

Être un couple
ÉPANOUI

Camille Rochet

Être un couple
ÉPANOUI

Ma boîte à idées pour (re)construire

et entretenir sa vie à deux

DUNOD

Maquette intérieure : Claire Mieyeville

Illustrations intérieures : Albéric Saint-Martin

Mise en page : Belle Page

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© InterÉditions, 2019
© Dunod, 2024 pour la présente édition
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-086097-5

MODE D'EMPLOI

Des idées pratiques et utiles

Idee

19

TRANSFORMER LA DISPUTE EN CONFLIT

Si le conflit prend à présent une tonalité positive, la dispute quant à elle reste néfaste. Elle peut être motivée par une bonne raison : ne pas se soumettre. Cependant, elle engendre un niveau émotionnel très élevé. Au cours de la dispute, vous ne vous écoutez plus. Chacun cherche à se faire reconnaître et valider dans ce qu'il apporte. Trop de parasites brouillent votre liaison. Vous n'entendez que ce que dit le langage non verbal : un ton de voix fort et agressif, une gestuelle brusque, un visage tendu. Ces éléments constituent une barrière face au contenu du discours. Voyons alors comment maintenir un niveau émotionnel stable pour rester dans le conflit sans dévier vers la dispute.



Une image pour illustrer l'idée

Et également des ressources en ligne !

Pour compléter cet ouvrage, vous trouverez les vidéos de l'auteur sur le site : www.anoustous.com/

POURQUOI L'UTILISER ?

OBJECTIF

Chercher la maîtrise de vos conversations. Se laisser une marge de manœuvre pour garder la main sur vos émotions. Il ne s'agit pas de les cacher ni de les nier, mais bien de garder notre liberté sur ce que nous en faisons. C'est à nous de les diriger et non à elles de nous enfermer.

CONTEXTE

Le problème de l'émotion est, qu'elle peut rapidement nous dépasser. Dans ce cas, nous agissons de façon presque instinctive car nos réactions sont viscérales. C'est le corps qui parle et la raison est écrasée sous ce poids émotionnel. Des recherches ont prouvé que l'émotion voulait gagner sur la raison. D'où l'expression : l'amour rend aveugle ! Lorsque le sentiment amoureux nous anime, nous avons du mal à nous raisonner. De même au cours d'une dispute. Quand la colère, l'injustice, la tristesse ou l'incompréhension nous animent, nous ne pouvons accepter le raisonnement rationnel du conjoint.

COMMENT L'UTILISER ?

ÉTAPES

Fabriquez un carton vert et un carton rouge. Lorsque l'un de vous prend la parole, il est libre d'utiliser ses cartons. Si vous lui coupez la parole, il peut lever le carton rouge qui signifie : « Écoute-moi jusqu'au bout avant de t'exprimer. » S'il estime qu'il a fini, il peut lever le carton vert qui vous donne alors votre tour. Le carton rouge peut servir aussi à signifier au conjoint que vous observez qu'il n'écoute pas

3 Vivre le bon conflit en couple

vraiment, qu'il attend juste son tour de parole et se met sur la défensive.

AVANTAGES

Vous restez concentrés sur le niveau émotionnel. Vous ne vous laissez pas embarquer dans la tempête. Les cartons vous rappellent au concret. Tout comme un arbitre le ferait, ils vous empêchent de subir l'état émotionnel de votre partenaire. Ils préservent les règles du jeu et les injustices.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

N'utilisez pas les cartons de façon excessive. Apprenez à les placer au moment propice pour qu'ils fassent effet. Sinon ils seront pris aussi dans le torrent d'émotions.

Des rubriques claires et concises

Mon conseil

Ces cartons doivent servir de tiers médiateurs. Ils permettent une juste distance entre vous. Ce jeu fait redescendre la tension. Il faut pouvoir l'utiliser avec humour. Il remplace presque le rôle du psychologue ! Celui qui écoute peut à tout moment prendre le carton rouge pour demander de modifier la façon de parler, le langage non verbal qui peut l'agresser par exemple.

Des conseils de l'auteur



Techniques simples et performantes pour augmenter la confiance en soi

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| Avant-propos..... | 8 |
| 1 COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE..... | 10 |
| • <i>Idee 1</i> Cinq indispensables pour bien vous parler..... | 12 |
| • <i>Idee 2</i> Les deux mots à vous dire tous les jours..... | 14 |
| • <i>Idee 3</i> Utiliser les gestes pour communiquer avec bienveillance..... | 16 |
| • <i>Idee 4</i> Passer du jugement négatif au jugement constructif..... | 20 |
| • <i>Idee 5</i> Instaurer les rituels dans votre couple..... | 22 |
| • <i>Idee 6</i> Faire de votre couple un mythe..... | 24 |
| • <i>Idee 7</i> Parler la langue de votre conjoint..... | 28 |
| • <i>Idee 8</i> Préserver votre couple en société..... | 30 |
| 2 ENTRETENIR VOTRE ATTACHEMENT MUTUEL..... | 32 |
| • <i>Idee 9</i> Évaluer votre degré d'attachement..... | 34 |
| • <i>Idee 10</i> Faire de l'humour votre médiateur..... | 36 |
| • <i>Idee 11</i> Apprendre à poser vos fardeaux pour oxygéner votre couple..... | 38 |
| • <i>Idee 12</i> Passer de la différence à la solidarité..... | 40 |
| • <i>Idee 13</i> Comprendre ce qui fait de vous un couple..... | 42 |
| • <i>Idee 14</i> Anticiper la frustration..... | 46 |
| • <i>Idee 15</i> Cultiver votre jardin secret..... | 48 |
| • <i>Idee 16</i> Préserver l'autre de votre propre fardeau..... | 52 |
| 3 VIVRE LE BON CONFLIT EN COUPLE..... | 56 |
| • <i>Idee 17</i> Apprivoiser votre peur du conflit..... | 58 |
| • <i>Idee 18</i> Le bon déroulement du conflit..... | 62 |
| • <i>Idee 19</i> Transformer la dispute en conflit..... | 66 |
| • <i>Idee 20</i> Créer l'intimité dans votre différence..... | 68 |
| • <i>Idee 21</i> Fuir la soumission et la domination..... | 70 |
| • <i>Idee 22</i> Trouver la solution qui vous réunit..... | 72 |
| • <i>Idee 23</i> Sortir gagnant-gagnant du conflit..... | 76 |
| • <i>Idee 24</i> Retrouver votre contrat initial..... | 78 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 4 | DÉVELOPPER LA LIBERTÉ DE CHACUN AU SEIN DU COUPLE | 80 |
| • | <i>Idée 25</i> Prendre en charge votre bien-être avant d'accuser l'autre de votre mal-être | 82 |
| • | <i>Idée 26</i> Sélectionner vos attentes en couple | 84 |
| • | <i>Idée 27</i> Apprendre à vous aimer librement | 88 |
| • | <i>Idée 28</i> Conjuguer votre liberté et celle de votre conjoint | 90 |
| • | <i>Idée 29</i> Amour inconditionnel : le sacrifice en pleine liberté | 92 |
| • | <i>Idée 30</i> Apprivoiser la différence qui vous fait peur | 96 |
| • | <i>Idée 31</i> Faire le deuil du conjoint idéal | 100 |
| • | <i>Idée 32</i> Le bon reproche à faire | 102 |
| 5 | LE TEMPS EN COUPLE | 104 |
| • | <i>Idée 33</i> Partager des centres d'intérêts communs | 106 |
| • | <i>Idée 34</i> Le point à faire tous les ans | 108 |
| • | <i>Idée 35</i> Le week-end en couple à organiser chaque année | 112 |
| • | <i>Idée 36</i> La nécessité de la solitude pour le couple | 114 |
| • | <i>Idée 37</i> Protéger le couple dans la belle-famille | 116 |
| • | <i>Idée 38</i> Allier le couple et les amis | 120 |
| • | <i>Idée 39</i> Ajuster la place de votre travail dans votre couple | 122 |
| • | <i>Idée 40</i> Les trois temps du moment en couple | 124 |
| 6 | IDÉALISATION OU RÉALITÉ DE VOTRE CONJOINT | 128 |
| • | <i>Idée 41</i> Amour et désillusion : une cohabitation inévitable | 130 |
| • | <i>Idée 42</i> Vivre une sexualité réelle, humaine et gratifiante | 132 |
| • | <i>Idée 43</i> Attendre de votre conjoint ce qu'il peut vous donner | 134 |
| • | <i>Idée 44</i> Dissocier complémentarité et perte de liberté | 138 |
| • | <i>Idée 45</i> Gérer votre différence d'éducation | 142 |
| • | <i>Idée 46</i> Les ressources extérieures | 144 |
| • | <i>Idée 47</i> Comprendre l'impuissance dans le couple | 146 |
| • | <i>Idée 48</i> Apprendre à pardonner ce qui est pardonnable | 148 |
| • | <i>Idée 49</i> Les bombes émotionnelles | 152 |
| • | <i>Idée 50</i> Quand la pathologie s'invite dans le couple | 154 |
| • | <i>Idée 51</i> Quand on a besoin d'aide, qui aller voir ? | 156 |
| | Conclusion | 158 |

AVANT-PROPOS

“

*Vivre est la chose la plus rare du monde.
La plupart des gens ne font qu'exister.*

Oscar Wilde

Nous pouvons passer toute une vie en étant spectateur de ce qui nous arrive. Nous existons, certes, mais sans prendre de véritables décisions pour vivre pleinement. La rencontre amoureuse nous conforte dans cette attitude : j'éprouve un sentiment amoureux fort, sans en être à l'origine. Je ne l'ai ni décidé ni choisi. Pourtant, je me sens comblé-e et heureux-se. Je me dis alors que c'est ainsi que je veux vivre ma vie. Mais cet état ne dure pas, et je me trouve un jour contraint-e de prendre de vraies décisions. Le bonheur ne s'impose plus à moi, je dois donc aller le chercher.

Je souhaite ici vous aider à vivre les étapes qui vont suivre cet état amoureux. Les couples ne sont pas préparés à la vie à deux. Ils la fantasment, l'imaginent, la rêvent, parfois la redoutent, mais ils ne l'ont pas encore vécue avec le conjoint élu. Dans l'idéal, il faudrait être accompagné tout au long de sa vie conjugale car nous ne cessons d'évoluer et de changer. Dans la réalité de mon cabinet professionnel, dans lequel je reçois de nombreux couples, je constate que l'on ne sollicite mon aide qu'en cas de crise. En réalité, lorsque les choses se passent sans trop perturber votre relation, vous restez passif. Mais lorsque la difficulté prend trop de place, vous n'avez plus d'autre choix que de réagir. Et c'est malheureusement parfois trop tard.

N'attendez donc pas pour vous mettre en action. Votre couple ira d'autant mieux qu'il restera maître de la relation tout en étant capable parfois de lâcher prise. J'ai voulu, à travers toutes ces idées, vous aider dans cette volonté, à deux, de vivre bien. Le recours à un professionnel, extérieur à votre couple, n'est pas nécessaire au quotidien si les choses semblent aller bien. En revanche, le couple ne peut fonctionner sur le long terme si vous ne vous y impliquez pas tous les jours. C'est bien de vous dont il a besoin. Pas simplement de vos émotions mais aussi de votre intelligence, de votre volonté. Ne laissez pas vos capacités intellectuelles se laisser déborder par l'affectif à la maison. Restez une personne dans toutes ses dimensions.

Pour vous aider à parcourir ces lignes, comprenez bien que je considère le couple en termes de relation. À deux, vous formez un système. Il existe des interactions entre vous et chacun à un

rôle à jouer. Toute l'intelligence du couple se trouve là : vous ne pouvez totalement déconnecter vos actions de leurs répercussions sur le couple. Vos mouvements conduisent votre conjoint à s'adapter. Cela peut être dangereux lorsque vous vous dirigez vers quelque chose de négatif. Pour autant, c'est grâce à ce fonctionnement qu'il vous est possible de donner à votre couple une direction positive et solide.

Entre la première édition de cet ouvrage et aujourd'hui, j'ai évolué dans ma clinique et ma façon de pratiquer. Je me suis rendu compte des obstacles auxquels je devais faire face avec beaucoup d'impuissance et donc de désespoir pour mes patients. Ces blocages destructeurs viennent de traumatismes, minimes ou très violents, conscients ou inconscients, fortement ancrés dans la personne et qui ont généré chez elle des fausses croyances. Celles-ci lui ont permis de continuer à affronter la vie pendant un certain temps, grâce aux mécanismes de défense mis en œuvre en réaction à un vécu blessant, mais sont devenues inadaptées avec le temps et les changements de situation. J'ai donc introduit de nouveaux outils pour vous aider à faire face à ces symptômes.

À travers différentes techniques venues des États-Unis, je propose à chacun des conjoints de travailler sur leurs propres fausses croyances pour permettre de faire bouger leurs réflexes et schémas de répétitions. L'idée étant de relier leurs émotions aux événements premiers qui les ont déclenchés. Trop souvent, le cerveau n'a pas su faire ce travail de lui-même, ainsi l'hippocampe n'a pas rangé l'événement et l'émotion associée dans la mémoire. L'émotion reste donc vacante et revient à chaque situation qui laisse penser que l'événement se rejoue. Ainsi, votre conjoint peut, malgré vous, redéclencher de fortes émotions et cela agit comme une bombe émotionnelle chez vous. Votre réaction n'est pas adaptée à la situation présente, elle l'était dans le passé mais la situation présente est forcément différente, car vous n'êtes plus le même et votre environnement aussi a bougé.

Tous ces outils vont donc vous permettre de tester vos forces mais aussi vos zones de failles et blessures profondes. Ne vous inquiétez pas : nous en avons tous, je vous l'assure ! L'idée est de reprendre de la liberté et de la distance. Ne plus considérer votre conjoint comme responsable unique de vos maux. Redevenez acteur, peut-être seul mais peut-être aussi avec de l'aide ! Votre couple le mérite ! Votre conjoint ne peut vous réparer : il peut être un soutien ou une aide mais la solution doit venir de vous, et de ce que vous faites à deux de votre relation.

Commençons donc ce voyage à travers votre couple et découvrons les subtilités de votre relation.

1

COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

“

L'amour ne se prédit pas, il se construit.

Daniel Pennac

Le couple fonctionne avec des zones de vide à remplir. Généralement, chacun vient combler les manques de son conjoint. Inconsciemment, nous allons même rechercher en négatif ce que nous avons en positif. Ainsi, nous nous sentons légitime d'être aimé car nous avons des qualités que notre partenaire n'a pas. Par conséquent, en décelant les faiblesses de mon conjoint, je vais d'autant plus déployer mes talents pour compenser.

Un risque se présente alors. À force de penser que je vais pouvoir réparer mon conjoint, ou tout au moins le compléter parfaitement, je le/la prive de sa capacité d'amélioration. J'occupe toute la place sans lui laisser de marge de manœuvre. Une femme me disait que son conjoint partait très fréquemment en déplacements professionnels. Au début, elle ne voyait que le vide provoqué par son absence. À terme, elle a appris à ne plus laisser ce vide l'envahir et à occuper toute

la place disponible. Elle s'est modelée à ce rythme en se convainquant qu'elle pouvait fonctionner seule sans l'aide de son conjoint. Avec le temps, les retours de ce dernier devenaient très complexes car il ne se sentait plus chez lui, tandis qu'elle vivait cela comme une intrusion dans son rythme. Il n'y avait plus de place au vide, au manque, au besoin d'être complété par l'autre. Ce fonctionnement devenait explosif car il fallait s'imposer avec force pour retrouver sa place.

Le meilleur moyen de montrer à une personne qu'on l'aime est de savoir se retirer pour qu'elle puisse se déployer. Cela signifie laisser de la place au conjoint afin qu'il/elle s'en saisisse et dispose d'un espace pour montrer qui il/elle est, tout en restant à ses côtés. Une personne talentueuse ne peut se réaliser que si on lui donne les bons outils et l'espace nécessaire pour exercer son talent. Si on ne lui laisse aucune place, personne ne pourra récolter les fruits de son talent. Si

on ne donne pas d'estrade à une troupe de théâtre, personne ne pourra profiter de son jeu de scène. Il s'agit donc d'apprendre à être respectueux de l'autre. Le respect apparaît lorsque j'accepte de sortir de moi pour aller m'intéresser à celui qui n'est pas moi.

Ainsi, le fait de me mettre un peu de côté, tout en restant moi-même, permet à mon couple de continuer sans cesse sa construction. Chacun sent qu'il a la possibilité de grandir et ainsi de faire évoluer la relation. Je ne peux jamais dire que parce que j'aime actuellement mon conjoint la relation est sûre de réussir. Au contraire, il y a tant de facteurs entrant en

ligne de compte qu'il est essentiel de rester prudent et de savoir être à l'écoute de son conjoint et de son évolution. Rien n'est acquis, votre partenaire reste un étranger dont il faut prendre soin.

Ce mécanisme s'opérant l'un vis-à-vis de l'autre, chacun peut trouver la place nécessaire pour y développer ses talents et toujours trouver cet espace bienveillant que vous vous laissez mutuellement. Il n'y a pas de soumission de votre personne, simplement une ouverture vers l'autre. Les idées qui suivent vous présentent des astuces simples pour vivre ce respect mutuel.

Les idées

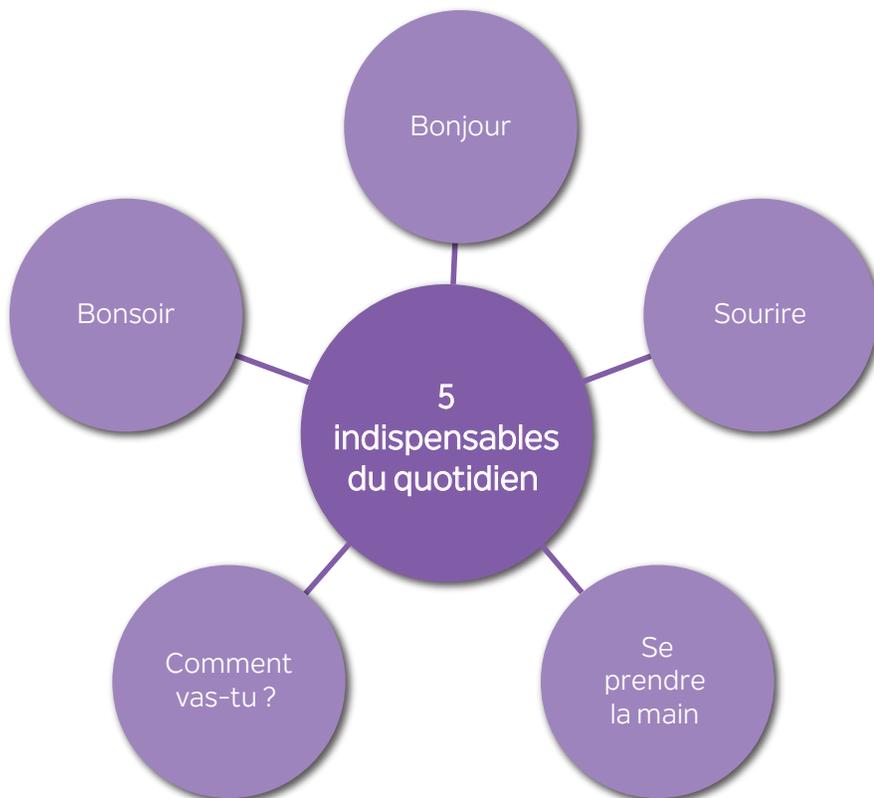
| | | |
|---|---|----|
| 1 | Cinq indispensables pour bien vous parler | 12 |
| 2 | Les deux mots à vous dire tous les jours | 14 |
| 3 | Utiliser les gestes pour communiquer avec bienveillance | 16 |
| 4 | Passer du jugement négatif au jugement constructif | 20 |
| 5 | Instaurer les rituels dans votre couple | 22 |
| 6 | Faire de votre couple un mythe | 24 |
| 7 | Parler la langue de votre conjoint | 28 |
| 8 | Préserver votre couple en société | 30 |

Idée

1

CINQ INDISPENSABLES POUR BIEN VOUS PARLER

Ces indispensables s'apparentent à des rituels qui vont vous rappeler que le lien avec votre conjoint doit être entretenu quotidiennement. Durer en couple, c'est persévérer dans ces petits actes qui posent les bonnes « prises » auxquelles s'accrocher lors des épreuves. Ces rituels permettent également de lutter contre l'idée reçue selon laquelle votre seule présence suffirait à prouver votre attachement à votre couple. Les liens se font et se défont si vite. Vous devez vous assurer que votre filet de sécurité est toujours en place !



? POURQUOI L'UTILISER ?

OBJECTIF

Je constate que, progressivement, de nombreux couples délaissent leur bienveillance mutuelle. Sous prétexte que vous vous connaissez par cœur, plus besoin de mettre les formes ! Or, le langage verbal et infra-verbal font également partie de la séduction et peuvent aussi bien entretenir que détruire votre intimité. Ces cinq attitudes indispensables vous aideront à préserver votre communication en couple.

CONTEXTE

Quels que soient les moments de votre vie, votre couple ne doit jamais cesser de communiquer. Et pour que cela soit possible, il vous faut entretenir un terrain favorable à ces échanges. Si la tempête arrive, si vous traversez une période de sécheresse, si les pluies sont abondantes, vous devez continuer à entretenir ce terrain. Cela permet aux beaux jours de revenir et à votre terre de toujours porter ses fruits.

? COMMENT L'UTILISER ?

ÉTAPES

1. Se dire « Bonjour » tous les jours : cela peut paraître banal et pourtant cela reste la base de la relation humaine. Vous envoyez à votre conjoint un signe de reconnaissance positive.
2. Se faire au moins un **sourire** par jour : il est plus facile d'aller vers une personne avenante et souriante. Un visage fermé provoque davantage la fuite.
3. Se prendre la **main** au moins une fois par jour : le langage corporel permet de faire

passer un message que les mots peuvent avoir du mal à exprimer. C'est discret et silencieux.

4. Demander à l'autre comment il va : cela implique de prendre le temps d'écouter vraiment la réponse.

5. Se dire « Bonsoir » tous les soirs : parfois la vie nous oblige à nous coucher à des moments décalés. Ce rituel devient donc essentiel pour signifier à l'autre mon attention à son égard.

AVANTAGES

Nous savons tous que les rituels rassurent les enfants et qu'ils les réclament ; et bien, cela concerne également les adultes ! Le rituel entretient le sentiment de sécurité qui constitue une base de la sérénité et de la confiance, deux piliers du couple.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Lorsque tout va bien, vous êtes capable de faire cela tout naturellement. Alors que dans les épreuves, cet exercice s'avère plus complexe. C'est précisément dans ces moments qu'il ne faut surtout pas abandonner !

Mon conseil

Ne vous permettez aucune dérogation ! Même la distance physique ne justifie pas un manquement à cette règle. À distance, vous pouvez ressentir l'attitude de votre conjoint. Je vous invite donc à ne pas vous coucher avant d'avoir accompli ces cinq indispensables.