

# « Les couples heureux sont experts en désamorçage »



Yvon Dallaire, maître en psychologie québécois, révèle son secret pour être heureux en amour : la gestion des conflits amoureux. Pour lui, il suffit de se mettre d'accord pour accepter des désaccords à vie...

## ENTRETIEN

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

L'amour, il sait de quoi ça parle. Après deux unions de cinq ans, il vit depuis 40 ans avec la même personne. Et cela fait 50 ans aussi qu'il officie comme psychologue et sexologue autrefois, comme maître en psychologie, consultant conjugal, conférencier et formateur aujourd'hui. Ce qui lui permet d'affirmer, comme il le fait dans son 27<sup>e</sup> livre que *Le couple existe encore... et l'amour aussi!* Entretien avec le Québécois Yvon Dallaire, entre bonnes et mauvaises nouvelles.

### En amour, quelles sont les mauvaises nouvelles ?

C'est que tout tourne autour du fait que le couple est un creuset pour générer des crises. C'est ce qui explique que 50 % des couples divorcent. Le taux d'échec des seconds mariages passe, lui, à 75 %. Et on en arrive même à 85 % de divorces lors des troisièmes unions. Le critère de pronostic de l'évolution d'un couple tient ainsi à la manière dont on va passer les moments critiques et comment on va gérer les problèmes qui, dans 70 % des cas, sont insolubles.

### Cela ne donne pas envie d'aimer...

Nous avons cependant tous des besoins dont la satisfaction dépend de la présence de l'autre. Dans mon test du bonheur général, j'ai 25 questions qui correspondent à autant de besoins. Cela va du respect réciproque au sentiment de liberté que l'on éprouve dans

le couple, en passant par la qualité des rapports sexuels ou la qualité du temps passé ensemble. Les couples heureux auront un pourcentage de 80 %, les couples malheureux seront en bas de 50 %. Ce qui fait que de plus en plus de gens ne croient plus au couple, alors que c'est la plus belle aventure humaine et la meilleure des stratégies, même si ce n'est pas la plus facile, pour être heureux sur le long terme. Les études de l'ordre de psychologie du Québec sur le bonheur montrent que seulement 24 % des célibataires se disent heureux ou très heureux pour 40 % des membres d'un couple.

### Donc, si je rencontre l'âme sœur...

Il y a des gens qui associent la passion à l'amour. Sauf que lorsque je découvre quelqu'un, je ne suis pas en amour avec cette personne. Je suis en amour avec mes sensations, mes émotions intenses et mes rêves. Tout le monde est heureux pendant la lune de miel, mais on est drogués à la dopamine, l'ocytocine et autres « -ines » du même genre. Après trois ans, tout change. Il faut choisir quelqu'un qui est compatible et se donner un projet de vie. Un couple, c'est un projet pour réaliser des projets.

Mais c'est quoi, être compatible ? Vous parlez de couples qui ont une différence d'âge de deux ans et dont l'homme est 11 centimètres plus grand que la femme...

Des études tendent à le prouver, mais ce n'est pas à prendre à la lettre. Une autre constante des couples heureux, c'est qu'ils se disent cinq à dix fois plus de compliments que de reproches. Je décris ainsi 15 caractéristiques qui rassemblent les couples heureux et dont la principale, c'est de décider d'être heureux en amour plutôt que de chercher à avoir raison. C'est sûr que tout le monde préfère avoir raison et être heureux mais, entre les deux, il faut mieux parfois désamorcer en donnant

raison à l'autre. J'ai longtemps cherché un symbole pour illustrer le couple. Sur mon bureau, il y avait un damier avec, d'un côté, un jeu de dames et, de l'autre, un jeu d'échecs. C'est finalement cela un couple. Chacun essaie d'imposer son règlement de jeu. Ce sont pourtant deux jeux intéressants, mais on ne peut pas les jouer en même temps. L'un doit alors apprendre à l'autre comment jouer aux échecs, tandis que l'autre offre son règlement de jeu de dames. Les couples qui réussissent, ce sont ceux qui alternent les jeux et qui inventent un troisième, celui du partage du pouvoir.

### La naissance du « nous » ?

C'est une troisième entité qui a des dynamiques au-delà de la connaissance de la majorité des gens. Les hommes sont toujours occupés à interpréter ce que les femmes veulent. Quand elles viennent nous solliciter, on a toujours l'impression qu'elles veulent nous contrôler, alors que c'est par amour qu'elles le font. De bonne foi, pour améliorer la relation. Et quand monsieur se retire dans le silence, c'est aussi de bonne foi, car il ne veut pas se disputer. *Time out* alors. On reporte. Chacun va dans son coin pour diminuer la pression. Il faut que madame arrête d'interpréter le fait que monsieur se taise comme un rejet, alors qu'il la protège. Et que monsieur comprenne que lorsque sa femme lui donne un conseil non sollicité, c'est par amour. Tout est une question de perception. Moi, quand ma blonde me fait cela alors qu'elle connaît toutes mes théories sur le couple, je lui dis « Merci beaucoup, "mamante" ».



Les couples qui réussissent, ce sont ceux qui alternent les jeux et qui inventent un troisième, celui du partage du pouvoir



Aller vers l'autre, alors ? Sans oublier que le meilleur chemin pour aller vers l'autre, c'est d'abord de faire le chemin vers soi. A partir du moment où je m'accepte tel que je suis, c'est plus facile d'accepter l'autre tel qu'il est. Et si on va dans la même direction, plus j'ai une bonne

idée de moi, sans être narcissique, plus je vais chercher une personne qui a une bonne estime d'elle-même. Comme l'acteur français Benoît Magimel le dit : « Le bonheur se trouve seul et se partage avec quelqu'un. » C'est valable pour tous les genres de couples. Il faut se connaître, s'accepter, s'aimer et accepter que l'autre soit autre.

### Comment faire face à l'infidélité ?

C'est un moment critique dans l'évolution du couple. Deux couples sur trois n'y survivent pas. Non pas parce que l'infidélité est la cause, mais parce qu'elle devient un prétexte pour divorcer suite à un déséquilibre relationnel qui s'est créé entre les deux. Il reste qu'on n'est pas infidèle lorsqu'on est heureux ! Pourquoi mettre en péril ce que l'on a mis en place pendant 5 ou 25 ans, pour quelques instants de moments intenses ?

### Et désamorcer une crise ?

Il faut d'abord baisser le ton. La discussion passe mieux à 30 décibels qu'à 90 ! La communication non violente, cela ne fonctionne pas non plus, car quand on est dans l'émotion, notre cerveau limbique est déconnecté de notre cerveau rationnel. C'est pour cela qu'il n'y a pas plus impoli entre eux que les deux membres d'un couple qui s'aiment, car ils vont se dire des choses qu'ils ne diraient jamais à un collègue de travail. C'est paradoxal. Alors qu'il suffit de se mettre d'accord pour accepter des désaccords à vie. Dans le cas contraire, on accumule les rançunes et cela finit par exploser.

### Pouvez-vous nous donner un exemple ?

J'ai besoin de me sentir en sécurité financière, mais ce n'est pas le cas de mon partenaire. J'ai beau trouver toutes les raisons pour expliquer que je mets de l'argent de côté pour assurer mes vieux jours, j'aurai toujours l'autre pour me dire qu'il vaut mieux en profiter. Qu'est-ce qu'on fait dans ces cas-là ? Un budget ! Avec un compte d'épargne et on arrête de parler d'argent. Cela ne sert à rien de convaincre l'autre qu'il a tort. Il est préférable de négocier des accords à double gagnant plutôt que de se disputer. Les couples heureux sont ceux qui deviennent experts en désamorçage, là où les couples malheureux sont devenus experts à jeter de l'huile sur le feu.

« Un damier avec, d'un côté, un jeu de dames et, de l'autre, un jeu d'échecs... », compare Yvon Dallaire. « C'est finalement cela, un couple : chacun essaie d'imposer son règlement de jeu. »

© SHUTTERSTOCK

### « L'amour, c'est une décision »

Loin de l'attirance qui n'est qu'une impulsion sur laquelle nous n'avons aucun pouvoir car elle ne sert qu'à assurer la survie de l'espèce, l'amour est, selon Yvon Dallaire, « une décision ».

« Il faut donc dédramatiser. La crise, ce n'est pas négatif car toutes les lettres du mot "crise" se retrouvent dans le mot "croissance". Il faut respecter nos différences et les exploiter, les mettre au service du couple et de la société. Nos sociétés iraient d'ailleurs mieux si elles étaient dirigées par des couples heureux. On devrait créer, en plein milieu de l'été, une journée internationale du couple heureux. Pour bien faire comprendre que ce n'est pas l'amour et la bonne foi qui sont en cause, mais bien l'ignorance des différences et le refus de faire des efforts pour apprendre comment l'autre fonctionne et l'accepter tel qu'il est. Si les enfants et les adolescents sont dans la pensée magique du "Ils se marieront, eurent deux enfants et vécurent heureux toute leur vie", les adultes savent que ce n'est pas vrai. Ce n'est que la fin du tome 1. Le tome 2, lui, tout le monde essaie de l'écrire... » J.-P.D.V.



Le couple existe encore... et l'amour aussi !

YVON DALLAIRE  
Un monde différent  
174 pages,  
16 euros