**Collège des Saints-Cœurs - Bickfaya Classe : SE**

**Les dix secrets des couples heureux**

**[](https://www.psycho-ressources.com/blog/wp-content/uploads/2015/02/image-couple-velo-sm-CC0.jpg)**

*L’observation des 15 à 20 % de couples heureux à long terme a permis aux psychologues de dénicher certains de leurs secrets. Même s’ils ont été confrontés aux mêmes crises et conflits que les couples malheureux, ils ont appris à réagir différemment.*

**Secret #1 : Le partage du pouvoir**  
Les membres des couples heureux ont un rapport de force… d’égal à égal. Ils partagent donc le pouvoir ou, du moins, ils l’alternent. Ils font le moins de compromis possible car, dans un compromis, les deux sont perdants. Ils sont exigeants face à leur couple, mais s’organisent pour qu’il y ait toujours deux gagnants. Ils ont décidé d’être heureux plutôt que de chercher à savoir qui a raison, qui a tort. Contrairement aux couples malheureux, ils ne cherchent pas l’approbation de leur partenaire, mais savent l’apprécier lorsqu’ils l’obtiennent.

**Secret #2 : La juste distance**  
Les couples heureux ont appris à établir une juste distance entre leur besoin de fusion émotive et leur désir d’autonomie. Étant bien différenciés, ils sont alors capables d’une véritable intimité. Ils ont trouvé un équilibre entre des moments de frustration, lesquels entretiennent le désir, et des moments de satisfaction, lesquels ravivent leur bonheur. Ils ont compris que l’intimité n’est pas synonyme de fusion, mais qu’il fallait être deux pour être en relation. De plus, ils sont aussi heureux seuls qu’ensemble. Les couples fusionnels sont effectivement les plus dysfonctionnels.

**Secret #3 : Une véritable amitié**  
La base fondamentale des couples heureux à long terme, contrairement à la croyance populaire, n’est pas la passion, mais bien l’amour et l’amitié, soit un sentiment basé sur la connaissance réelle de l’autre et non sur l’intensité des sensations et des émotions. La passion a pu être à l’origine de leur attirance, mais celle-ci s’est lentement transformée en amour plus tranquille, plus stable. Un couple heureux est formé de deux personnes qui, d’amants passionnés, sont devenus deux amoureux, deux parents, deux associés, deux amis qui continuent de faire l’amour ensemble et de réaliser des projets à court, moyen et long terme. Comme des amis, ils mettent l’accent sur ce qui les rassemble, plutôt que sur ce qui les oppose. Ils considèrent l’autre comme un invité très spécial dans leur vie.

Lorsque interrogés par les psychologues sur le secret de la longévité de leur amour, la principale réponse des membres des couples heureux est le plus souvent : « Je n’ai jamais cherché à changer mon partenaire ».

**Secret #4 : Le désamorçage**Les couples heureux vivent aussi des crises, mais au lieu de remettre leur couple en question, ils utilisent leur énergie et leur créativité pour développer l’art de la négociation. Loin de surenchérir, ils désamorcent toute escalade par des excuses, en faisant de l’humour ou en donnant raison à l’autre. Les psychologues disent souvent que c’est la façon dont les couples se font la guerre qui constitue le véritable indice pronostic de leur évolution et non comment ils vivent en temps de paix. Ils s’organisent pour ne jamais avoir de besoin de dire « : « Veux-tu, on efface tout et on recommence à zéro ? ».

**Secret #5 : Le réalisme**  
Les membres des couples heureux ont lu, eux aussi, des contes de fées, des romans d’amour et visionnés des films langoureux, mais ils ne les ont pas pris pour la réalité, même s’ils ont pu y rêver. Ils se sont rapidement défaits des nombreuses illusions entourant le couple, l’amour, la communication… Ils ont su renoncer à leurs perceptions adolescentes, égocentriques et/ou narcissiques. Ils savent que la fameuse « âme sœur » n’existe que dans leur tête et ils ont accepté leur partenaire dans sa réalité quotidienne, avec ses qualités et ses défauts.

**Secret #6 : Un partenaire approprié**  
On dit que les contraires s’attirent, mais la science conjugale démontre que les partenaires qui se ressemblent, dans une proportion d’au moins 70 %, augmentent considérablement leurs probabilités d’être heureux ensemble. Loin d’avoir trouvé la fameuse « âme sœur », laquelle n’est qu’illusion, les membres des couples heureux sont suffisamment compatibles pour éviter la polarisation sur les conflits conjugaux insolubles : ils s’assurent ainsi stabilité et bonne entente. Mais ils sont aussi suffisamment différents pour s’influencer l’un l’autre, stimulant ainsi leur créativité et leur capacité d’évoluer, mais dans la même direction.

**Secret #7 : La confiance réciproque**  
Aucune relation – amoureuse, professionnelle ou commerciale – ne peut survivre si cette relation n’est pas empreinte de confiance réciproque, de respect mutuel et d’admiration. Les membres des couples heureux ne se surveillent pas l’un l’autre. Même lorsqu’ils ne sont pas en accord, ils respectent le point de vue de l’autre et ne mettent pas en doute leur bonne foi. Même si l’un n’approuve pas les projets personnels de l’autre, il le soutiendra, moralement et financièrement, dans la réalisation de ses projets.

**Secret #8 : L’acceptation des conflits**  
Contrairement à la croyance populaire, le couple n’est pas une garantie absolue de bonheur ; il serait plutôt le creuset de nombreux conflits : l’éducation des enfants, la gestion financière, les relations avec les belles-familles, le partage des tâches ménagères, le temps accordé à la vie privée, la sexualité. Les membres des couples heureux se sont rapidement rendus compte que la majorité des conflits tournant autour de ces six sources sont souvent insolubles (69 % selon l’équipe du psychologue John Gottman, auteur du livre Les couples heureux ont leurs secrets). Ils ne s’acharnent donc pas à résoudre ces conflits et se mettent d’accord pour vivre avec des désaccords… à vie. Ils préfèrent être heureux et préserver leur amour que de chercher à résoudre leurs conflits et chercher un consensus à tout prix.

**Secret #9 : L’acceptation des inégalités**  
Les membres des couples malheureux surveillent et calculent ce que l’un fait et l’autre ne fait pas. Ils cherchent à imposer la règle donnant – donnant. Ce que ne font évidemment pas les membres des couples heureux. Ceux-ci acceptent qu’ils puissent y avoir une répartition inégale et variable des salaires, des tâches ménagères, des soins aux enfants… Les couples heureux acceptent et reconnaissent qu’il puisse y avoir des modes de fonctionnement différent selon le sexe. Ils ont renoncé à la fameuse égalité – similarité entre les hommes et les femmes et laissent chacun être et agir selon sa nature et ses convictions. Égalité, oui, mais vive la différence !

**Secret #10 : Le jardin secret**  
Les membres des couples heureux ne communiquent pas toutes leurs pensées, tous leurs actes, toutes leurs frustrations ou leurs emmerdements. Ils ne croient pas à la communication à tout prix et qu’il faille tout se dire dans un couple. Chacun a droit à sa vie privée, à ses pensées secrètes, à des désirs inavouables, mais à la condition que ce jardin secret ne sape pas les bases de leur relation. Tout devrait pouvoir se dire, mais aucune obligation n’est faite en ce sens. Un peu de réserve et de mystère sont nécessaires pour l’entretien du respect et de la séduction à long terme.

Les membres des couples heureux ont décidé de préserver leur bonheur plutôt que de chercher à avoir raison sur l’autre.

*Texte tiré du livre Chroniques conjugales publié chez Québecor.*

[*https://www.psycho-ressources.com/yvon-dallaire.html*](https://www.psycho-ressources.com/yvon-dallaire.html)

Publié le [14 février 2015](https://www.psycho-ressources.com/blog/secrets-des-couples-heureux/)