

«L'amour dure trois ans», écrivait Frédéric Beigbeder! Et si la chimie de l'amour semble lui donner raison, le sentiment peut vibrer bien plus longtemps au sein d'un couple. Nombre de psys, sociologues et sexologues ont tenté de connaître les raisons de cette constance. Le plus célèbre d'entre eux est sans doute John Gottman. Depuis plus de 40 ans, ce professeur émérite de l'Université de Washington et fondateur de l'Institut Gottman s'intéresse aux relations amoureuses, écoutant des milliers de couples et créant un "Love Lab", un appartement équipé de caméras vidéo fonctionnant de 9 heures du matin à 9 heures du soir, sauf dans les salles de bains, mais aussi de glaces sans tain et de détecteurs capables d'enregistrer les signes de stress lors d'éventuelles disputes. Gottman a demandé à de très nombreux couples d'y vivre un week-end pour analyser ensuite leurs relations. Sur base des données enregistrées par les images et les capteurs, le scientifique, considéré comme un des thérapeutes les plus influents du dernier quart de siècle, a découvert que les couples "heureux" ont des attitudes et des aptitudes qui font défaut aux couples malheureux. Ils évitent les pièges dans lesquels se retrouvent les couples qui divorcent. Gottman a mis en évidence ce qu'il appelle "les quatre cavaliers de l'Apocalypse" qui empoisonnent la vie des couples. Ce sont : la critique, le mépris, le fait d'être sur la défensive et enfin la dérobade.

LES SIX PHASES DE LA VIE D'UN COUPLE

«Ces cavaliers de l'apocalypse de Gottman ne sont pas les seuls éléments qui détruisent un couple», estime le psychologue belge Salomon Nasielski. «Je citerais encore les punitions et vengeances, les jeux de pouvoir, la compétition, le refus du self-control, le fait de cacher ses désirs et de brandir les problèmes plutôt que de les résoudre... Il faut d'abord savoir que la vie d'un couple traverse différentes phases, pas moins de six, qui vont de la fusion à la synergie. Après la fusion des débuts vient le moment de la différenciation durant lequel chacun veut se retrouver et affirmer sa personnalité. Pour qu'un couple continue de s'entendre après la lune de miel initiale, il doit communiquer! Il n'y a pas de recette miracle unique car un couple n'est pas l'autre; l'un peut rêver d'une vie rock and roll et l'autre d'une relation fusionnelle. Chaque couple

est différent mais tous doivent communiquer. Outre les sentiments amoureux que les deux partenaires éprouvent et le plaisir qu'ils ont à être ensemble, ils doivent se parler et d'abord parler de leurs valeurs et priorités. Qu'est-ce qui est important pour eux, le travail, la famille, les copains, les loisirs? Pour que le couple s'entende, il est préférable que leurs priorités soient proches.» Et le psychologue belge qui a créé "L'Atelier transactionnel" de préciser que cette communication est essentielle dans la gestion des conflits qui surgissent obligatoirement dans une relation; une communication qui doit être respectueuse de l'autre et non-agressive ou accusatrice. Salomon Nasielski explique encore que: «Tous les couples devraient fonctionner comme des associations et établir ses objectifs,

**LES COUPLES QUI DURENT
ACCEPTERAIENT LES
CONFLITS, SE TAIRAIENT
SUR LES ÉTERNELS
SUJETS QUI FÂCHENT ET
CONSERVERAIENT UN JARDIN
SECRET.**

des règles de fonctionnement qui précisent ce que l'un attend de l'autre : un couple ne se fait pas en attendant que l'autre devienne le prince ou la princesse de ses rêves, mais se fait parce que l'on a décidé de le construire, ensemble, en sachant qu'il y aura un prix à payer.»

COMMUNIQUER ET PARFOIS SE TAIRE

Nombreux sont les psychologues qui insistent sur l'importance de la communication au sein du couple et d'une communication respectueuse de l'autre. Yvon Dallaire, psychologue canadien, ne déroge pas à la règle mais explique que les couples heureux peuvent choisir de se taire quand le sujet est trop problématique. Fort des découvertes du "Love Lab" de John Gottman et sachant que 69% des conflits de couples sont insolubles, le thérapeute canadien précise que de nombreux couples heureux acceptent de ne pas aborder ce qui les oppose. «Les couples heureux se disputent différemment des couples qui finissent par divorcer. Les

membres des couples heureux ne cherchent pas à convaincre leur partenaire qu'ils ont raison et acceptent mutuellement leurs défauts: ils ne cherchent pas à changer l'autre et peuvent choisir de ne pas parler de ce qui les oppose», explique Yvon Dallaire. Et ce qui oppose les couples tourne généralement autour de l'éducation des enfants, de la gestion financière, des relations avec les belles-familles, du partage des tâches ménagères, du temps accordé à la vie privée et de la sexualité. Les couples qui durent accepteraient les conflits et se tairaient sur les éternels sujets qui fâchent. De même, selon le psy canadien, ils ne communiquent pas toutes leurs pensées, ne disent pas tous leurs actes et leurs pensées. Ils conservent un jardin secret à la condition que celui-ci ne sape pas les bases de leur relation. De même ces couples sont relativement autonomes, chacun pouvant avoir des moments et des activités propres. Les couples fusionnels sont ceux qui connaissent le plus de soucis. L'amitié et la confiance sont aussi au centre de ces couples qui durent. «Un couple heureux est formé de deux personnes qui, d'amants sont devenues deux amoureux, deux parents, deux associés, deux amis qui continuent de faire l'amour et de réaliser des projets ensemble en ayant confiance en l'autre», explique Yvon Dallaire. Et puis avoir des centres d'intérêt communs soude aussi ces couples. Les partenaires qui se ressemblent, dans une proportion d'au moins 70%, augmenteraient considérablement leur probabilité d'être heureux ensemble. Sans doute pour être heureux longtemps en couple, faut-il commencer par être bien avec soi-même et choisir avec soin son partenaire...

Joëlle Smets.

Outre ses nombreuses publications et ouvrages en anglais, John Gottman a publié en français "Les couples heureux ont leurs secrets", éd. Grasset. Salomon Nasielski a créé L'Atelier Transactionnel à Rosières et organise cette année un atelier: "Remplacer les scènes de ménage par des conflits générateurs d'une vraie croissance pour le couple" ou "Mécanique de la réussite d'un couple". <http://www.ateliertransactionnel.org/YvonDallaire> a publié notamment "Qui sont ces couples heureux? Surmonter les crises et les conflits du couple", éd. Le livre de poche, et "Pour que l'amour et la sexualité ne meurent pas", éd. Québec-Livres.

À quoi doit-on la longévité de certains couples? La question interpelle en ces temps où la majorité des unions aboutissent à une séparation alors que l'amour est considéré comme une des valeurs essentielles de notre société. Quand les psys passent à la loupe les couples épanouis.

couples qui durent

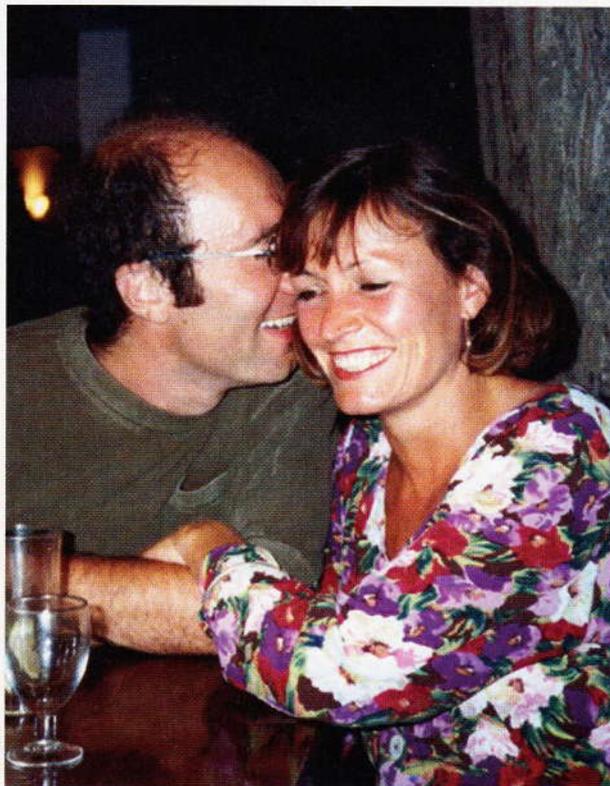


Olivier et Christine Orban: "L'amour, c'est du théâtre"

Il l'a vue et a su qu'elle était la femme de sa vie. Et 25 ans après cette première rencontre, Christine et Olivier Orban filent toujours l'amour parfait et... élégant. C'est qu'on se vouvoie chez les Orban car si l'on en croit l'éditeur français: « L'amour, c'est du théâtre. Il faut en jouer et ne pas s'abandonner dans la normalité du quotidien. » « Je préfère notre amour aujourd'hui car nous nous comprenons mieux. Il n'y a pas de formule miracle à notre amour, sauf la chance de cette incroyable rencontre. On apprend à faire durer un amour en parlant, en étant dans la vérité et non dans le mensonge, en respectant l'autre et en lui restant fidèle », dit la romancière française qui a signé "Quel effet bizarre faites-vous sur mon cœur", un joli roman centré sur l'amour entre Napoléon et Joséphine. **J.S**

Philippe Geluck et Dany: "Tous les jours, j'essaie de la faire rire"

Philippe Geluck, vous êtes en couple depuis... Depuis 38 ans! Nous nous sommes rencontrés sur le tournage d'un film qui n'est pas resté dans les annales du cinéma, "Le coq mouillé". J'étais comédien et elle était scripte. Ce fut le coup de foudre immédiat! La révélation! Dany est mon amour, mon ange, ma chérie et une femme que j'admire profondément. **Les secrets de votre couple?** Nous avons une attention constante à l'autre. Tous les jours, tous les matins, j'essaie de la faire rire, de la surprendre. Et elle rit encore! Mais ce souci de l'autre ne suffirait pas à faire durer notre couple si la flamme était éteinte et ça, c'est la magie inexplicable de l'amour. Dany me plaît encore et toujours. Elle n'a pas changé. Je crois que pour que l'amour dure, il faut rester séduisant, ne pas se laisser aller. Et puis être disponible. Il faut aussi que le désir physique subsiste et nous sommes toujours très



amoureux. **Et les conflits? Comment les gérez-vous?** S'il y a un désaccord, nous en parlons très vite mais je dois reconnaître que nous n'avons jamais de dispute. **Même pas pour l'éducation des enfants?** Dany est plus souvent le gendarme que moi tandis que je suis le papa copain, mais nous en rions car ce sont des rôles. **Votre relation est-elle égalitaire?** Elle est complémentaire au niveau pratique et psychologique. Nous nous partageons les tâches. Elle a arrêté de travailler quand nous avons eu nos enfants - notre vie s'est alors considérablement embellie - et j'ai pu me consacrer à mon boulot. Elle me dit que je suis rassurant et responsable et elle l'est aussi pour moi. **Vous partagez les mêmes centres d'intérêt?** Nous aimons les mêmes films, les mêmes livres, les mêmes pièces de théâtre. Tous deux, nous aimons recevoir des amis et cuisiner pour eux. Nous aimons rire et avons le même sens de la dérision. Elle est plus spectatrice que moi, mais elle a tout à coup des trouvailles superbes. Nos deux enfants ont aussi le sens de l'humour. **J.S**



Sandrine Dans et Mohamed: "On se complète bien"

Entre Sandrine Dans et son mari, Mohamed El Khnati, ce ne fut pas le coup de foudre mais une découverte progressive qui, douze ans plus tard, fait dire à l'animatrice de RTL-TVI: « Je suis toujours amoureuse! J'ai même l'impression que, sentimentalement, je suis plus dépendante que lui. Mais peut-être dirait-il la même chose que moi. » L'amour, chez les El Khnati - Dans, se vit sur le mode de l'indépendance et de la différence. Chacun est passionné par son boulot, chacun a ses amis. Pas de tennis ou autre ensemble, ni d'après-midi. Mais peu importe: « On se complète bien. Mon mari est quelqu'un qui construit et n'est jamais en repos. Je suis plus casanière. Il me fait avancer et je le tempère. On se complète au quotidien aussi. Nous le gérons ensemble. S'il cuisine, je débarrasse la table. Si je mets les enfants au lit, il range et ce partage se fait naturellement. » Et les disputes se gèrent avec sagesse. « Nous avons des conflits quand nous sommes stressés et fatigués. Mohamed est un Méditerranéen et il monte vite dans les tours. Quand il est en colère, je sais que je ne dois pas l'affronter, sinon nous allons au clash. J'ai un principe: je ne veux pas qu'on s'engueule. La colère passée, lui ou moi, on fait un pas vers l'autre. Nous avons tous les deux envie que notre couple marche. Il est tellement facile de se séparer et de se faire des reproches. »

J.S

Photo: Pierre-Ves Thienpont

Jean Van Hamme et Huguette Marien: "Les meilleurs amis..."

Ils se sont rencontrés chez des amis à un dîner et sont repartis ensemble, plantant là la petite amie et le petit ami, avec lesquels ils étaient respectivement arrivés. Entre le scénariste Jean Van Hamme et la juriste Huguette Marien, ce fut le coup de foudre absolu. Et 37 ans plus tard, l'amour est toujours là, puissant. « La passion s'est transformée en amour, tendresse, complicité, partage d'idées, discussions et le désir physique est toujours là. Nous ne nous ennuyons jamais ensemble. Huguette est mon épouse et ma meilleure amie. Je l'admire », explique Jean Van Hamme. Et Huguette de renchérir: « La passion s'est transformée en besoin de l'autre, de sa main, de son sourire, de son ironie, de notre complicité. Nous aimons les mêmes choses, les films, les voyages, les pièces de théâtre. Sauf les livres: il est littérature anglaise et moi plutôt française. Et puis j'admire beaucoup Jean. Quand je l'ai rencontré, j'ai aimé son audace - il quittait un poste d'importance chez Philips pour écrire - et aujourd'hui j'apprécie sa réussite professionnelle. »

J.S

Photo: Pierre Marien

