

YVON DALLAIRE

« Le couple, la plus belle des aventures humaines ! »

Aujourd'hui, à peine 1 couple sur 5 arrive à traverser l'usure du temps...

Comment les duos heureux arrivent-ils à maintenir le cap ? Voici la question centrale que nous avons posée au plus célèbre des psychologues conjugaux internationaux, et qui est au cœur de son dernier livre. Et si l'on se donnait les moyens d'oser l'amour pour toujours ?

Dans la préface de votre livre, Paul Dewandre explique que le nombre élevé de séparations traduit surtout la difficulté croissante de trouver les moyens de parvenir à vivre à deux. Est-ce également votre analyse ?

Yvon Dallaire : Tout à fait ! Parvenir à vivre à deux sur la durée est un en effet le plus grand défi des couples aujourd'hui. Dans le passé, c'était plus facile, car l'on vivait beaucoup moins longtemps..., donc on restait moins d'années ensemble par la force des choses. Aujourd'hui, l'espérance de vie étant en moyenne de 80 ans, c'est de plus en plus difficile de faire rimer amour avec toujours. Imaginez ce que ce sera dans l'avenir, puisqu'on nous annonce une espérance de vie de 120 ans ! L'autre défi du couple, c'est de cheminer ensemble dans le respect, la complicité et l'attention à l'autre.

Ce n'est donc pas de former un couple qui est complexe, mais de le faire durer. Est-ce plus vrai aujourd'hui que par le passé et pourquoi ?

Y.D. : En plus de l'espérance de vie dont j'ai parlé, il y a en effet plein d'autres causes : la révolution des années 70 qui a amené la baisse des valeurs religieuses, des lois qui ont simplifié le divorce, les loisirs à tout prix et la culture du « moi » et du « ici et maintenant » qui rendent les gens de plus en plus « égocentriques », mais aussi l'émancipation

des femmes et le fait qu'elles soient moins dépendantes économiquement de leur partenaire. Avant, dans un couple, on s'aidait mutuellement à survivre, aujourd'hui on cherche plutôt à s'épanouir ensemble.

Vous écrivez que 20% des couples survivent à l'usure du temps et sont heureux la plupart du temps. Vous-même, vous êtes en couple depuis 37 ans. Il y a des attitudes et des aptitudes à développer pour y arriver. Est-ce notamment de sortir de la passion et de l'utopie de la fusion ?

Y.D. : Oui, la première règle est de comprendre que le couple commence à se construire, après être sorti de l'étape de la passion. L'amour, ce n'est pas la passion des débuts. C'est un long chemin que l'on parcourt ensemble, avec différentes étapes clés, des passages obligés. Si on arrive à les passer, alors le couple a toutes les chances de durer dans le temps. Il faut aussi, vous avez raison, sortir de l'utopie fusionnelle, car un couple se construit dans la différence et l'altérité. Frédéric Beigbeder, dans son livre « *L'amour dure trois ans* », n'a rien compris à l'amour ! L'amour, c'est au contraire ce qui se construit à partir du moment où la passion diminue, c'est ce qui commence à s'accomplir quand chacun se met à défendre son territoire, tout en laissant sa juste place à l'autre, dans le respect des différences.

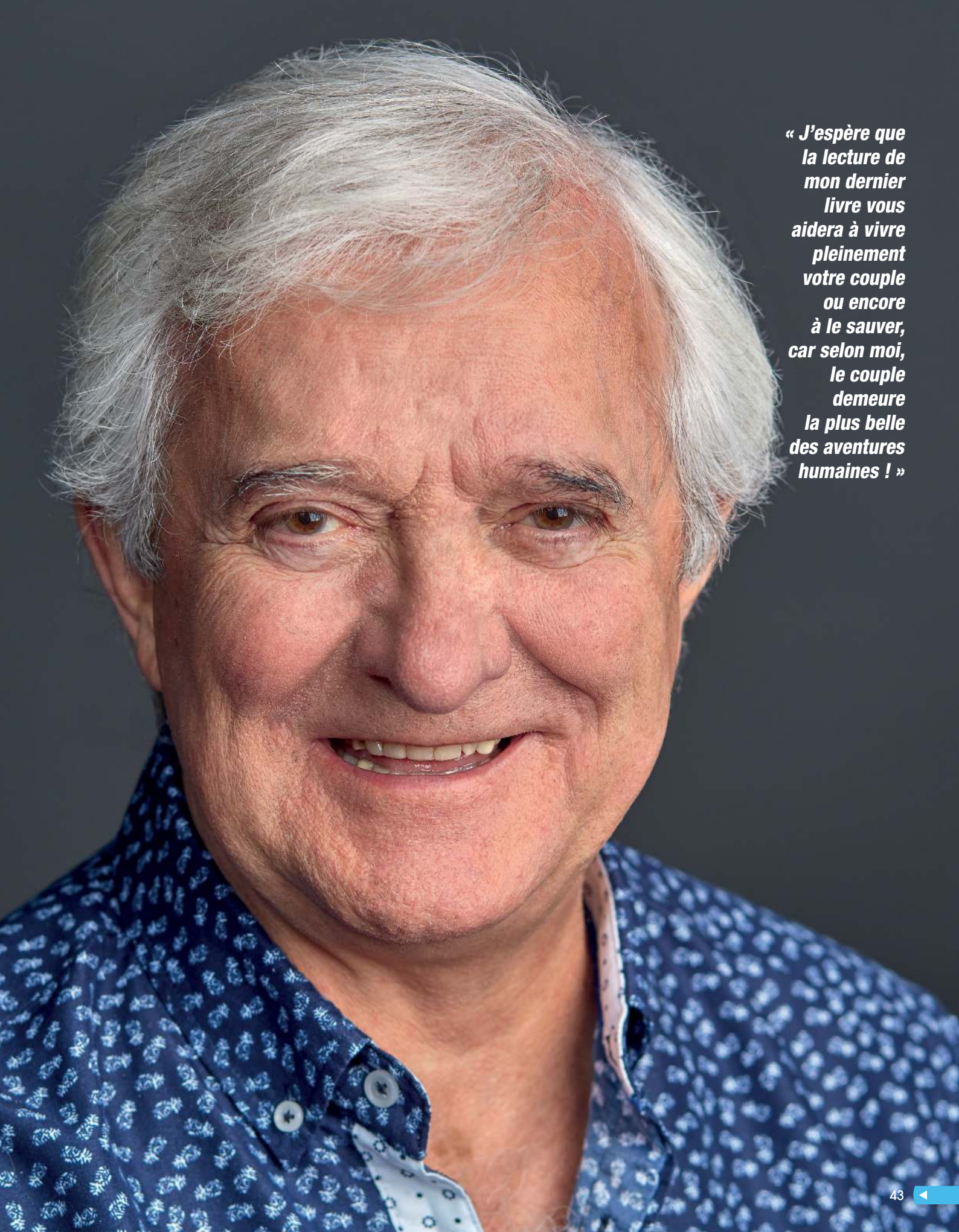
Vous décrivez les 5 étapes de la vie amoureuse. Quelques mots sur chacune, à commencer par la première, la passion justement...

Y.D. : La passion est la première étape de la formation du couple, qui dure en moyenne de 12 à 14 mois. C'est le moment où l'on se montre à l'autre sous son meilleur jour afin de le conquérir et de le séduire. Vous ne pouvez plus vous passer l'un de l'autre. Vous sécrétiez toutes les hormones qui vous font vous sentir sur un petit nuage. Ces hormones vous rendent addict et dépendant. Vous êtes comme drogué à l'autre.

La 2^e étape, c'est la lutte pour le pouvoir...

Y.D. : Oui et 80% des couples ne dépassent jamais cette étape qui peut

“ **Toute relation amoureuse évolue selon cinq étapes qui ont été très bien analysées par les psychologues : la passion, la lutte pour le pouvoir, le partage du pouvoir, l'engagement et l'ouverture sur autrui.** ”



**« J'espère que
la lecture de
mon dernier
livre vous
aidera à vivre
pleinement
votre couple
ou encore
à le sauver,
car selon moi,
le couple
demeure
la plus belle
des aventures
humaines ! »**

s'avérer dévastatrice. Précisément, plus de la moitié divorceront et 30% se résigneront et développeront une relation de couple déséquilibrée où ils ne seront pas heureux. C'est en fait l'entrée du couple dans le réel. On découvre l'autre sous toutes ses facettes, les bonnes comme les mauvaises. Votre Prince n'est peut-être pas aussi charmant que vous ne le pensiez. Et l'inverse est tout aussi vrai. Cette phase est en fait une période d'adaptation. Mais cette lutte pour le pouvoir qui est inévitable est également nécessaire, car elle permet de se situer par rapport à l'autre.

Vous décrivez la 2^e phase comme un jeu de damier sur lequel l'un joue aux dames et l'autre aux échecs... D'où l'intérêt de la 3^e phase ?

Y.D. : Oui, car cette 3^e phase, le partage du pouvoir, permet d'inventer et de trouver ensemble un 3^e jeu, une forme de culture conjugale qui va faire l'affaire des deux. L'idée est de ne plus chercher à transformer ou changer l'autre pour répondre à ses attentes propres, mais d'exploiter les qualités de l'autre au profit du couple pour satisfaire les besoins différents de chacun. Alors, peut naître la 4^e phase, celle de l'engagement.

Bio express

Psychologue, formateur, auteur et conférencier de renommée internationale, Yvon Dallaire est la référence en thérapie conjugale et sexuelle depuis plus de 40 ans. Il a fondé et dirigé le Centre Psycho-Corporel de Québec. Auteur de 26 livres traduits en plusieurs langues, ses chroniques ont été diffusées dans de nombreux médias en France et dans le monde. Aujourd'hui, il partage son temps entre la consultation et la formation en psycho-sexologie positive dans la francophonie. Il vit en couple à Québec avec sa compagne depuis 1982.

C'est à cette 4^e phase, que le « je t'aime » prend tout son sens ?

Y.D. : En effet, car jusque-là, le « je t'aime » voulait dire « je te désire » (pendant la passion), voire même parfois « je te déteste » (pendant la lutte pour le pouvoir). Dans cette 4^e phase, dire « je t'aime » signifie « je m'engage avec toi », « je t'accepte comme tu es ». Et c'est là que le « nous » commence vraiment à s'exprimer dans le couple. Les deux amants sont devenus des partenaires complices, tolérants et respectueux. C'est à ce moment-là qu'il faudrait se marier et non au moment de la passion aveuglante. D'ailleurs, les couples qui choisissent de s'engager à cette phase ont une bien plus grande garantie de durée de vie.

Quelle est cette 5^e phase que vous qualifiez d'ouverture sur autrui ?

Y.D. : C'est l'étape des couples heureux de cheminer ensemble. Ils se touchent, se regardent, se parlent, ou restent en silence avec le même plaisir. Ils ont inventé leur propre langage de l'amour. Ils ont développé ensemble leur intelligence émotionnelle conjugale. Ils respirent l'harmonie et la paix et deviennent, pour nous spectateurs, des exemples que la vie à deux est possible sur la durée. Ces couples-là existent, ils sont un exemple pour leurs enfants et sont en général très équilibrés et très heureux.

De par les différences hommes-femmes, vous expliquez que le couple est un creuset pour générer des crises mais qu'il a aussi beaucoup d'ennemis qui ne facilitent pas les choses ?

Y.D. : Oui, car au-delà des différences hommes-femmes, il y a nombre de facteurs extérieurs qui viennent perturber l'équilibre d'un couple : l'argent, la belle-famille, les amis, l'éducation des enfants, mais aussi la sexualité et les tâches ménagères... Résister à tous ces ennemis du couple et aux conflits qui en découlent n'est pas chose aisée. Si une culture conjugale - le 3^e jeu dont je parlais - s'est instaurée, le « nous » qui s'est construit peut vaincre toutes les crises les unes après les autres. En revanche, si chacun reste planté sur ses positions et joue son propre jeu,

Continuer à regarder ensemble dans la même direction implique de respecter les attentes de chacun et d'inventer une culture conjugale commune.



les tensions seront croissantes et pourront mettre le couple en péril.

La montée en âge est également difficile, comme la retraite et la baisse de libido. Comment les surmonter ?

Y.D. : C'est vrai, c'est pour cela que les couples doivent se référer en permanence à leur mythe fondateur. D'où l'importance de perpétuer le langage de l'amour qu'on a inventé ensemble. Avec la ménopause chez les femmes et les troubles de l'érection chez les hommes, c'est vrai que la libido peut paraître plus compliquée. Il faut remplacer la sexualité des débuts par plus de sensualité et de tendresse, des gestes et des mots tendres, des compliments, des attentions.



Le couple peut-il survivre à l'infidélité ?

Y.D. : Oui, tout à fait, même si 2/3 des couples vont divorcer à cause du déséquilibre relationnel qui a entraîné l'infidélité. En revanche, si le couple se sert de cette crise pour analyser ce qui s'est passé et partir sur de nouvelles bases, on voit souvent

“ **Pour durer, les couples doivent se référer en permanence à leur mythe fondateur. D'où l'importance de perpétuer le langage de l'amour qu'on a inventé ensemble.** ”

renaître une phase passionnelle qui sera le démarrage d'une nouvelle construction sur la durée.

D'où l'intérêt d'une thérapie conjugale à ce moment-là ?

Y.D. : C'est en effet conseillé, à condition de bien comprendre que la thérapie conjugale n'est pas faite pour sauver le couple, mais pour lui permettre une prise de conscience qui va accélérer le processus de reconstruction sur de nouvelles bases plus solides.

Si vous deviez donner 5 conseils aux couples qui nous lisent pour être heureux ensemble sur la durée ?

Y.D. : Premièrement, choisir d'être heureux à deux. Deuxièmement, accepter que

l'autre soit autre. Troisièmement, vivre ces différences pour s'enrichir mutuellement. Quatrièmement, vous rappeler en permanence ce que vous aimez chez l'autre. Cinquièmement, continuer à faire des projets ensemble en privilégiant chaque jour plusieurs heures de tête à tête.

Et si nos lecteurs ne devaient retenir qu'un seul message de votre livre et de cet entretien ?

Y.D. : Se répéter en boucle : « *Je suis 100% responsable de mon bout de la relation et je dois chaque jour développer mon intelligence émotionnelle conjugale !* » J'espère que la lecture de mon dernier livre aidera les lecteurs à vivre pleinement leur couple ou encore à le sauver, car selon moi, le couple demeure la plus belle des aventures humaines ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Plus d'infos et tous les livres d'Yvon Dallaire sur yvondallaire.com

SON DERNIER LIVRE

L'amour qui dure

Yvon Dallaire se penche d'abord sur la formation du couple, ces premiers moments de pure passion où l'absence de l'autre est difficile à vivre, où le désir s'enflamme au moindre regard, au moindre toucher. Puis, il aborde le quotidien, qui prend petit à petit le dessus sur la passion, la venue d'un enfant, les hauts et les bas de la sexualité, les soucis liés à l'âge et la retraite, avant d'aborder les crises et les aléas conjugaux. A la fin de l'ouvrage, un test permet d'évaluer votre taux de bonheur conjugal, histoire de vous confronter à vous-même et à votre couple. Grâce à ce livre passionnant, vous comprendrez quelles sont les clés pour faire durer votre couple, dans la tolérance, le respect, la confiance, la complicité et l'harmonie. Car oui, c'est possible !

« *Osez l'amour... pour toujours* » d'Yvon Dallaire, Un monde différent, 192 p., 16 €.

