

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Le secret des couples heureux  
**Autor:** Dallaire, Yvon  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827595>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Le secret

■ **Nous le savons tous : la vie à deux n'a rien d'un long fleuve tranquille. Comment éviter les écueils et les naufrages ? Quelques réponses.**

Aucune donnée scientifique rigoureuse n'existe sur les conditions nécessaires à la réussite d'une relation conjugale. Cependant, des recherches approfondies sur les mécanismes du mariage et du divorce effectuées à l'Université de Seattle aux Etats-Unis par l'équipe du psychologue John M. Gottman permettent, à l'heure actuelle, de prédire un divorce avec un taux d'exactitude de 91%. Ces études ont aussi démontré la possibilité de prévenir le divorce.

D'après ces résultats, la réussite d'un couple est, en fait, étonnamment simple. Les couples heureux ne sont pas plus intelligents, plus riches ou plus psychologues que les autres. Mais, dans leur vie quotidienne, ils sont parvenus à établir une dynamique qui empêche leurs pensées ou sentiments négatifs à l'égard l'un de l'autre (présents chez tous les couples) de submerger leurs pensées ou sentiments positifs. Ils forment des couples émotionnellement intelligents. Plus les membres d'un couple manifestent d'intelligence émotionnelle leur permettant de se comprendre et de se respecter l'un l'autre, plus il est probable que leur relation sera heureuse et durable.

Sur une période de 40 ans, un premier mariage a 67% de chances de se terminer par un divorce, dont la moitié se produisent au cours des sept premières années. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le taux de divorce des seconds mariages est de 10% supérieur. Les couples divorcent en général beaucoup trop vite, avant d'avoir pris la peine de consulter un spécialiste. Plusieurs recherches l'ont démontré, les couples heureux en ménage vivent plus longtemps et jouissent d'une meilleure santé. Il semblerait qu'un mariage heureux renforce le système immunitaire (multiplication des globules blancs et des cellules tueuses).

Il existe beaucoup de fausses croyances ancrées dans la culture populaire et, parfois même, dans la culture psychologique. Le



# des couples heureux

mythe de la communication comme voie royale de la félicité en amour et de la longévité d'une union est probablement le pire de tous.

Un deuxième mythe prétend que la résolution efficace des conflits garantit la réussite d'une relation. Pourtant, 69% des conflits conjugaux sont insolubles. On croit aussi que les névroses ou les problèmes de personnalité peuvent anéantir un couple. C'est faux ! Il faut trouver un partenaire capable de vivre avec nos propres «tares». Autre fausse croyance: les activités partagées renforcent le couple.

La fameuse équation donnant-donnant est plutôt caractéristique des mariages malheureux, où les partenaires ressentent le besoin de tenir les comptes de ce que chacun fait pour l'autre. Certains pensent que dans le couple, il faut tout dire et tout vider; d'autres balayent les conflits sous le tapis; d'autres encore ont constamment des accrochages. Finalement, ce qui compte, c'est ce qui fonctionne pour les deux partenaires.

## Les bonnes recettes

- Les couples heureux ne se quittent jamais sans connaître un événement de la journée de l'autre. Ils ont une discussion positive à la fin de chaque journée. Ils prennent le temps de s'embrasser, s'enlacer, se toucher. Ils ont une activité commune hebdomadaire.
- Les couples heureux sont exigeants et attendent beaucoup de leur mariage. Ils ne supportent pas la négativité et ne disent jamais «il faut qu'on parle», parce qu'ils n'ont jamais laissé leur ambiance conjugale se détériorer.
- Les couples heureux ne croient pas que la critique constructive puisse leur apporter quelque chose; toute critique est pénible à entendre. C'est pourquoi les partenaires heureux valorisent les remerciements, les louanges et l'indulgence réciproque.

» A lire: *Les Sept Lois de la Réussite*, par John M. Gottmann et Nan Silver, Editions JC Lattès.

Un autre préjugé accuse l'infidélité d'être la cause fondamentale du divorce. On prétend que les hommes ne sont pas biologiquement conçus pour la monogamie. Or, l'infidélité est une question d'opportunité plus qu'une question de sexe.

Finalement, un dernier mythe, très en vogue actuellement, dit que les hommes et les femmes ne peuvent pas vivre ensemble parce qu'ils viennent de planètes trop différentes. Pourtant, les mariages qui fonctionnent sont, eux aussi, composés de deux «extraterrestres». Les différences entre les sexes peuvent contribuer aux problèmes conjugaux, mais ils n'en sont pas la cause première.

Les unions heureuses sont loin d'être parfaites. La différence réside dans la façon dont les partenaires négocient les écueils pour conserver un mariage stable et heureux. Les mariages heureux sont fondés sur une profonde amitié. Par amitié, il faut entendre un véritable respect mutuel et le plaisir d'être en compagnie de l'autre.

L'arme secrète des couples émotionnellement intelligents s'appelle tentative de rapprochement (ou désamorçage). La tentative de rapprochement prévient l'escalade incontrôlable de la négativité. Les couples heureux ne se rendent généralement pas compte qu'ils s'en servent; ils le font spontanément et ils ont du succès. Dans les mariages solides, maris et femmes partagent les mêmes aspirations profondes: ils adhèrent aux espoirs et aux rêves de l'autre, et ils donnent un sens à leur vie à deux.

## Les sept secrets

Les sept secrets qui suivent sont tous basés sur le renforcement de l'amitié qui existe au cœur de toute relation amoureuse.

**1. Enrichir sa carte du tendre.** Les couples émotionnellement intelligents connaissent intimement leurs univers réciproques. De plus, les conjoints heureux s'informent l'un l'autre au fur et à mesure que leurs sentiments face à l'autre et les faits les concernant évoluent. De cette connaissance, naît non seulement l'amour, mais aussi la force nécessaire pour traverser les tempêtes conjugales.

**2. Cultiver l'estime réciproque.** Les couples heureux utilisent leurs connaissances pour bâtir et enrichir leur relation et, surtout,

pour exprimer leur tendresse et leur estime de l'autre. La tendresse et l'estime sont deux des éléments les plus déterminants d'un amour au long cours. Lorsque le respect est absent, la relation n'a aucun espoir de survie.

**3. Se tourner l'un vers l'autre.** L'amour, dans la vraie vie, se nourrit de petits gestes anodins et non de scènes romanesques. Chaque fois que vous faites savoir à votre partenaire que vous tenez à lui au cours du train-train quotidien, vous entretenez la flamme de votre amour. S'entraider au jour le jour a plus d'effets sur la force et l'intensité amoureuse d'une relation qu'une escapade de deux semaines sur la Côte d'Azur.

**4. Se laisser influencer par son partenaire.** Pour qu'un couple puisse s'épanouir, il est nécessaire de partager le siège du conducteur. Les couples qui partagent le pouvoir négocient sur des bases saines (écoute et respect des points de vue) et ont plus de chances de parvenir à des solutions satisfaisantes que ceux qui font la sourde oreille aux besoins et valeurs de l'autre.

**5. Résoudre les problèmes solubles.** La clé de toutes les résolutions de conflit est de faire comprendre à l'autre que l'on respecte sa personnalité: il est plus facile d'accepter des conseils de quelqu'un lorsqu'on se sent compris et aimé par lui.

**6. Surmonter les blocages.** Voici quelques stratégies pour éviter que les conflits ne deviennent permanents: faire du couple un havre de paix, établir un sentiment de solidarité entre l'homme et la femme, trouver un terrain d'entente financier, accepter et apprécier la sexualité de l'autre, créer un sentiment de partage équitable des tâches, mettre l'accent sur l'amitié conjugale.

**7. Aller dans le même sens.** Le mariage ne se résume pas à l'éducation des enfants, le partage des corvées et les relations sexuelles, il possède aussi une culture spirituelle: des coutumes, des rituels, des valeurs communes, une histoire. Une union épanouissante va plus loin que l'esquive des conflits. Le couple doit créer une ambiance qui encourage chacun à parler en toute honnêteté de ses convictions profondes.

Yvon Dallaire

» Adresse: [yvondallaire@optionsante.com](mailto:yvondallaire@optionsante.com).  
Internet: [www.optionsante.com/yvondallaire](http://www.optionsante.com/yvondallaire).