

Existe-t-il des couples heureux ?

Par [Yvon Dallaire](#), vendredi 22 juin 2007

©www.psychanalyse-on-line.org

Les couples heureux sont-ils des couples exceptionnels. Statistiquement, oui, puisque seulement 15 à 20 % des couples sont véritablement heureux à long terme.

Mais, psychologiquement, qu'ont-ils de différent des autres couples ?

Qu'ont-ils que les autres couples n'ont pas ?

Que font-ils de différent des autres couples ?

Ce que les couples heureux ne sont pas

En fait, extérieurement, rien ne différencie les couples heureux des couples malheureux. Certains couples malheureux paraissent même très heureux lorsqu'ils sont en public, alors qu'en privé, ils vivent un véritable enfer. Les psychologues étudient actuellement de plus près les couples heureux et réussissent à tirer certaines conclusions. Toutefois, la formule miracle et infaillible reste encore à inventer. Le bonheur semble fait de petites choses, de petites différences qui font que ces couples réussissent à profiter au maximum de ce qu'ils sont, ont et font, alors que les couples malheureux semblent toujours à la recherche du partenaire idéal, de l'âme sœur qui réussira à les comprendre enfin et à les rendre heureux. Belle illusion !

Les membres composant les couples heureux ne sont pas plus intelligents que les autres. Ils n'ont pas nécessairement suivi de longs cours de préparation au mariage. Ils n'ont pas non plus investi des milliers de dollars dans des processus de croissance personnelle, quoique cela puisse grandement aider. Ils ne sont pas plus riches. Ils ne sont pas parfaits. Ils ne sont pas non plus d'une beauté exceptionnelle. Ils ne vivent pas dans des châteaux, n'ont pas une sexualité à tout casser. Ils ne sont pas submergés d'une passion qui les transporte et leur fait perdre la tête.

Ce que les couples heureux ne font pas

Les couples heureux ne font évidemment pas ce que font les couples malheureux. Ils n'invitent pas dans leur couple ce que les psychologues John Gottman et Nan Silver appellent les « quatre chevaliers de l'apocalypse » : **La critique**. La personne qui critique attaque la personnalité de son conjoint : « C'est quoi, ton problème ? » « Tu n'es qu'un égoïste. » « C'est de ta faute. » « Tu ne comprendras jamais rien. » **Le mépris**. Le mépris se présente sous forme de ricanements, de moqueries, de railleries, d'yeux qui se lèvent au ciel : le but du mépris est de rabaisser l'autre. « Pourquoi perdrais-je mon temps à t'écouter ? ». **L'attitude défensive**. L'attitude défensive est en fait un reproche adressé au partenaire : « Le problème, ce n'est pas moi, c'est toi. ». Elle ne fait qu'engendrer l'escalade, c'est pourquoi elle est si meurtrière. Le comportement défensif est fait d'argumentations, de justifications, d'explications qui donnent l'impression à l'autre que son partenaire veut toujours avoir raison. **La dérobade**. Ce cavalier arrive généralement en dernier, après des années de querelles. L'exemple classique : le mari rentre du travail, se fait accueillir par un feu nourri de critiques et se retranche derrière son journal. Moins il réagit, plus sa femme hurle. Finalement, il se lève et quitte la pièce. Vous l'aurez deviné, la critique et le mépris sont principalement des armes féminines, alors que les hommes sont passés maîtres dans les réactions défensives et la dérobade. Mais ne cherchez pas ici de coupables, car il n'y a dans ce scénario que deux acteurs qui se relancent... et deux victimes

malheureuses.

Les deux membres d'un couple malheureux expriment leurs frustrations, au lieu d'exprimer leurs besoins. Ils rendent l'autre responsable de leur malheur. À remarquer que les attentes de la femme paraissent toujours plus positives, parce que plus orientées vers la fusion intime et la communication, alors que celles de l'homme paraissent plus négatives, parce que plus orientées vers la défense de son autonomie et la satisfaction de ses besoins physiques et sexuels. Cette situation illustre la prédominance des attentes féminines dans les valeurs sociales actuelles face au couple : elle a raison, il a tort ; la femme sait, l'homme doit apprendre ; il est le bourreau , elle est la victime. En fait, les deux sont coresponsables de leur schismogénèse complémentaire qui les mènent dans un cul-de-sac. (Pour en savoir davantage sur ce sujet, lire [Cartographie d'une dispute de couple](#))

Ce que les couples heureux sont et font

Voici maintenant, pêle-mêle, quelques caractéristiques que les psychologues retrouvent chez les membres des couples heureux à long terme. N'allez surtout pas croire que les couples heureux font des compromis. Au contraire, les deux membres formant un couple heureux sont très exigeants, l'un face à l'autre ; ils n'acceptent pas de demi-mesure et ne mettent pas d'eau dans leur vin. Chacun s'attend à ce que l'autre remplisse son rôle (d'amant, de partenaire, de père, de travailleur, de citoyen...) au maximum de ses capacités. Ils n'imposent rien, mais savent que l'autre attend le meilleur de chacun et ils s'aident, réciproquement, à être meilleur et à faire le mieux.

Les membres des couples heureux sont très exigeants parce qu'ils ont beaucoup à offrir, parce qu'ils sont généreux et donnent sans attendre. Ils n'appliquent pas la formule donnant-donnant, formule privilégiée des couples malheureux. Ils font ce qu'ils ont à faire, parce qu'il faut le faire ou que quelqu'un doit le faire. Ils laissent l'autre libre, ne forcent pas l'implication de l'autre, tout simplement parce que l'autre s'implique librement, en toute liberté. Les couples heureux sont formés de deux personnes qui ont décidé d'être heureuses et qui prennent la responsabilité de leur propre bonheur. Les partenaires heureux étaient des célibataires heureux. Ils ont décidé de s'unir, non pas pour combler un vide, mais pour ajouter un plus à leur bonheur. Les couples heureux ne tombent pas en amour, ils « s'élèvent » en amour.

Les couples heureux sont formés de deux membres qui ont appris, spontanément ou suite à certaines expériences ou thérapies, à se connaître et à s'accepter, et par le fait même à reconnaître l'autre dans ses différences et à accepter ces différences. Ces différences deviennent sources de complémentarité au lieu d'être sources de différends. Les couples heureux ont appris et acceptent qu'ils ne puissent pas toujours être d'accord sur tout. Ils ont parfois des divergences ou des disputes, mais jamais ces disputes les poussent à se dire « Veux-tu, on oublie tout et on recommence à zéro. » Ils ne le disent pas parce qu'ils savent que ce n'est pas possible : on ne peut jamais recommencer à zéro parce qu'on ne peut jamais oublier. Ils se mettent donc d'accord pour gérer leurs désaccords du mieux qu'ils le peuvent. Ils préfèrent être heureux plutôt que d'avoir raison. Ils ne recherchent pas un consensus à tout prix.

Les hommes et les femmes les plus susceptibles d'être heureux en amour sont des gens qui ont une bonne estime d'eux-mêmes et qui ont confiance en eux-mêmes pour trouver les moyens de satisfaire leurs besoins légitimes. Ce sont des gens qui se réalisent dans les autres domaines de leur vie (profession, amitié, loisirs...). Ce sont des gens qui comptent plus sur eux que sur les autres, (conjoint, famille ou amis).

Ce sont des gens qui contrôlent leurs expressions émotives, qui se laissent rarement envahir par leurs réactions défensives. Ce sont des gens qui utilisent leurs émotions pour mieux se connaître plutôt que de les déverser sur l'autre. Ce sont des gens qui ont rendu leurs émotions intelligentes, des gens qui transforment leurs frustrations, source d'émotions négatives, en expressions positives de ces mêmes besoins. Au lieu de dire « Tu n'es plus tendre comme avant. », ils disent : « Chéri(e), te rappelles-tu la fois où tu m'avais surpris(e) en faisant... » Ce sont des gens chez qui les émotions positives dominent et qui investissent dans une espèce de compte d'épargne émotif en exprimant leur amour, leur plaisir de vivre, leur reconnaissance... (actif), et en taisant leurs frustrations, leurs craintes, leurs critiques...

(passif). Leur bilan relationnel est donc toujours positif puisqu'ils y investissent leurs ressources respectives (capital), tant émotives qu'intellectuelles.

Les gens heureux ne sont pas exempts de préjugés ou d'illusions au départ, mais ils apprennent rapidement à les prendre pour ce qu'ils sont : des préjugés et des illusions. Ils ne croient pas en la toute puissance de la communication verbale pour régler leurs problèmes, car ils savent que 70 % des problèmes conjugaux sont insolubles et que parler de problèmes insolubles ne fait que polariser le conflit. Ils n'adhèrent pas au « Plus on se parle, plus on se connaît et plus on s'aime », car ils savent qu'une certaine dose de mystère est nécessaire à la pérennité de l'amour. C'est pourquoi plutôt que de parler et d'argumenter, ils s'écoutent patiemment l'un l'autre, tout comme s'ils apprenaient une langue étrangère, ce qu'est réellement la communication homme - femme. Ils acceptent donc d'être influencés par l'autre, plutôt que de convaincre l'autre que « J'ai raison, tu as tort ».

Les couples heureux ne sont pas fusionnels ou symbiotiques. Ils trouvent dans leur interaction harmonieuse l'énergie pour s'ouvrir aux autres. Ils trouvent dans leur couple la solidarité, la complicité et la compréhension qui leur permettent d'affronter les avatars de leurs vies professionnelle, sociale et familiale. Ils ne sont pas fusionnels car ils savent qu'ils existent aussi en dehors de l'autre. « Je t'aime ; je nous aime ; mais, j'existe aussi en dehors de toi, en dehors de nous. J'aurais beaucoup de tristesse si je te perdais, mais je survivrais. » Leur couple est un havre de paix où ils viennent se ressourcer.

Les couples heureux savent que l'engagement est une conséquence et non une prémisse. Ils savent aussi que l'intimité est un espace qui existe entre la fusion et l'autonomie. Pour eux, le mariage (peu importe la forme) est un aboutissement, pas un but en soi, encore moins un point de départ. En général, leur relation amoureuse a progressé lentement, sûrement ; elle a très rarement débuté par un coup de foudre. Leur relation est basée sur un maximum de compatibilités et ils savent que l'amour, c'est non seulement ce qui survit à la passion, mais aussi l'objectif de la vie à deux.

Lors de conflits, (oui, oui, les couples heureux ont parfois des moments conflictuels), ils ne blâment, ils ne cherchent de « coupable » ou à savoir « qui a commencé ». Ils ne laissent pas leurs divergences prendre toute la place. Pour eux, vivre en couple, c'est apprendre à gérer des différences, des désaccords. Ils se respectent, et s'admirent, dans leurs différences. Ils ne cherchent pas à changer l'autre ; ils le considèrent plutôt comme un invité spécial dans leur vie et font tout pour que leur invité soit le plus confortable. On pourrait dire qu'un couple heureux long terme est composé de deux amis qui font l'amour ensemble.

P.S. Pour évaluer l'état de votre bonheur conjugal actuel, nous vous invitons à répondre aux deux questionnaires que vous trouverez sur <http://www.coupleheureux.com>

Auteur du best-seller Qui sont ces couples heureux ?, [Yvon Dallaire](#) exerce en pratique privée au Centre [Option Santé](#) de Québec et offre des conférences et des ateliers au Québec et en Europe. Pour en savoir davantage : <http://www.yvondallaire.com>