

# Prendre soin de sa vie de couple

Les chances qu'un premier mariage se termine par un divorce sur une période de 45 ans sont selon Gottman et Silver (1999)... de 67%! Pas très encourageant pour ceux dont le projet de couple implique la capacité de se donner un support mutuel durable face aux épreuves de la vie ! Comment augmenter nos chances de souffrir ensemble, plutôt que de souffrir d'être ensemble ? Comment réussir à se reconforter plutôt que de se blesser mutuellement ? Les mariages heureux sont basés sur une amitié profonde, un respect mutuel et la capacité de prendre plaisir dans la compagnie l'un de l'autre. Suite à leurs recherches et leurs programmes d'aides dont des milliers de personnes ont bénéficié, Gottman et ses collaborateurs ont identifié les facteurs qui leur permettent de prédire le divorce ainsi que sept principes pour qu'un mariage fonctionne.

## Prédire le divorce :

1. Les discussions commencent abruptement par des commentaires négatifs, sarcastiques et des accusations.
2. On note 4 types d'interactions négatives..
  - a) La critique globale d'éléments de la personnalité de l'autre
  - b) Des sarcasmes, du mépris, du cynisme et du dégoût
  - c) Une attitude défensive blâmant l'autre
  - d) La fermeture et le désengagement
3. Un des membres du couple est submergé par l'intensité de ses émotions.
4. Un des membres du couple ressent une détresse physique face aux conflits (rythme cardiaque accéléré, sécrétions d'adrénaline, pression artérielle élevée) empêchant une résolution de problème créative.
5. Il y a échec et un rejet des efforts de réparation (excuses, offre de réparer une erreur, effort pour reprendre contact).
6. Un des partenaires entretient des souvenirs sélectifs négatifs et des pensées négatives au sujet du mariage (revoit les mauvais moments où réinterprète le passé en terme négatif).

## Les sept principes pour que le mariage fonctionne

### **1. Apprenez à connaître votre partenaire**

Ses plaisirs, ses préférences, ce qui l'irrite, ses peurs, ses sources de stress, ses buts, ses préoccupations, ses espoirs, ses désirs, ses croyances, ses peurs.

### **2. Alimentez votre appréciation et votre admiration.**

Rappelez-vous ce que vous admirez chez l'autre, ce que vous trouvez intéressant, ce que vous manquerez s'il n'était pas là, ce que vous appréciez, ce dont vous êtes fier. Exprimez-le. Célébrez-le.

Rappelez-vous vos bons moments, vos valeurs et croyances communes, vos buts, le support que vous vous donnez, votre première rencontre.

### **3. Passez du temps ensemble.**

Demeurez connectés. Discussions, activités, tâches, loisirs, plaisirs, être serviable.

Une conversation anti-stress :

- Chacun son tour
- Ne donnez pas de conseils non sollicités.
- Démontrez un intérêt véritable.
- Communiquez votre compréhension.
- Prenez partie pour votre partenaire (dans un premier temps, quitte à nuancer votre position plus tard).
- Exprimez votre appartenance à une équipe « Nous contre les autres ».
- Exprimez de l'affection.
- Validez les émotions: je vois tes émotions; elles me touchent; elles sont importantes pour moi; je suis intéressé à bien les comprendre; je m'intéresse à toi.

### **4. Laissez votre partenaire vous influencer.**

Il importe de communiquer à son partenaire qu'on le respecte. Le partage du pouvoir est un élément important de la satisfaction conjugale. Votre partenaire peut vous apprendre comment il souhaite être aimé. Il vaut mieux se tenir régulièrement au courant de l'opinion de son partenaire. Recherchez la demande raisonnable qui se cache dans la position de votre partenaire.

### **5. Résolvez les problèmes que vous pouvez résoudre.**

Prenez soin de commencer la conversation en douceur. Les discussions finissent souvent sur le même ton qu'elles ont commencé. Donnez la chance à votre partenaire de réparer ses erreurs. Collaborez avec ses efforts pour remettre sur la bonne voie la conversation qui s'égare dans des zones dangereuses. Retrouvez un état physique confortable avant d'entreprendre

les discussions importantes. Recherchez des compromis et faites preuve de tolérance envers vos erreurs mutuelles.

- Prenez soin d'écouter. Argumenter sans comprendre n'est pas efficace.
- Exprimez ce que vous vivez sans blâmer.
- Parlez de vous (Je).
- Décrivez les faits.
- Soyez clair.
- Soyez poli.
- Exprimez ce que vous appréciez.
- N'accumulez pas les frustrations.

Demandez-vous :

- Comment peut-on comprendre cette situation?
- Sur quoi vous entendez-vous?
- Quels sont présentement vos sentiments communs et les sentiments les plus importants?
- Quels buts communs pouvez vous avoir présentement?
- Comment croyons-nous que ces buts devraient être atteints?

Rappelez-vous que pour construire ensemble votre projet de couple, l'important n'est pas de savoir si, en terme absolu, ce que vous faites est statistiquement justifié. Ce qui importe, c'est votre perception subjective et votre jugement personnel: est-ce satisfaisant pour chacun d'entre vous? Chaque couple arrive à des ententes différentes. L'important, c'est que chaque membre du couple considère que l'équilibre atteint est satisfaisant.

## **6. Sortez des impasses au sujet des problèmes impossibles à résoudre.**

La majorité des conflits conjugaux (69%) sont chroniques ( la fréquence des relations sexuelles, le partage des tâches, l'éducation religieuse des enfants, l'attitude éducative envers les enfants). Vous n'avez pas à régler ces conflits pour être heureux en mariage. En choisissant un partenaire, vous choisissez une série de problèmes insolubles avec lesquels vous allez devoir vous débrouiller pour les dix, vingt ou cinquante années. Vous pouvez vivre avec ces problèmes.

Recherchez les rêves personnels significatifs derrière ces impasses et intéressez-vous y. Vous rêvez de choses différentes. Le rêve de votre partenaire doit être exprimé et reconnu. (La liberté, la paix, l'unité avec la nature, explorer qui je suis, l'aventure, un cheminement spirituel, la justice, l'honneur, la continuité avec son passé, se guérir, connaître sa famille, devenir ce que je peux être, le sentiment de puissance, vieillir, explorer sa créativité, la compétence, le pardon, la compétence, l'ordre, la productivité, clarifier ses priorités, finir ce qui importe, explorer l'activité physique, voyager, compétitionner et gagner, le calme, l'harmonie, construire ce qui importe, faire un deuil)

Ne cherchez pas à résoudre un problème insoluble. Essayez simplement de comprendre pourquoi chacun de vous a des sentiments aussi forts à son sujet. Vous souhaitez tous deux qu'il ne soit plus une source de douleur. Acceptez les différences. Faites la paix avec les problèmes insolubles.

## **7. Partagez des moments significatifs.**

Créez des occasions pour parler honnêtement de vos sentiments et de vos convictions. (Arrivée et départ, salutations, heures des repas, fêtes, coucher, fins de semaine, anniversaires, vacances, maladie).

**La majorité des gens recherchent dans la vie de couple des interactions fréquentes et non conflictuelles dans un contexte relationnel marqué par l'échange et le support mutuel.**

Gottman, J. M. et Silver, N. (2006). *Les couples heureux ont leurs secrets : Les sept lois de la réussite*. Paris : Pocket Evolution. . 343 pages.