

LES HUIT RÈGLES À SUIVRE POUR AVOIR *une belle relation amoureuse*

Une vie de couple saine est un facteur déterminant pour favoriser le bien-être de l'être humain. Mais comme tous les autres critères de santé, elle nécessite quelques petits efforts

MARCIA KAYE ILLUSTRATIONS : SCOTT THIGPEN

Si l'on vous demandait quels sont les critères d'une bonne santé physique, vous répondriez spontanément : bien manger, faire de l'exercice et ne pas fumer. Mais pourriez-vous énumérer aussi facilement les règles d'une bonne relation amoureuse ? Peut-être que non. Une saine relation de couple est pourtant le but recherché par tous les êtres humains; ce sont les moyens d'y parvenir qui nous échappent, comme l'indique le taux de divorce au Canada (38 %), où la province de Québec arrive en tête avec un taux de divorce avoisinant les 50 %.

En dépit du rôle fondamental que peuvent jouer les relations amoureuses dans nos vies, les moyens d'y parvenir et de maintenir la qualité de la relation ne sont pas innés. On ne les apprend pas à l'école, ils ne sont pas transmis de génération en génération, surtout quand nos parents eux-mêmes ont vu leur mariage prendre fin dans une cour de justice.

Cette situation, cependant, n'a rien d'immuable, car les bonnes relations conjugales ne sont pas tributaires

de la chance, du hasard ou des circonstances, mais plutôt le résultat d'un travail patiemment réalisé. « La relation amoureuse est l'œuvre de deux personnes et c'est à chacune d'elles de créer une relation qui réponde à ses aspirations », d'affirmer Shirley Vollett, une consultante spécialisée en relations de couples de North Vancouver.

« Cela demande, toutefois, certaines habiletés », d'ajouter Phillis Willer, spécialiste en thérapie individuelle ou de couple. « Une fois ces habiletés acquises, il s'agit ensuite d'établir des priorités au sein du couple et de mettre nos connaissances à contribution. » Bien que l'on entende souvent dire que les relations de couple impliquent des efforts, on n'en est quand même pas aux travaux forcés ! « Vous devez constamment investir de l'énergie dans votre relation, mais sans jamais avoir l'impression qu'il s'agit d'une corvée. » Voici huit règles simples qui vous aideront à bâtir une relation saine avec votre conjoint(e). Comme vous le constaterez, ces règles sont vraiment simples; le défi, pour le couple, est que chacun ait le désir sincère de les mettre en application.

1 APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE

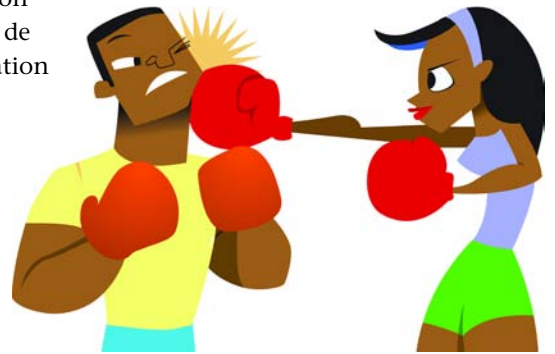
Il est prioritaire de bien connaître vos valeurs fondamentales, soit les choses qui sont les plus importantes pour vous. Par exemple, si vous voulez absolument avoir des enfants et que vous fréquentez quelqu'un qui n'en veut pas ou ne peut pas en avoir, vous pourriez être confronté(e) à quelques problèmes en cours de route. Il pourrait y avoir aussi, parmi vos valeurs fondamentales, des priorités d'ordre financier, religieux ou spirituel, l'engagement dans une carrière ou même le besoin de vivre en ville plutôt qu'à la campagne ou inversement. Quant aux célibataires qui sont à la recherche d'un compagnon ou d'une compagne de vie, Madame Vollett les incite à se demander quels sont les points sur lesquels ils ne sont pas prêts à faire des concessions. Cela ne signifie pas que les conjoints doivent être pareils — des talents et des antécédents différents peuvent, au contraire, favoriser l'attraction d'une personne vers une autre — mais les gens dont les valeurs fondamentales présentent des similitudes ont de meilleures chances de bâtir une relation de couple solide que ceux qui ont peu de choses en commun.



2 PRENEZ CONSCIENCE QUE VOUS ÊTES DES ALLIÉS, NON DES ADVERSAIRES !

Dans un couple, chacun devrait être le complice de l'autre plutôt que son rival. La relation de couple fondée sur les rapports de force a pour effet de produire un gagnant et un perdant, ce qui ne conduit jamais à une relation saine. C'est un principe vital que vous devez toujours garder à l'esprit lorsque les circonstances de la vie vous dressent l'un contre l'autre.

Phillis Willer nous relate le cas particulier d'un couple qu'elle a reçu récemment en consultation. Ils étaient toujours en train de se chamailler pour des banalités. Dans le cadre de leur dernière discorde, la femme, à la maison pendant la sieste du bébé, a téléphoné à son mari pour lui demander de conduire leur fille de huit ans à son cours de danse de l'après-midi. La demande a provoqué les protestations du mari, un chef d'entreprise qui ne peut se permettre de perdre deux heures de travail qu'il serait obligé de reprendre pendant le week-end. « Je leur ai fait comprendre qu'ils n'avaient pas de buts divergents, mais bien un objectif commun : le mieux-être de leur famille », de dire Madame Willer. Ils ont réalisé qu'ils étaient tous deux membres à part égale d'une même équipe et qu'il y avait une solution à leur problème : inscrire leur fille à des cours de danse de fin de semaine.



3 CESSEZ DE BLÂMER L'AUTRE

Voici une situation fréquente chez les couples : lui aurait le goût de faire l'amour, mais elle, éreintée par sa journée au bureau, par les tâches ménagères et par les travaux scolaires des enfants, n'en a pas du tout envie. Alors il se fâche et lui crie : « Tu es toujours trop fatiguée ! » Phillis Willer lui explique alors qu'au lieu de blâmer sa conjointe, il serait bon qu'il prenne conscience de son propre comportement. Par exemple, s'il libérait sa conjointe de certaines tâches ménagères et qu'il prenait la relève auprès des enfants pendant qu'elle se détend en lisant un bon livre ou en prenant un bain chaud, elle

serait probablement mieux disposée à avoir des relations intimes avec son conjoint.

Pour sa part, Madame Vollett nous raconte le cas d'une cliente qui se sentait brimée dans ses relations conjugales, reprochant à son conjoint de ne pas lui permettre

de prendre du temps pour elle-même. Madame Vollett a demandé à la femme : « Lorsque vous avez besoin de temps pour vous-même, votre conjoint apporte-t-il des objections ? » La cliente a pris le temps de réfléchir un instant avant de répondre : « Non, il n'a pas de problème avec ça. Je crois que c'est moi qui me sens coupable de demander du temps pour moi. » Shirley Vollett a alors fait comprendre à sa cliente que le problème ne venait pas de son conjoint mais de sa difficulté à elle d'exprimer clairement ses besoins. La cliente a fait des efforts dans ce sens et le couple est toujours ensemble.



4 EXPRIMEZ-LUI VOTRE APPRÉCIATION

Quand c'est toujours la même personne qui paie les factures, qui vide le lave-vaisselle ou qui se rend chez le mécanicien pour les changements d'huile, l'autre finit parfois par trouver cela tout naturel et par oublier d'exprimer son appréciation. Cela peut provoquer un sentiment de frustration chez votre partenaire qui pourrait croire que vous le (la) prenez pour acquis(e). « En consultation, je recommande aux couples de verbaliser leur appréciation », de dire Madame Willer, qui a elle-même avec succès mis cette habitude en pratique pendant 30 ans dans sa propre

vie de couple, qui s'est terminée brutalement il y a trois ans, lorsque son conjoint a succombé à une crise cardiaque. « Tous les jours, nous exprimions l'un à l'autre notre reconnaissance pour les choses que nous accomplissions. Par exemple, jamais on ne ratait une occasion de se dire « merci » quand l'un de nous deux allait reconduire les enfants au match de hockey, et d'exprimer l'un et l'autre le bonheur que nous avions de vivre ensemble. Les gens ne lisent pas dans les pensées, alors comment pourraient-ils deviner ce que vous ne leur dites pas ?

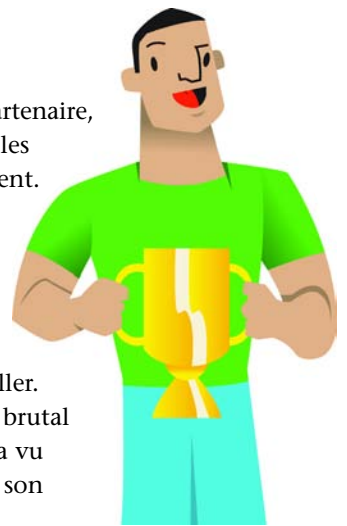
5 TÉMOIGNEZ-VOUS UN RESPECT MUTUEL

Parfois, les conjoints se parlent avec moins de respect qu'ils ne le feraient s'ils s'adressaient à des collègues de travail ou à des étrangers. Les insultes, les blasphèmes, le mépris et la moquerie peuvent avoir un effet dévastateur sur les relations de couple, et cela même si c'est involontaire. « Quand j'ai commencé à m'observer, je me suis rendu compte que lorsque j'étais en colère ou contrariée, j'avais tendance à tenir des propos sarcastiques », nous dit Madame Vollett, qui est mariée depuis 21 ans. C'est en prenant conscience de son propre comportement qu'elle a réalisé qu'il suffisait de faire des petits efforts pour l'améliorer.

Les gens s'imaginent souvent que, quelle que soit la

manière dont ils traitent leur partenaire, ce dernier ou cette dernière ne les quittera jamais, mais ils se leurrent.

« Après plusieurs années de domination, de brutalité ou de manque de respect, une personne peut décider qu'elle en a assez et qu'elle ira faire sa vie ailleurs », de dire Phillis Willer. Cela peut représenter un réveil brutal pour la personne qui, à tort, y a vu là une décision « soudaine » de son conjoint ou sa conjointe.



6 ACCEPTEZ LES DIFFÉRENCES ENTRE VOTRE CONJOINT(E) ET VOUS

Trop souvent, nous essayons de changer notre conjoint pour qu'il devienne notre copie conforme. Bien que les gens puissent changer, ils doivent toujours le faire selon leurs propres critères. Et même à ces conditions, il n'est pas garanti qu'ils se plient à nos exigences. Ce qui est garanti, toutefois, c'est que vous vous rendrez malade à essayer de changer l'autre !

Phillis Willer nous donne ici l'exemple du couple mal assorti par excellence : une femme négligente et totalement désorganisée et un homme tellement ordonné que ses chemises sont rangées par couleur dans la penderie ! Ces grandes disparités ont donné lieu à des frictions au début de leur union, mais maintenant ils ont tous les deux compris qu'aucune méthode n'est meilleure que l'autre et que ni elle ni lui ne changera jamais. Leur solution : le mari réserve sa passion du rangement pour son bureau du centre-ville et, une fois par semaine, une femme de ménage vient nettoyer la maison, ce qui est moins coûteux qu'une thérapie de couple !



7 PARTAGEZ LE POUVOIR AVEC L'AUTRE

Il est naturel, mais non réaliste, de croire que l'on peut faire toujours les choses à sa manière. Dans une relation saine, chaque conjoint doit pouvoir céder de temps à autre une partie de son besoin de contrôle au profit de l'autre ou du couple. Une relation saine implique des compromis, de la collaboration et de la négociation, des qualités que l'on manifeste dans le cadre du travail, mais que l'on abandonne trop souvent dans le cadre de la vie personnelle.

Prenons l'exemple de Monsieur Bricole qui s'entête à accrocher son

blouson et son casque de moto à la patère qu'il a lui-même fixée au mur du vestibule. Ce faisant, il a endommagé le superbe papier peint antique en relief orné de fleurs de lys. Sa femme, exaspérée, lui dit qu'elle ne rêve que d'une chose : arracher la patère et lui en asséner des coups sur la tête !

Le meilleur moyen de régler ce genre de conflit serait, pour elle, de reconnaître que son conjoint a besoin d'un endroit pour ranger ses affaires et d'apprécier les efforts qu'il a faits pour régler son problème. Il faudrait, ensuite, qu'elle

puisse gentiment faire comprendre à sa douce moitié que cette patère n'est pas la solution idéale, puis de chercher une idée originale pour remédier à la situation. Et Shirley Vollett d'ajouter : « Proposez-lui de faire de la place dans un placard pour ses effets personnels. Il pourrait alors vous revenir avec une contre-proposition, comme d'installer la patère sur un mur où il n'y a pas de papier peint. » Si vous êtes aussi soucieuse du bien-être de votre conjoint que du vôtre, vous trouverez sûrement une solution qui vous convient à tous les deux.

8 PRENEZ LE TEMPS DE VOUS RESSOURCER

La relation de couple est comme un être vivant : elle mourra si on n'en prend pas soin. On doit donc y consacrer tous les jours un peu d'attention. Prenez au moins 15 minutes par jour pour prendre, en couple, une tasse de thé ou un verre de vin, pour faire ensemble un peu de marche ou de course à pied, ou pour converser au téléphone sans être interrompus. Profitez-en pour échanger quelques banalités du quotidien : la coupure que vous vous êtes faite avec du papier, le B+ obtenu par votre fils à l'examen de mathématiques ou les exploits du nouveau chien des voisins. Efforcez-vous d'être à l'écoute de votre conjoint lors de vos conversations.

Bien qu'ils n'aient rien de renversants en soi, ces échanges anodins, mais réguliers, agissent comme du ciment sur la relation. Si vous pouvez aussi réserver quelques heures par semaine à votre couple, un week-end occasionnel en amoureux ou des vacances annuelles, ce serait encore mieux. « L'important est que vous puissiez non seulement vous détendre ensemble, mais rêver ensemble », de conclure Madame Vollett.



COMMENT SE PORTE VOTRE RELATION DE COUPLE ?

À l'instar de la santé physique, la relation de couple peut être évaluée selon un large spectre, qui va de la vie conjugale idyllique jusqu'à la relation abusive. Les relations de couple sont complexes et comportent de multiples facettes, dont certaines plus positives que d'autres.

Évaluez la qualité de votre relation de couple en répondant par « oui » ou par « non » aux questions suivantes. Dans votre relation :

- Vous sentez-vous libre de vous exprimer ?
- Sentez-vous que votre conjoint(e) est à votre écoute ?
- Vous sentez-vous appuyé(e) et encouragé(e) dans vos projets ?
- Respectez-vous et admirez-vous votre conjoint(e) ?
- En retour, avez-vous l'impression que votre conjoint(e) vous respecte et vous admire ?
- Vous sentez-vous énergisé(e) et réconforté(e) dans votre relation de couple ?
- Partagez-vous le pouvoir avec votre conjoint(e) ?
- Croyez-vous ce que vous dit votre conjoint(e) et avez-vous confiance en lui (en elle) ?
- Considérez-vous que votre relation de couple a des répercussions positives et enrichissantes dans votre vie ?

Si vous avez répondu « oui » à au moins cinq de ces questions, félicitations ! Votre relation de couple semble jouer un rôle favorable dans votre vie, selon les spécialistes en relations de couple Shirley Vollett et Phillis Willer.

Posez-vous maintenant les questions suivantes :

- Votre relation de couple draine-t-elle beaucoup de votre énergie ?
- Est-elle une source d'inquiétudes ou de conflits ?
- Êtes-vous tenté(e) de changer, de sauver ou d'asservir votre conjoint(e) ?
- Avez-vous l'impression que votre compagne ou compagnon de vie n'est pas à l'écoute de vos besoins et de vos désirs ?
- Vous sentez-vous contrôlé(e), subissez-vous des contraintes, avez-vous peur ou vous sentez-vous trahi(e) ?
- Vous méfiez-vous de votre partenaire ou sentez-vous qu'il vous ment ?
- Avez-vous l'impression de n'avoir aucun pouvoir dans cette relation ?
- Considérez-vous votre relation de couple comme un élément négatif de votre vie ?

Toutes ces situations représentent des indices d'une relation de couple malsaine. Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'à une seule de ces questions — en particulier à l'une des quatre dernières — vous auriez intérêt à consulter un thérapeute, votre médecin ou tout autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance. 🧐