dire «si tu m'aimais vraiment tu me comprendrais!» C'est une croyance erronée. Ce n'est pas parce qu'on s'aime qu'on va nécessairement se comprendre, surtout si on est de deux sexes différents. Il y a des choses qui sont incommunicables entre les hommes et les femmes. Si l'on ne comprend pas cela, on se fourvoie et on accuse l'amour ou la bonne foi: «cela fait vingt fois que je te le dis et tu n'en tiens pas compte!». Quand j'entends cela, je demande «croyez-vous que si vous le dites une vingt-et-unième fois, cela changera quelque chose?»

Quand le partenaire ne répond pas favorablement à ce qu'on attend, cela ne signifie donc pas «manque d'amour», mais «différence» ?

Quand je reçois un couple, je le reçois pour trois heures. Je passe une heure avec l'un, une heure avec l'autre pour vérifier s'il y a encore un sentiment amoureux et si l'un et l'autre sont de bonne foi, car sans ces deux conditions, le travail avec le couple est compromis. Dans 95% des cas les deux sont de bonne foi et aimants. Mais ils sont avant tout

ignorants, non seulement des différences qui existent entre les hommes et les femmes, mais également des dynamiques inhérentes à la vie à deux. Ils cherchent des solutions là où il faut surtout apprendre à gérer des problèmes insolubles.

Ils se trompent de cible en attaquant le partenaire ?

Oui! Si les amants parviennent à comprendre que les ennemis du couple ce n'est pas l'autre, mais ce qui se passe entre eux: le paradoxe de la passion, les 4 cavaliers de l'Apocalypse, les croyances illusives, etc... alors ils vont pouvoir s'allier contre ces ennemis et être heureux. Ils doivent apprendre à se mettre ensemble pour affronter les moments difficiles.

Comment savoir, dans la tempête émotionnelle générée par la crise, si, sous la colère, la tristesse, la rancoeur, la peur, l'amour est encore là ?

Pour vérifier s'il subsiste un lien sur lequel travailler j'aime utiliser l'image d'un bateau accroché au quai par un gros câble, lui-même tissé de petits câbles, chacun étant constitué de filaments. A force de frotter, des câbles se sont rompus. Reste-t-il encore quelques petits filaments autour desquels il est possible de tricoter quelque chose pour sauver le couple? Quand l'un des deux dans le couple répond «non, le dernier filament a été coupé», c'est trop tard. En trois minutes on peut le savoir. Mais dans bien des cas, il subsiste de petits filaments qui auraient sans doute pu conduire à une autre issue que le divorce.

La société d'aujourd'hui, par ses côtés individualistes, impatientes, ne prépare peut-être pas bien les gens au chemin, ô combien escarpé par moment, qu'emprunte un couple au cours de son existence ?

C'est évident qu'aujourd'hui on vit dans une société que j'appelle ego.com: Me, myself and I. Moi, moi, et moi. A la première frustration, je te quitte... et je recommence ailleurs exactement la même chose! On estime aujourd'hui à 75% le taux de divorces lors des seconds mariages! Une éducation, qui favorise l'égoïsme, forme de futurs adultes qui auront énormément de difficultés à constituer un couple durable, parce que pour former un couple, il faut renoncer à une par-



tie de «soi» pour former un «nous». De même que pour former une famille, il faut être capable de renoncer, non seulement à une partie de «soi», mais à une partie de ce «nous». Pour certains couples, c'est difficile.

Enfin, un couple en crise, est un couple qui grandit, qui vit. Ce n'est pas un couple malade... même si c'est douloureux!

Il faut absolument dé-pathologiser les problèmes de couples et normaliser le fait que le couple est un creuset pour générer des crises. Une crise, c'est le signe qu'il y a un défi à relever: trouver une nouvelle façon de jouer en couple! Quand un couple arrive dans mon bureau, je les félicite! Un moment critique, une difficulté, c'est une occasion privilégiée pour stimuler sa créativité, trouver de nouvelles avenues, modifier ce qui a fait qu'ils arrivent devant moi, arriver à grandir en amour. Et si j'apprends davantage son langage, ses règles du jeu, ma partenaire va rester davantage «princesse» que «sorcière». La crise est une magnifique occasion de le découvrir!

Cela suppose de garder un regard neuf et curieux sur l'autre même après plusieurs années de relation?

Parfois je demande «qu'est-ce qui fait, Madame, que vous êtes tombée en amour de ce crapaud-là? «Oh! Il était tellement persévérant, il savait exactement où il allait et quand il voulait quelque chose, il l'obtenait!». Cinq, dix ans plus tard, ce même homme est décrit comme «un maudit entêté!» Souvent, ce qui nous a attiré chez l'autre se transforme en un trait de caractère négatif. Pourtant, la persévérance est une force! A la différence des couples malheureux qui mettent l'accent sur les faiblesses qu'ils veulent améliorer, les couples heureux savent mettre l'accent sur les forces et garder les forces comme des forces.

Pourriez-vous synthétiser ce dont on a besoin pour être heureux en couple?

Pour être heureux, il faut développer deux choses: prendre la responsabi-

lité de son couple à 100% (le 50-50 ne marche pas. Je suis 100% responsable de mon bout de relation, de mes actions et réactions envers ma partenaire) et développer son intelligence émotionnelle conjugale, c'est-à-dire, ne pas laisser les émotions de l'autre m'envahir ni envahir l'autre de mes émotions et être capable de faire la distinction entre mes émotions et les siennes: «tu as le droit d'être en colère devant mon retard, mais je ne suis pas responsable de ta colère! Je suis responsable de mon retard et de ma réaction à ta colère devant mon retard. La majorité des hommes, pour se défendre, ou justifier leur retard disent: «j'ai eu une urgence au bureau...il y a eu du trafic...la batterie de mon portable était à plat...». Les raisons sont correctes, mais, si je suis intelligent émotionnellement, je peux ne pas réagir à la colère de ma partenaire, et être plutôt attentif au besoin sous-jacent à la colère. Le contraire de l'amour c'est l'indifférence, et non la haine comme on le pense souvent, donc le fait que ma partenaire soit en colère devant mon retard, c'est bon signe! Devant sa colère, je peux donc dire «si je comprends bien mon amour, tu avais hâte que j'arrive? Moi aussi, si tu savais! Je m'excuse pour mon retard!» Je viens de désamorcer sa colère parce que j'ai reconnu son besoin, son sentiment qu'elle m'a maladroitement exprimé par sa colère. Pendant, la lune de miel, quand j'arrivais en retard, elle me sautait dans les bras! C'est très important d'apprendre à désamorcer les conflits!

Cet exemple soulève en arrière-plan

la question des priorités que l'on se fixe entre les différents domaines de sa vie: couple, famille, travail, etc...?

Personnellement, j'ai quatre dimensions dans ma vie: professionnelle, conjugale, parentale et personnelle. Je devrais donc investir 25% de mon temps, de mon énergie, de mon argent dans chacune de ces dimensions. Et quand je suis dans mon couple, je dois être à 100% responsable de mon 25% et y être présent intensément, autant que je le suis dans mon travail, avec mes enfants, dans mes activités personnelles.

Sans laisser peu à peu un domaine empiéter exagérément sur un autre?

Oui, mais souvent nous, les hommes, quand on sent que notre blonde, comme on dit au Québec, est acquise une fois pour toutes, on se dit: «une bonne chose de faite, maintenant je vais arrêter d'être séduisant et je vais retourner travailler». Ce qui, pour moi, est une infidélité! Au même titre que la femme qui devient mère, se consacre à l'éducation de son enfant et néglige son amant. Pour moi c'est de l'infidélité affective. L'infidélité, pour la majorité des gens, c'est en bas de la ceinture. Alors que l'infidélité du cœur, l'infidélité de l'esprit, ça existe aussi.

Un dernier petit espace pour exprimer un grand rêve...?

Je voudrais qu'une «Journée internationale des couples heureux» puisse voir le jour, une journée au cours de laquelle les femmes viendraient faire l'éloge des hommes et les hommes celui des femmes plutôt que de s'affronter. *I Have a dream!*

Bibliographie sommaire d'Yvon DALLAIRE

La trilogie

Qui sont ces couples heureux?

Ed. option santé 2006

Qui sont ces femmes heureuses?

Ed. Oprion Santé 2009

Qui sont ces hommes heureux?

Ed. Option Santé 2010

Chroniques conjugales,

Ed. Quebecor, 2010

L'homme et la femme en amour :

Comprendre nos différences pour mieux les dépasser

Ed. Jouvence, 2009

La sexualité de l'homme après

50 ans

Ed. Jouvence, 2008





Un parcours **Alpha Couple** est une série de dîners en tête à tête pour tous les couples, mariés ou non, qui souhaitent prendre du temps à deux pour construire leur relation, consolider leur amour et lui donner les moyens de durer...

www.parcoursalpha.fr

QUIZZ Saint-Valentin: Me connaître, Te connaître

1. Dans la colonne A, cochez les trois désirs que vous aimeriez le plus que votre conjoint vous donne.
2. Dans la colonne B, cochez les trois désirs que vous pensez que votre conjoint aimerait le plus recevoir de vous.
3. Quand vous aurez tous les deux terminé, comparez vos réponses et discutez-en. Vous constaterez vous-mêmes si vous connaissez bien votre conjoint!

A	B
Moi (en choisir 3)	Mon conjoint (en choisir 3)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> La valorisation : être apprécié pour ce que vous êtes par votre conjoint
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> L'approbation : recevoir des compliments quand vous avez bien fait quelque chose
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> La compagnie : faire des choses ensemble et partager des expériences
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> La conversation : parler ensemble de sujets intéressants et importants
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> L'encouragement : être encouragé par les paroles de votre conjoint
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> La transparence : être assuré de la sincérité de l'autre dans tous les domaines de sa vie, y compris ses sentiments et ses idées
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Les contacts physiques : communiquer l'affection et l'intimité par des gestes tendres
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> L'aide pratique : avoir l'aide de votre conjoint pour des tâches, grandes ou petites
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Les cadeaux : recevoir des expressions tangibles d'amour et des attentions particulières
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Le respect : que vos idées et vos opinions soient prises en considération et valorisées par votre conjoint
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> La sécurité : envisager l'avenir en étant sûr que votre conjoint s'est engagé à vous aimer et à rester avec vous
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> L'intimité sexuelle : pouvoir régulièrement exprimer et recevoir l'amour par les relations sexuelles
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Le soutien : savoir que votre conjoint participe à la réalisation de vos objectifs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Du temps ensemble : savoir que votre conjoint prend régulièrement du temps pour être avec vous
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> La compréhension : savoir que votre conjoint est conscient de ce qui est important pour vous
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> L'attention sans partage : être là pour l'autre sans se laisser distraire par quoi que ce soit

L'illustr'artiste
de
LA GAZETTE



FANNY BOCQUET

expose aux Caves Ouvertes

le 23 mai 2015

Cave de Sézenove

89, Vieux-Chemin-de-Bernex - 1233 BERNEX

Contact 079.575.86.89

www.fannyb.artblog.fr



Illustrations.fanny bocquet



Le problème c'est toujours les autres...ou presque.



**Laurent
BUSSET**
psychologue
thérapeute de
famille

Je me demande, ami ou amie lectrice, si la réflexion que je vais te proposer ici n'est pas au fond typiquement masculine ; car ce que je crois être une difficulté inhérente à chacun de nous, à savoir reconnaître l'autre dans son altérité, l'accepter, lui faire une place et véritablement «vivre avec» - cette difficulté n'est-elle pas au fond spécifique aux hommes ? Ou pire : est-ce un problème à moi «perso» ?

Car oui, je l'avoue : c'est l'autre qui me dérange, me bouscule, m'oblige à me serrer sur le banc pour lui faire de la place ; c'est l'autre qui s'interpose, qui discute, objecte, me détourne, me retarde ; c'est lui qui est toujours là, dans mes pattes ! C'est lui qui remet en question ce que je dis et ce que je fais, c'est lui qui ne pense pas comme moi, c'est lui que j'ai tellement de mal à comprendre, c'est lui qui est insondable et imprévisible, c'est lui qui m'empêche de construire un monde où j'aurais enfin l'impression de maîtriser quelque chose...c'est lui !

Là où je me sens moins seul, c'est lorsque j'entends Yvon Dallaire-dont l'interview est reproduite dans cette Gazette-parler des couples où l'un joue aux échecs, et l'autre aux dames, et où chacun essaie de faire jouer l'autre à son jeu à lui : de nombreux entretiens de couples auxquels j'assiste

ressemblent effectivement à une entreprise de transformation du partenaire en quelqu'un d'acceptable, de supportable pour soi : ça serait tellement mieux s'il fonctionnait comme je le souhaite ! Le problème, c'est que cette tentative transforme l'autre en objet, et que ça tue la relation.

Si ce phénomène d'«objectivation» de l'autre est souvent présent dans la relation de couple, c'est que le partenaire avec qui je vis correspond non seulement à un idéal masculin ou féminin, mais aussi à un projet de vie : avec celui-ci ou celle-ci, je vais pouvoir réaliser mon rêve ! C'est ainsi que l'autre peut recevoir la fonction d'«assistant de réalisation», pour des projets qui sont en fin de compte bien personnels... Alors que vivre avec l'autre, faire sa vie avec lui, c'est véritablement basculer dans l'inconnu.

Ces questions autour de l'altérité se retrouvent dans les relations des parents avec leurs enfants, mais d'une autre manière : car si l'on a plus ou moins choisi son ou sa partenaire, l'enfant, lui, semble surgir de nulle part : un jour, il est là.

J'aime bien interroger les parents sur leurs premières réactions face à leur enfant nouveau-né. Beaucoup m'ont dit avoir éprouvé, simultanément, deux sentiments apparemment contradictoires : celui d'une familiarité et d'une reconnaissance immédiate, qui fait que l'on se dit : «C'est bien lui !», et en même temps celui de se trouver face à un parfait inconnu : «Mais qui est-ce donc ? Et d'où vient-il ?»

Cette tension entre identité et altérité va marquer toute la relation parent-enfant. D'une part, il

est essentiel que le parent se reconnaisse dans son enfant, qu'il puisse se dire : «il vient de moi, il me ressemble, il est (un peu) comme moi» ; et d'autre part, il doit reconnaître son altérité radicale : «non, il n'est pas comme moi, il ne ressemble à personne, il est unique». Il faut qu'il puisse se projeter en lui, avoir des projets pour lui (*l'enfant, c'est soi-même en petit* dit Serge Tisseron), et en même temps qu'il le laisse vivre sa vie, et tracer son propre chemin. Le juste milieu est difficile : si l'on voit trop son enfant comme un prolongement de soi, on risque de vouloir le conformer à une image idéale de soi-même ; et si on le voit trop comme un étranger, on risque de ne pas investir suffisamment le lien que l'on a avec lui. Le nouveau-né, lui, débarque dans un monde où tout est déjà là. Il ne se pose pas la question d'un «autrement» ; il essaie de s'adapter à la réalité qui se présente à lui. Ce n'est que bien plus tard, lorsqu'il aura côtoyé d'autres enfants et d'autres familles que l'idée pourra surgir que les choses auraient pu se passer autrement, avec un père plus ceci, une mère moins cela... En attendant, il doit faire vis-à-vis de ses parents un chemin parallèle à celui qu'ils doivent faire à son égard, à savoir : lui aussi, les reconnaître, comme étant ses parents à lui, et les identifier comme des modèles à imiter, mais aussi, progressivement, prendre conscience qu'il n'est pas comme eux, qu'il est différent - ce qu'il leur exprimera de manière plus ou moins véhémente, à son adolescence ! Mais c'est pour trouver la force de s'en détacher.

Je voudrais finir par une histoire, une petite scène à laquelle j'ai



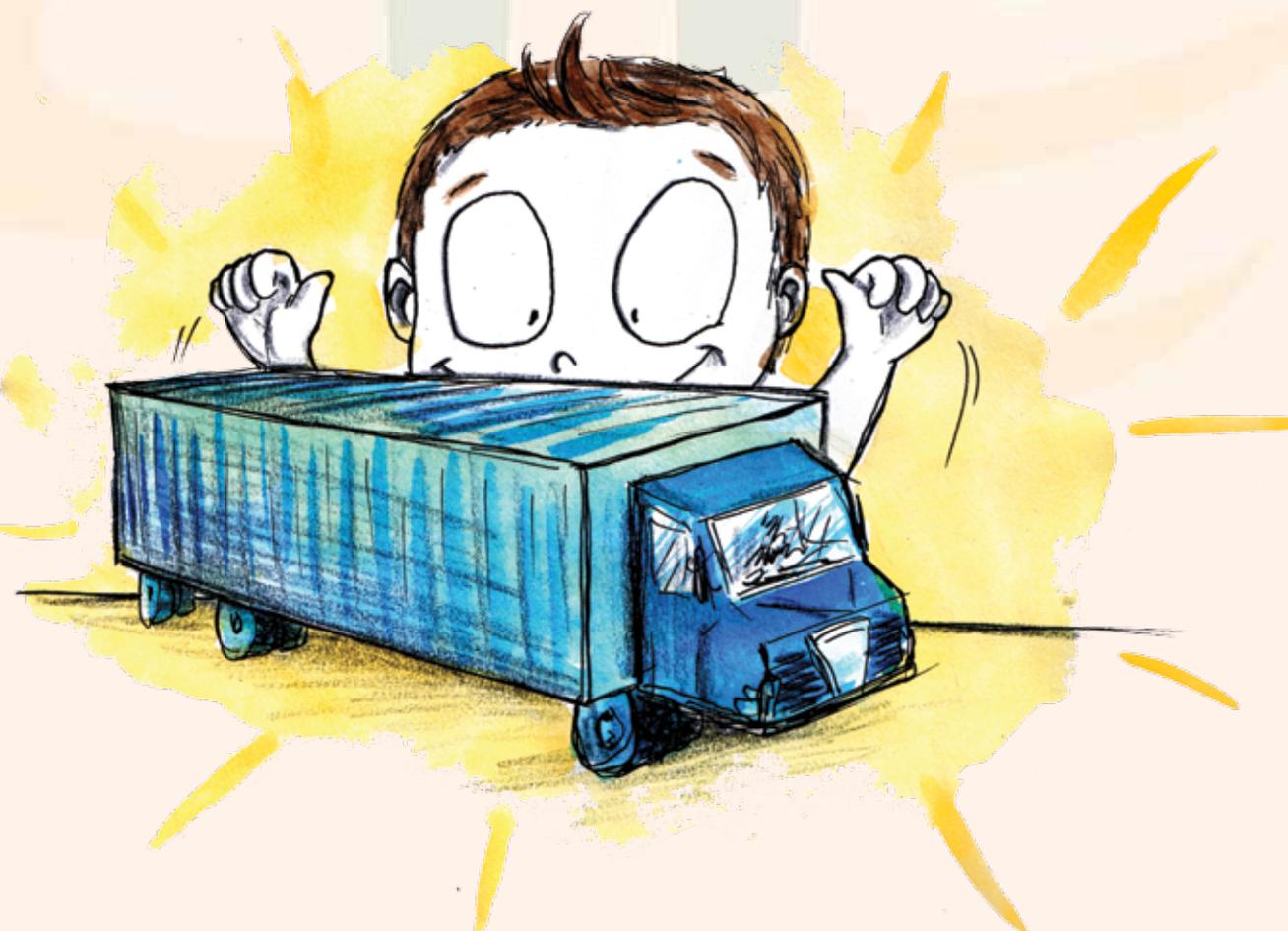
assisté récemment, et qui nous plonge, à mon sens, à la racine de notre difficulté à accepter les autres: cela se passe dans une ludothèque, où une maman est venue avec son petit garçon de 2 ans. Le petit garçon-appelons-le Jules-se met à jouer avec un joli camion bleu, avec tellement de concentration et d'intensité que cela attire un autre garçon, Jim, qui veut aussi jouer avec ce camion bleu. Il y a là, juste à côté, un autre camion semblable qui est rouge, mais non, c'est le bleu qui est intéressant pour Jim, puisque Jules joue avec! Lorsque Jim tente de prendre des mains de Jules le camion bleu, celui-ci le repousse avec fermeté, et Jim tombe en arrière sans se faire aucun mal

d'ailleurs. La maman de Jules entre alors dans une colère impressionnante, elle dit à Jules que c'est inacceptable, qu'il est un méchant garçon, et que puisque c'est ainsi, il faut quitter la ludothèque. Jules est très surpris, visiblement il n'y comprend rien et moi j'ai juste le temps de dire à la maman: «Mais non, il n'est pas méchant» et de dire à Jules «Dis-donc, elle est drôlement fâchée ta maman»...et les voilà disparus.

Si j'avais pu continuer ma discussion avec cette maman, j'aurais aimé lui dire ceci: «Non, Madame, il n'est pas méchant votre garçon, il est juste pris par son désir, le désir du camion bleu, un désir tellement fort qu'il lui faut écarter tout ce qui pourrait se mettre entre lui et ce camion. Il n'est pas méchant, il ne veut pas faire de mal à Jim, il veut juste jouer avec le camion bleu. C'est

normal que vous lui disiez de ne pas frapper Jim, mais n'avez pas honte de votre enfant: nous sommes tous passés par là, l'avez-vous oublié? Nous avons tous été des petits sauvages, obnubilés par nos besoins et nos désirs et cela va être dur pour Jules, et il lui faudra probablement beaucoup de temps pour, petit à petit, comprendre, reconnaître, accepter que les autres existent et qu'il doit partager sa vie avec eux.

Mais ce qu'il vit aujourd'hui comme une limite à son désir, une frustration difficile à accepter-on dit que grandir, c'est apprendre à supporter les frustrations-un jour, il découvrira que c'est sa plus grande chance: car la joie, le bonheur, ce n'est pas de jouir égoïstement d'un objet en en privant les autres, le vrai bonheur c'est tout le contraire, c'est le bonheur partagé. ■





Dr. Gérard HARDOUIN
et
Claude ULLIN

Editions Le Livre de Poche, 1982

Malgré les difficultés que rencontrent les couples chaque jour dans leur vie à deux, ils aspirent à construire et à trouver une certaine stabilité qui leur procure la joie et le bonheur «du couple dans la durée». Cependant leurs aspirations sont souvent de courte durée car le plus difficile pour un couple est de vivre sans problème.

Et toutes ces difficultés qui pourraient être un obstacle et freiner l'engouement de certaines personnes sur la vie à deux n'entament en rien leur détermination à former un couple. N'empêche qu'il leur arrive parfois de se poser la question que se posent les auteurs de ce livre, à savoir: *le couple, pour quoi faire ?*

Nos auteurs, tout en nous donnant leur point de vue au sujet du couple essayent à travers ce livre d'apporter une aide précieuse pour mieux appréhender les difficultés, mieux les situer et peut être entrevoir, sinon une issue, du moins une source d'espoir, un chemin.

Le nombre des couples, selon HARDOUIN et ULLIN, augmente, celui des désunions aussi... D'où la nette progression des contrats de courte durée.

Pourquoi donc ce désir puissant de tenter l'impossible? «Il est mauvais pour l'être humain de vivre seul», répond l'Écriture. Et le poète renchérit: «Un homme seul est en mauvaise compagnie».

Cela dit, il reste que la finalité du couple peut être diversement conçue, et on perçoit là une source d'échecs à terme. A l'inverse, il est assez facile de dire ce que le couple ne doit pas être à savoir:

Ne faites pas de votre couple un abri au sein d'une société qui vous agresse.

N'attendez pas du couple qu'il résolve vos propres problèmes.

Ne cherchez pas seulement dans le couple un soutien ou un réconfort à votre immaturité affective.

Ayez l'ambition de favoriser l'épanouissement de l'autre.

Ne vous laissez pas déposséder de vous-même si vous voulez garder quelque chose à offrir.

Ne vous croyez pas obligés de partager les mêmes violons d'Ingres.

Affirmez votre identité en renforçant votre droit à la différence.

Sachez qu'il est plus facile de garder ses distances que de les reprendre.

Ne fermez pas votre couple à l'amitié.

Sachez préserver sa liberté et la vôtre.

Soyez attentif aux réactions de votre partenaire.

Voilà quelques conseils parmi les 101 que les auteurs de ce livre, sans prétention de connaître les individus dans leur souffrance, ont bien voulu partager avec les couples.

On ne distingue pas toujours ce qu'on a devant les yeux. Chacun vit dans son monde, qui voile la réalité de soi-même et de son couple.

proposé par
**Emilienne
BELEM**





PLANETPOSITIVE ACTION



Planet+ compile les meilleures nouvelles de la planète selon des critères consensuels de positivité: joie, honnêteté, courage, engagement, solidarité, respect, éthique, tolérance et beauté. Trouver le beau et le bien chez tous les êtres et particulièrement chez ceux qui ont contribué, par leur génie et leurs vertus, à l'évolution de l'humanité, voilà la mission d'*Isabelle Alexandrine Bourgeois*, fondatrice du site. « **Par l'émerveillement, nous ne courons aucun danger de sombrer dans le désespoir** » explique la journaliste.



Le but de ce site n'est pas de mettre sur la balance le *pour* et le *contre* d'une information, mais de rassembler ce qui, a priori, élève, inspire, donne l'exemple et redonne espoir.

Planet+ se garde bien de donner une définition du «bien» et de se placer en dictateur de la pensée positive. Il ne s'agit pas non plus d'ignorer ou d'occulter les mauvaises nouvelles. Les drames de ce monde sont une réalité à accepter. Or, les médias tendent à cristalliser leur attention sur les catastrophes ou les faits divers sordides partant du postulat qu'une information positive n'est pas une information et que seul se justifie (ou est rentable) le partage des drames.

Ce traitement unilatéral de l'actualité vient nourrir la peur et l'insécurité collective. Cette optique éditoriale enferme l'homme dans ses angoisses, l'incite à se replier sur lui-même, à se méfier des différences, à se détourner de son esprit d'initiative et à se déresponsabiliser.

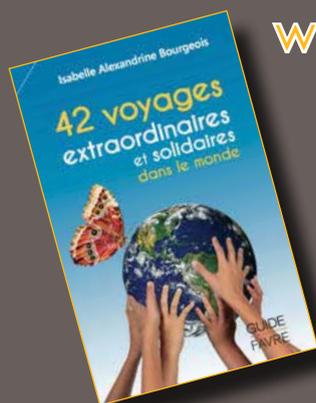
Le rôle de la presse n'est-il pas de prévenir la haine et l'intolérance en informant par l'exemplarité? A travers le récit de faits réels, douloureux ou heureux, appréhendés par les citoyens avec courage ou élégance? Par le relais dans la presse d'épreuves dont on est sorti grandi, d'élans de solidarité, de prises de risques réussies? Par une lecture multiple d'événements selon des sensibilités culturelles divergentes qui élargissent notre vision?

C'est en tout cas la conviction profonde d'*Isabelle Alexandrine Bourgeois* qui a également créé un **portail de voyages éthiques et solidaires dans le monde**

www.planetpositiveaction.com

Isabelle Alexandrine Bourgeois
vient de publier un **guide** aux Editions Favre

**42 voyages extraordinaires
et solidaires dans le monde**





Développer une relation durable épanouissante, est-ce possible ?



**Béatrice
LEISER**
conseillère
conjugale

Vouloir que son couple dure, est-ce raisonnable ? vous diront les sceptiques cyniques. Faut-il être assez fou ou peut-être très naïf pour y croire ? Est-ce de la poudre aux yeux ? Vivre une aventure à deux, sur un long terme, dans une société où le divorce et la séparation prennent de plus en plus d'ampleur, est-ce de l'utopie ? La réalité est que... lorsque Cupidon vient planter sa flèche emplie d'élixir amoureux entre deux individus... tout paraît possible, même de déroger aux fameuses litanies du genre «les histoires d'amour finissent mal, en général» ou «avec le temps va, tout s'en va...». Et lorsqu'on entend Yvon Dallaire nous dire que, selon certaines études effectuées, seulement 20% des couples sont heureux à long terme, 30% se résignent et 50% divorcent... voilà qui n'est pas très encourageant !!! Et pourtant... il suffit de «si peu» pour qu'un couple réussisse à s'épanouir malgré les aléas de l'existence... un peu comme une recette de cuisine réussie, car on y a ajouté «un petit quelque chose d'indéfinissable» qui rend son goût extraordinaire. Eh bien la recette du couple heureux à long terme existe, si, si... il y a bien entendu des règles de base, mais le contenu ensuite reste unique aux deux êtres qui ont décidé de faire alliance «pour toujours».

La première règle, certes contradictoire, serait déjà d'accepter le

postulat que ce ne sera peut-être pas «pour toujours», car rien n'est acquis, heureusement ! Et lorsque rien n'est acquis, nous pouvons sous-entendre que la valeur de l'objet amoureux est telle, que ça vaut la peine d'y consacrer de l'énergie, de l'intelligence, de la créativité, de l'humour, quelques ingrédients indispensables à la «danse du couple». Et qui dit «danse», dit souplesse, flexibilité, harmonie, se laisser guider par l'autre, aussi, parfois... dans la réciprocité. Une danse, ça bouge, ce n'est ni figé, ni rigide. Une danse, c'est une construction harmonieuse avec, derrière, beaucoup de travail... qui ne se voit pas. Tout a l'air si facile, si simple, qu'on oublie tout l'effort et les heures passées à s'entraîner pour atteindre une telle beauté. Un couple heureux à long terme, c'est pareil. L'effort et l'entraînement en valent la peine si les deux «danseurs» y mettent du

leur. Car il faut être deux dans cette envie et cette volonté de créer une belle danse.

Autre postulat à accepter dans la recette des couples qui durent, c'est de partir du principe que «la vie n'est pas un long fleuve tranquille» et que le couple sera amené à réajuster sa relation en fonction des événements extérieurs qui viennent le «perturber», comme, par exemple, la naissance d'un enfant, une maladie, un changement de travail, un décès dans la famille, les enfants qui grandissent, la retraite et bien d'autres éléments encore, qui jalonnent volontairement ou non l'histoire d'un couple dans les projets qu'il construit.

Encore un élément à accepter est que la déraison de l'amour doit parfois laisser une place à la raison. Raison, du latin «ratio», qui désigne à l'origine le calcul, pour prendre ensuite le sens de





faculté de compter, d'organiser, d'ordonner. L'Encyclopédie Universalis (1990, volume 19, p. 501) nous informe aussi «qu'un homme raisonnable est celui qui tient compte des facteurs qui caractérisent la situation dans laquelle il est appelé à se décider et qui se décide alors en vue du résultat le plus favorable, soumettant ses penchants au calcul de ses intérêts. (...) Il s'agit d'une attitude ou d'une méthode qui s'oppose aux mouvements irréfléchis de la passion, du coeur, du sentiment».

Eh bien parfois, en amour, il faut tout de même faire place à la raison, si, si, si, absolument, même si vous ne me croyez pas. Pour illustrer mon propos, parlons des différents espaces de la vie privée d'un couple : l'espace individuel (ce que chacun fait pour soi), l'espace couple (ce que nous faisons à deux), l'espace famille (le couple et les enfants, s'ils en ont). Ces différents espaces s'accroissent ou se réduisent comme peau de chagrin selon le temps qu'on *peut* et qu'on *veut* y consacrer. La raison va me permettre d'analyser comment je *veux* m'adapter à ces espaces et la place que je *peux* y consacrer. Je dois accepter de diminuer ou d'augmenter le temps consacré à l'un de ces espaces, en tenant compte de mes besoins, des besoins de mon conjoint et des besoins de mes enfants (si j'en ai). Si je reste déraisonnable, je ne m'adapte pas au contexte et je ne tiens pas compte de la réalité des autres (mon partenaire et mes enfants). Pour considérer la réalité de «l'autre», je dois être capable de l'écouter, de l'entendre véritablement sur ses besoins et ses envies. Et vice versa, de manière interactive. C'est ainsi que se met en place une relation respectueuse de l'autre et de soi-même. La raison va aussi

me permettre de tenir compte du «principe de réalité». Je dois accepter que des changements extérieurs -sur lesquels je n'ai pas forcément de prise-viennent modifier la dynamique relationnelle de mon couple. Par exemple, lors de l'arrivée d'un enfant, je dois accepter que mon espace individuel et mon espace couple diminuent (sans toutefois disparaître, car ce serait alors périlleux), afin de laisser de la place et du temps à l'espace famille (un jeune enfant nécessite un temps et une énergie considérables). Je dois pouvoir parler ouvertement de ces changements avec mon partenaire, afin de trouver une nouvelle dynamique, plus adaptée à cette nouvelle réalité, mais qui doit toutefois rester satisfaisante pour chacun, de manière réaliste et raisonnable. Cette capacité à s'adapter ou non aux changements environnementaux va influencer sur la dynamique relationnelle du couple. Plus les partenaires parviennent à s'adapter aux changements en trouvant des solutions créatives, plus ils seront aptes à avoir du plaisir à rester ensemble sur la durée et leur amour sera nourri par cette dynamique constructive.

Vivre à deux, c'est forcément composer avec la différence. Être différent implique forcément de ne pas être toujours d'accord. Ne pas être toujours accordé implique alors la nécessité d'apprendre à exprimer son mécontentement ou son ressenti à l'autre, afin qu'il puisse entendre ce qu'on a à lui dire et s'assurer d'avoir été compris, en lui demandant éventuellement de reformuler. C'est ainsi qu'un réajustement peut s'opérer dans la relation, un peu comme lorsqu'on accorde un instrument de musique, afin qu'il puisse sonner juste.

Autre ingrédient important sera de se soutenir mutuellement en cas de coup dur et inverser la tendance selon que ce soit l'un ou l'autre qui traverse une situation qui le fragilise. Vivre à deux, c'est

accepter de ne pas vivre tous les jours sous un soleil radieux, mais de vouloir que le beau temps fasse partie de la météorologie quotidienne le plus souvent possible. Pour y contribuer, il est important de souligner ce qui va bien. Yvon Dallaire évoque une étude où les couples qui durent sont des couples qui se font cinq à dix fois plus de compliments que de critiques. Penser à valoriser ce qu'on apprécie chez notre partenaire peut aider à chasser les nuages.

Je pourrais citer encore bien des éléments qui aideraient les couples à entretenir judicieusement leur amour sur la durée : co-évoluer, se sentir co-responsable du bonheur relationnel du couple, avoir une certaine capacité à faire des efforts, croire que ça peut évoluer, mais être deux à y travailler... et j'en passe. Il ne s'agit surtout pas de durer pour durer, tel n'est pas l'objectif si la relation devient véritablement défaillante et que tout espoir de changement est profondément anéanti. Durer oui, si, et seulement si chacun se sent en confiance et aimé dans la relation.

Avant de terminer cet article, je souhaite évoquer très brièvement le livre d'Yvane Wiart, intitulé «L'attachement, un instinct oublié» (Albin Michel, 201), qui rappelle la *théorie de l'attachement*, élaborée par John Bowlby, pédopsychiatre et psychanalyste anglais dans les années cinquante ayant consacré sa vie à étudier et à élaborer de manière scientifique ce phénomène auprès du nourrisson tout au long de son développement, allant jusqu'à l'adolescence. Partant de la théorie de l'attachement, Yvane Wiart, psychologue-psychothérapeute, explique en quoi une relation sécurisée développée durant l'enfance avec la figure d'attachement, influe plus tard sur les relations adultes, en particulier la relation de couple et la capacité à développer une relation épanouissante et durable avec son partenaire. ■



Parent, un job à plein temps



**Pierre-Alain
CORAJOD**
*médiateur
familial*

Comme la plupart d'entre nous, vous aimez certainement partir en voyage. La préparation de celui-ci amène à le rêver avec ce que nous avons vu ou lu, nous nous y projetons. Pour certains, il sera balisé, planifié, réservé, booké! Pour d'autres, ce sera l'aventure avec son lot d'imprévus et une certaine prise de risques de ne pas savoir où dormir le soir-même.

Au fond, la relation conjugale peut aussi être apparentée à un long voyage. Celui qui permet que l'Amour devienne l'objectif de la relation et non la base comme le décrit Yvon Dallaire dans ses *Chroniques conjugales*¹. Une importante nuance à mes yeux car elle permet d'oser la différenciation dans le couple et ouvre la voie au respect de l'autre en ayant un objectif commun. La question de la différenciation revient souvent en médiation; j'entends que depuis qu'il/elle est en couple, il/elle a dû mettre sa vie entre parenthèses et désormais ne se reconnaît plus. Et ce sentiment est multiplié à l'arrivée des enfants. C'est ce constat d'effacement de soi qui peut amener à une décision de séparation. Autrement dit, l'un ou l'autre n'a pas su exprimer ses besoins pour exister et a le sentiment de s'être oublié.

1. Yvon Dallaire, *Chroniques conjugales*, Les Éditions Québecor, 2010

Pourtant, lorsque je demande s'ils comprennent comment ils en sont arrivés là, Monsieur et Madame ont bien souvent une réponse rationnelle: «nous nous sommes laissés porter par la routine et le quotidien et nous nous sommes éloignés petit à petit l'un de l'autre». L'Amour du départ s'est fait rattraper par le quotidien, n'a pu rivaliser et a oublié de devenir l'objectif du couple. Un enjeu majeur du couple est donc de délimiter ce qui appartient à celui-ci et ce qui doit rester à chaque membre individuellement.

Alors, prendre soin de son couple, c'est savoir prendre du temps. D'abord lorsqu'on fait la cour à son/sa prétendant(e), puis tout au long de la relation après la fameuse lune de miel qui dure deux à trois ans au mieux. Et lorsqu'il y a déchirure et séparation, rester parents est un exercice compliqué, obligeant à rester un couple parental malgré des désaccords conjugaux. Y a-t-il un temps propice pour débiter une médiation de séparation? J'ai repris un certain nombre de dossiers depuis un an environ pour découvrir que les couples qui viennent à Couple et Famille pour se séparer, vivent ensemble depuis environ douze ans, sont séparés de fait depuis moins d'un an et que la moyenne d'âge des enfants est de sept ans. Dans une séparation, le temps jouerait un rôle important. Il n'est pas possible de tirer des généralités sur la base de quelques chiffres, mais ce que je constate, c'est qu'il est très difficile de venir en médiation pour régler une séparation ou un divorce lorsque les émotions sont trop fortes. Si les spécialistes parlent de douze mois

pour faire le deuil de la séparation, il est intéressant de constater qu'une médiation a toute les chances d'aboutir si la séparation est effective depuis plusieurs mois. Venir trop tôt complique les discussions tant les sentiments de colère, de peur, de stress et de culpabilité sont prononcés. De même, venir après plusieurs années de bagarres pour la garde des enfants ou pour les contributions est aussi un facteur de complication dans un processus de médiation, car la relation s'est enkystée et le dialogue s'est trop péjoré.

Je crois fortement à l'importance du dialogue dans un couple. Mais de même que le voyage, chacun de nous aborde la relation sentimentale avec ses propres bagages. Il y aura celui ou celle qui aura besoin de baliser le terrain avant de s'engager et celui ou celle qui préférera l'aventure en découvrant les contrées inconnues au fur et à mesure du temps au risque de s'y perdre. Au fond, peu importe l'approche, l'important est de poser les jalons au bon moment en étant attentif au subtil équilibre avec son/sa partenaire. Cela nous ramène au respect des différences évoqué plus haut. Si, comme le dit Yvon Dallaire, les couples préparés sont mieux confrontés aux difficultés, il y a des sujets qui devraient être abordés absolument de manière ouverte pour anticiper les conflits. Sur cette liste, on retrouve la gestion de l'argent, l'éducation des enfants, la place des belles-familles, la sexualité, la répartition des tâches ménagères, etc. Tous ces sujets, je les retrouve régulièrement en médiation en matière de séparation. Malheureusement, et



nous le savons bien, ce n'est pas parce qu'on en parle qu'on est à l'abri des tsunamis relationnels. Toutefois, le fait de nommer ces difficultés permet de bâtir un sol plus stable aux relations futures.

Alors que faire pour que le couple parental tienne dans le temps ? A cette question il n'y a pas de réponse unique, mais des chemins qui font leurs preuves et que j'invite à emprunter. En vrac et sans les développer en voici quelques uns.

1. Lors de la séparation, si chacun cherche à imposer son fonctionnement, cela ne peut déboucher sur des accords viables. L'objectif d'une médiation, c'est créer un nouveau système, une nouvelle relation. Celle qui existait avant n'est plus possible et le risque de reproduire des habitudes qui ne fonctionnent pas est élevé. Il y a non seulement un processus de deuil à faire, mais il y a une nécessité de retrouver de l'énergie pour travailler sur des compromis et autour d'un objectif majeur : la relation que je souhaite avec mes enfants à l'avenir. Être heureux, c'est accepter que son ancien partenaire a de l'importance dans l'évolution de son enfant.

2. Le principe de réalité est fondamental. Le médiateur doit y être attentif et le ramener au moment des accords. Prenons exemple du temps passé par chaque parent auprès des enfants. Un principe d'une garde partagée 50-50 est beau, mais faut-il encore pouvoir l'appliquer avec les réalités géographiques et professionnelles des parents. Pour celui qui voit moins son enfant, c'est souvent un sentiment d'avoir perdu quelque chose. Je suis toutefois surpris par l'ingéniosité dont les parents font preuve pour inventer des systèmes de compensation convenables à

chacun. C'est tout un art de savoir retrouver de l'équilibre là où il y a un déséquilibre !

3. Il y a des sujets difficiles qui perdurent après la séparation. Au hasard, notons l'éducation des enfants, les finances et les grands-parents. Je rejoins Yvon Dallaire qui propose qu'une fois une décision prise sur le fonctionnement, il faut savoir le mettre en veille et ne plus en parler. Tout l'intérêt de la médiation c'est d'ouvrir un espace pour ces sujets.

4. Enfin, j'invite les parents à parler de ce qui fonctionne bien entre eux, bien que durant un conflit, il est très difficile de pouvoir nommer ces aspects. Pourtant, je remarque l'importance de renforcer ce qui fonctionne, plutôt que ce qui n'a jamais fonctionné et ne fonctionnera pas mieux à l'avenir.

Devenir un couple parental et le rester après la séparation n'est pas chose aisée. Il y a une forme d'apprentissage. Si, autrefois, les parents, les grands-parents, voire la famille élargie ou le village met-

taient leurs nez dans le couple et l'éducation des enfants pour donner des conseils, aujourd'hui bon nombre d'entre nous voulons faire fi de ce que l'on considère comme une intrusion dans un espace intime quitte à se retrouver seul pour gérer nos problèmes. Il ne s'agit pas de tout étaler ou déballer autour de soi, mais de savoir reconnaître ceux qui ont des regards positifs sur le couple conjugal ou parental en «normalisant» les tracassés et en apportant d'autres expériences : «comme toi, j'ai eu une journée horrible hier où je n'ai pas reconnu notre grand. Il me sortait par les trous de nez. Je n'en pouvais plus». On se sent ainsi tout de suite moins seul. Non ?

Alors oui, il est bon de discuter, de prévoir, d'anticiper, mais dans une société qui bouge vite, dont les normes sont mouvantes, voyager en couple conjugal ou parental demande des efforts encore plus grands pour tenir dans le temps et permettre d'accepter les différences de chacun sans les annuler ■





*Il était une fois...
...et il est aujourd'hui!*

Un couple heureux témoigne...

Odile et Jean se sont mariés en 1976, Jean était veuf et avait deux enfants petits.

Que connaît-on vraiment de l'homme ou de la femme avec qui on décide de faire sa vie? Tenir dans la durée, quel défi au jour le jour! Et pourtant nous n'avons pas le droit de nous tromper car nous engageons deux enfants avec nous.

Il n'est pas évident de se marier avec un homme veuf, qui a deux enfants petits et qui, de fait, est toujours amoureux de sa première femme. Ce n'est évident ni pour l'un ni pour l'autre.

Il fallait que tout le monde accueille ce mariage et plus particulièrement les grands-parents maternels des deux enfants; il fallait que les enfants (même petits) acceptent la nouvelle femme de leur père.

Cela n'a pas été toujours facile.

Nous avons certainement eu beaucoup de *chance*. Peut-on appeler cela la grâce, l'aide de Dieu?

Nous avons de la chance parce que nous vivons toujours ensemble depuis 38 ans et que nous avons toujours envie de vivre ensemble.

Nous avons de la chance parce que nous avons quatre enfants et six petits-enfants qui forment une seule et même famille - ils ont eu trois grands-mères et trois grands-pères.

Nous avons de la chance d'avoir des familles équilibrées et accueillantes. Trois familles, ce n'était pas un pari gagné au départ, mais c'est une formidable richesse si chacun en est conscient et fait ce qu'il faut pour accueillir l'autre ou les autres dans sa propre famille.

Nous avons eu de la chance de ne pas avoir de grands drames familiaux.

Nous avons eu de la chance parce que nous avons croisé

des prêtres remarquables dans chaque lieu où nous avons habité. Ils ont joué un rôle de confident, de directeur de conscience, d'ami...

Et aussi nous avons la chance de partager la même foi.

Et puis année après année nous avons élaboré des petits «trucs» :

- Après un mot désagréable ou une petite dispute pas de grandes explications, juste un geste, un mot, un bouquet de fleurs, une bonne bouteille de vin. L'autre comprenait, la paix revenait.
- Un groupe de réflexion chrétien avec des couples partageant les mêmes questions: argent de poche des enfants, partage des tâches dans le couple, priorité des dépenses, sexualité de nos enfants, vacances, mais aussi harmonie du couple, etc.
- Des engagements dans l'Eglise, dans la cité. Cela nous a aidés à ne pas «ronronner en couple ou en famille», à relativiser nos difficultés, à échanger avec d'autres différents de nous, et peut-être aussi à rendre ce qui nous a été donné.
- Des temps à deux, quelques jours, une semaine, selon les possibilités mais chaque année, en laissant nos enfants à nos parents. Redécouvrir le plaisir d'être tous les deux, sans enfant sans amis, retrouver une certaine intimité, c'est permettre à notre couple de vivre, de continuer.
- Faire ce qu'il faut pour rester séduisant(e) et désirable: être aimé(e) de l'autre n'est pas gagné pour la vie.

- Des moments seul, sans le conjoint, sans les enfants: avoir une vie personnelle surtout à la retraite - conférences, cours, marche avec des amis ou seul, sans l'autre... Cela permet à chacun d'être soi, de développer ce qu'il aime, et d'enrichir le couple par ses découvertes, ses discussions, ses échanges.

- Et surtout *ne pas pratiquer* ce que nous appelons le «*principe de la balance*»: je fais la vaisselle, la cuisine, tu dois laver le linge; tu as été désagréable, j'ai le droit de l'être; tu es allé jouer au tennis avec un ami, j'ai le droit de faire quelque chose pour moi; tu dois faire autant pour moi que ce que je fais pour toi, etc. A la limite, et on a vu cela chez un couple, tu m'as trompé(e), j'ai le droit de te tromper aussi. Aucune affection, juste de la comptabilité. C'est à notre avis terriblement dévastateur et frustrant.

Tout cela était et est rythmé par des moments de *calme partagé*. Notre foi chrétienne a été un pilier important pour nous, une évidence, une certitude malgré les doutes.

C'est une route, un chemin ensemble. Le couple se construit à petits pas. On s'installe dans la durée. Dieu chemine avec nous, il se dévoile petit à petit. C'est un peu un ménage à trois. Lorsque les difficultés deviennent trop grandes, il est là. On peut se laisser aller, abandonner le terrain, le laisser agir, accueillir la grâce.

Aujourd'hui nous passons le flambeau à nos enfants. Nous assumons avec plaisir le rôle de grands-parents. Nous espérons notre maison ouverte et accueillante en particulier pour ceux qui n'ont pas cette chance de vivre leur retraite à deux.

Enfin nous nous posons une question: «quelqu'un, quelques uns, veilleraient-ils sur nous là-haut?» Ce serait fou de le croire et pourtant n'est-ce pas là notre foi?

Odile et Jean



Chanson composée en 1937
par Paul Misraki sur des paroles
d'André Hornez

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête ?

Il y a des violettes

Tant qu'on en veut

Il y a des raisins, des rouges, des blancs, des bleus,

Les papillons s'en vont par deux

Et le mill'-pattes met ses chaussettes,

Les alouettes

S'font des aveux,

Qu'est-ce qu'on attend

Qu'est-ce qu'on attend

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Quand le bonheur passe près de vous,

Il faut savoir en profiter

Quand pour soi, on a tous les atouts,

On n'a pas le droit d'hésiter

Cueillons tout's les roses du chemin,

Pourquoi tout remettre à demain

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête ?

Les maisonnettes

Ouvrent les yeux,

Et la radio chant' un p'tit air radieux,

Le ciel a mis son complet bleu

Et le rosier met sa rosette

C'est notre fête

Puisqu'on est deux.

Qu'est-ce qu'on attend ?

Oh dis !

Qu'est-ce qu'on attend ?

Oh voui !

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-ce qu'on attend pour perdre la tête ?

La route est prête

Le ciel est bleu

Il y a des chansons dans le piano à queue...

Il y a d'l'espoir dans tous les yeux

Il y a des sourires dans chaque fossette

L'amour nous guette

C'est merveilleux

Qu'est-ce qu'on attend

Qu'est-ce qu'on attend

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

**JOYEUX NOËL
ET
HEUREUSE ANNÉE 2015!**



**Vous souhaitez soutenir notre association?
Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre
CCP 12-10967-2**

**Vous souhaitez devenir membre de notre association?
Cotisation annuelle:
Fr. 40,- par personne
Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations**

COUPLE ET FAMILLE
Rue du Roveray 16
1207 GENEVE
022.736.14.55
info@coupleetfamille.ch
consultations de
couple - parents - famille
médiation familiale
médiation parents-ados
sur rendez-vous
français - espagnol

**Retrouvez tous les articles
de LA GAZETTE sur notre site**

www.coupleetfamille.ch
<http://www.facebook.com/coupleetfamille>



**PROCHAIN
NUMÉRO
JUN
2015**

**Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association,
que ce soit par des dons, leur amitié ou de la publicité autour d'eux.**