

L'HEBDO



2016 Livetrotters Le meilleur job d'été du monde

- Tu as entre 18 et 35 ans?
- Tu utilises les réseaux sociaux et/ou animes un blog?
- Tu es libre de mi-juillet à mi-septembre?
- Tu rêves de parcourir l'Europe?
- Tu aimes rédiger, filmer, photographier ou dessiner?

L'Hebdo offre à 5 jeunes personnalités curieuses et créatives l'opportunité de parcourir l'Europe durant 8 semaines.

Billets d'avion et argent de poche offerts.

Prix du meilleur reporter:
un stage rédactionnel à *L'Hebdo*

Infos et conditions sur www.hebdo.ch/livetrotters
Délai d'inscription dimanche 6 mars

Avec le soutien de:



GUIDE RÉALISÉ PAR
SYLVIE ULMANN

L'illustré

le Guide

PSYCHO

«*Je t'aimerai
toujours*»

Ce qu'il faut faire
et dire pour que votre
couple dure



ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Dites-lui «je t'aime», et surtout pourquoi! 5 clés pour faire durer l'amour

Un couple, c'est une alchimie complexe qui fonctionne à condition de cultiver le dialogue, la confiance, de se donner du temps et de l'attention. Nos conseils psycho pour faire durer une relation. Textes SYLVIE ULMANN

Communiquez!

Votre partenaire ne peut pas deviner vos pensées

Exprimez vos sentiments. Dites-lui «je t'aime». Et dites-lui aussi pourquoi. Faites régulièrement une liste des raisons qui vous font aimer votre partenaire, tous les mois, par exemple. C'est excellent pour l'ego de la personne qui partage votre vie et cela vous permettra aussi de mettre le doigt sur vos éventuelles frustrations.

Parlez d'amour avant, pendant et après l'avoir fait, cela encouragera votre partenaire et le rapprochera de vous. Pas besoin de

philosopher, relevez des détails: j'aime quand tu fais ceci, quand tu me tiens comme ça...

Gardez-vous d'interpréter. Vous envoyez un SMS à votre partenaire en lui demandant de vous appeler et il ne réagit pas? N'allez pas au-delà du constat: «Il ne m'a pas rappelé.» Ne vous dites pas «il me manque de respect en ne réagissant pas» ou «il a rencontré quelqu'un d'autre». Faites le point sur votre ressenti: frustration, tristesse, solitude... Ensuite, posez-lui la question,

écoutez sa réponse et exprimez votre ressenti: «Je suis frustré, car j'avais besoin de te parler» ou «Quand je t'écris, j'apprécie que tu me répondes rapidement, car j'ai besoin de proximité.» Cela peut sembler laborieux, mais c'est constructif.

Inventez-vous un langage commun. C'est un excellent moyen de dédramatiser des situations avant qu'elles ne s'enveniment. Recourir à un «mot magique» permet de relever un élément qui paraîtrait blessant si on le signalait de façon littérale. Parfait pour stopper une dispute ou calmer discrètement votre partenaire qui aborde un sujet risqué en famille ou chez des amis. Vous éviterez ainsi de vous fâcher ou de lui couper la parole en lançant un «ooh, arrête un peu avec ces histoires» parfaitement humiliant devant des tiers. Et économiserez dans la

foulée frustration et ressentiment, ces poisons du couple.

Les mots peuvent blesser. Exprimer mépris et hostilité, même en période de conflit, a des effets sur le long terme. «Ils laissent des traces, même si l'on s'excuse», souligne le professeur Dominik Schoebi*. Quand la pression monte, ne répondez pas aux critiques en renchérissant. Cherchez d'autres stratégies. Vous pouvez questionner votre partenaire, ou lui dire fermement que vous avez bien entendu ce qu'il a à vous communiquer. Relaxez-vous, apprenez à rester calme dans les situations à risques.

Méfiez-vous de l'échange WhatsApp. La communication sur les nouveaux médias est très limitée, un malentendu vite arrivé. Et une phrase sortie de son contexte peut faire beaucoup de mal.

Faites-vous confiance!

Votre bonheur ne dépend pas de l'autre, mais de vous

«Ne cherchez pas le partenaire idéal, travaillez à devenir vous-même un bon partenaire», recommande la spécialiste en coaching amoureux Anne-Catherine Pozza*. Le reste suivra. Par où commencer? Aimez-vous, faites-vous confiance, apprenez à combler vos manques sans recourir à une personne extérieure, sortez du déni et de

l'accusation et, surtout, prenez conscience que votre bonheur ne dépend pas de l'autre, mais commence en vous. Si vous ne savez toujours pas par où commencer, cela peut être le signe que c'est le moment de vous faire aider.

N'attendez pas tout de votre couple. Si les choses vont de travers dans votre vie, n'accusez

pas votre partenaire, ne cherchez pas ce qui cloche chez lui. Commencez par balayer devant votre porte et gardez en tête qu'une relation ne peut rester idéale comme à ses débuts, où la seule présence de l'autre suffisait à votre bonheur. A la longue, c'est votre relation qui doit vous rendre heureux.

Cultivez votre intimité émotionnelle en partageant vos points de vue. Exprimez vos préférences, en tombant les masques et en exposant votre vulnérabilité. Tout cela n'est bien entendu possible que dans un climat de bienveillance mutuelle, où la confiance règne.

Laissez-vous des espaces de liberté dans le quotidien.

Que ce soit pour passer un peu de temps avec des amis ou faire de la gym, prenez l'air! Partager des activités est important, mais il n'est pas nécessaire de tout, absolument tout faire ensemble.

Prenez du recul. Donnez-vous aussi de l'air psychologiquement, en lâchant les attentes et les reproches, ces poisons du couple.

Faites confiance à votre partenaire... tout en cultivant «une saine vigilance», recommande Robert Neuburger, qui rappelle que «trop de confiance peut nous amener à passer à côté des problèmes».

Prenez le temps! Reporter les moments en amoureux revient à négliger le couple

«Le temps est une denrée rare dans notre société et pourtant, il est important d'en accorder à son couple», martèle le psychiatre Robert Neuburger*. Scénario classique: vous aviez prévu une sortie en amoureux, mais voilà que votre cadet a 37,2°C de fièvre ou que vous avez trop de travail et la sortie est annulée. Cela vous rappelle quelque chose? Sachez que

la frustration que suscite ce report laisse des traces. Ne zappez pas ces moments en amoureux. Les annuler ou les reporter sans cesse revient à négliger votre couple. Agendez-les et honorez-les comme un rendez-vous avec votre boss ou un client.

Profitez de vos loisirs pour faire des choses ensemble et pas seulement chacun de

son côté. Idéalement, testez des nouveautés: une randonnée inédite, un nouveau sport ou un restaurant où vous n'êtes jamais allés. Rien de tel pour renforcer la complicité de votre duo.

Octroyez-vous des moments sans vos enfants. Vous culpabilisez? Envisagez-les comme un complément à la vie de famille et non comme un obstacle à celle-ci. C'est important, ne serait-ce que pour avoir le loisir de passer des moments intimes en tête à tête.

Faites des projets. Et réalisez-les. Cela vous rappellera que vous êtes capables d'atteindre un but ensemble. Vacances, sport, déménage-

ment ou organisation d'une soirée, tout est bon lorsque la relation fonctionne. A l'inverse, sachez que si elle bat de l'aile, vous lancer dans un grand projet, c'est risquer l'explosion.

Bichonnez l'image de votre binôme en passant du temps à deux avec d'autres couples. «Des recherches récentes démontrent que cela renforce la cohésion, car on se perçoit comme une unité», souligne Dominik Schoebi.

Soyez clair! Qu'êtes-vous prêt à supporter? De quoi l'autre a-t-il besoin?

Ne laissez pas les autres déterminer à quoi votre couple doit ressembler. Libérez-vous des injonctions extérieures et des stéréotypes. Inventez vos propres règles. Le bonheur ne passe pas forcément par une vie à deux, une maison à la campagne et un chat qui ronronne devant la cheminée.

Ne vous mettez pas la pression en vous disant: «Il faut que cela marche!» C'est le plus court chemin vers l'échec,

car cela vous coupera de votre ressenti. Dites-vous plutôt que vous allez vivre cette relation tant que vous aurez du plaisir à être ensemble. Cela vous allégera et vous donnera envie de tout mettre en œuvre pour la faire durer le plus longtemps possible.

Exprimez ce dont vous avez besoin pour vous sentir aimé. Les «cinq langages de l'amour» qu'a recensés Gary Chapman, spécialiste américain du mariage et de la

famille, peuvent vous y aider: est-ce de paroles valorisantes, de moments de qualité, de cadeaux, de services rendus ou de toucher physique? En début de relation, chacun donne ce qu'il a envie de recevoir. Par la suite, il devient important de savoir ce dont l'autre a besoin. Faites le point sur ces désirs avec vous-même et partagez vos découvertes avec votre partenaire.

Soyez conscients de vos limites. Qu'êtes-vous prêt à supporter dans votre duo? Retards, chaussettes qui traînent, opinions politiques et petites habitudes... Qu'un élément vous hérisse ne va pas sonner le glas de votre relation, mais cela peut vous donner des indices sur la façon de la mener. Ainsi, si vous ne supportez pas qu'il laisse des traces de dentifrice sur le

miroir, ce n'est peut-être pas une bonne idée de faire appartement commun. Ou alors, choisissez-en un qui comporte deux salles de bains. Si vous n'avez pas le choix, relativisez: se disputer pour cela en vaut-il la peine? Quelle importance accorderez-vous à ce point d'achoppement dans un an? Mérite-t-il que vous lui sacrifiiez votre relation?

* Voir en page 50.

Faites attention à l'autre! Se soutenir, s'entraider, cela crée des liens forts

Envisagez les rendez-vous type Saint-Valentin ou anniversaire de mariage du bon côté. Ces rituels, sociaux ou personnels, sont à appréhender comme des occasions pour prendre du temps à deux et non comme des corvées juste bonnes à enrichir les fleuristes. Ne les négligez pas, car ces moments vous rappellent que vous êtes à bord d'un même bateau: le couple.

Rendez-vous de petits services. Essayez de savoir ce qui est important pour votre partenaire, cela vous permettra d'alléger son quotidien et de capitaliser des points qui vous aideront à traverser les moments de crise. De récentes recherches le montrent, comme le rappelle Dominik Schoebi: «Ces petites attentions qui indiquent à son compagnon que l'on est là s'il a besoin de nous augmentent la satisfaction au sein du couple, qui paraît plus attrayant.» Les mêmes recherches concluent aussi que «qui est satisfait de sa vie de couple trouve les personnes extérieures moins attirantes». On vous le rap-

pelle, pas besoin de décrocher la lune, un mot gentil ou sortir la poubelle peuvent suffire!

Fuyez le stress, «c'est le pire ennemi du couple», résume Dominik Schoebi. Tous ces petits agacements du quotidien que l'on ramène dans son couple – dispute avec un collègue, temps perdu dans un bouchon ou une file d'attente... – sont les principaux facteurs de détérioration des relations. Agacé par ces microsoucis, on répond mal à son partenaire qui nous demande de faire la vaisselle, et c'est parti pour une dispute. A défaut de mener une vie 100% zen, apprenez à reconnaître les jours où il vaut mieux laisser votre moitié dans sa carapace. Et apportez-lui votre soutien (*voir point ci-dessus*).

Un couple, «cela ne va pas de soi, cela se travaille», comme le répète volontiers Robert Neuburger. De nombreux obstacles menacent la longévité de cette entité, enfants et travail en tête. La moyenne des personnes qui viennent consulter au Centre

d'étude de la famille (CEFA) a entre 38 et 42 ans, une maison, deux enfants et deux emplois à plein temps. Ce n'est pas un hasard, ces deux pôles monopolisent l'attention des conjoints et les empêchent de porter à leur binôme toute l'attention nécessaire. En avoir conscience est un premier pas.

Pensez et agissez en couple, et non en individu. Au moment de prendre une décision, recherchez la meilleure pour la famille/le couple et non uniquement pour vous-même. Cela montre à votre partenaire que vous tenez compte de ses besoins, de ses problèmes. Faites-lui savoir que vous ne perdez jamais ces paramètres de vue. «Cela devient de plus en plus compliqué, car on passe davantage de temps séparés», concède Dominik Schoebi. Il prévient: «Lorsque les deux partenaires travaillent, les problèmes du quotidien, de la vie professionnelle nous submergent facilement, il peut alors devenir difficile de tenir compte de l'autre.»

Considérez que donner, c'est recevoir. Qui offre une caresse ou un cadeau bénéficie également de son propre geste. Par ailleurs, on a longtemps imaginé que chacun des membres du couple endossait un rôle – donneur ou receveur – et s'y tenait au fil du temps. On sait désormais qu'il n'en est rien et que l'on endosse ces fonctions tour à tour.

DE L'ART DE BIEN SE DISPUTER

Une dispute ne sonnera pas le glas de votre couple. En revanche, sa fréquence peut être préoccupante. S'il ne se passe pas une semaine sans conflit, ouvrez l'œil. Apprenez à gérer vos frustrations et vos émotions, cela vous évitera de les lancer à la figure de votre partenaire. Anne-Catherine Pozza rappelle les règles permettant de gérer les conflits: «Démarrez en douceur, car beaucoup de discussions s'achèvent sur le mode où elles ont commencé. Amorcez des tentatives de rapprochement et acceptez celles de votre partenaire. Négociez et entendez ses demandes. Faites preuve de courtoisie et de tolérance, renoncez à la critique, au mépris, au déni. Ne vous dérobez pas sous prétexte que vous ne souhaitez pas aborder un sujet.»

À FAIRE

Soyez à l'heure. Et pas seulement aux premiers rendez-vous. Sinon, vous risquez de devoir passer un bon bout de la soirée à déridier votre partenaire. Dommage, vous étiez censés vous amuser...

Acceptez l'autre comme il est. Ne cherchez pas à le changer. Pour faire bouger les choses, travaillez plutôt sur vous-même.

À NE PAS FAIRE

Se disputer au lit! Cet endroit doit être dédié à l'amour, au plaisir et au repos.

Offrir le même cadeau à votre mère et à votre femme.

Donner le même surnom à votre compagnon et à un collègue.

Répondre à des e-mails alors que vous êtes à table.

Consulter Facebook plutôt que de discuter avec votre partenaire lorsque vous buvez un verre.

Trois experts ès relations de couple

Pour réaliser ce guide, nous avons enquêté auprès de trois spécialistes:

Robert Neuburger, psychiatre, psychanalyste, thérapiste spécialiste du couple, auteur de nombreux livres dont le fameux «*On arrête?... on continue?*» (Ed. Payot, 2004). En Suisse, il a ouvert le Centre d'étude de la famille (CEFA) à Genève. Pour lui, les

deux ingrédients pour qu'un duo fonctionne sont le temps et l'instauration de rituels.

Dominik Schoebi, professeur à l'Institut de recherche et conseil dans le domaine de la famille à l'Université de Fribourg, nous a apporté son point de vue de chercheur. Il a mené et participé à de nombreux travaux portant sur le couple et la famille.

Anne-Catherine Pozza, spécialiste en coaching amoureux et relationnel, fondatrice d'Orchydia Coaching, guide ses clients depuis 2000 sur la voie de l'estime de soi. Elle est l'auteure de deux livres, *Aimer 100 façons* et *Les 7 mensonges à propos de l'amour* (Ed. The Book Edition).

DÉCORE-MOI UN EXQUI.CITY!



GRAND CONCOURS OUVERT À TOUS
Thème «MODE DE VILLE» Remise des dossiers le 1^{er} avril 2016
Rendez-vous sur www.tppub.ch

En partenariat avec



COMINMAG.CH

werbewoche

L'illustré

neo advertising sa

media one

tpg
pub

tpg · publicité SA

Des idées qui bougent!



Vue du jet d'eau depuis le Quai du Mont-Blanc

Vivez l'actualité augmentée

Partie intégrante de votre vie, la *Tribune de Genève* propose une information développée et valorisée, qui donne les clés nécessaires pour comprendre le monde qui vous entoure.

Des nouvelles de votre quartier jusqu'aux affaires du monde, vous disposez en temps réel de commentaires et documentations interactives grâce à notre plateforme numérique.

Avec cette version augmentée, la *Tribune de Genève* vous offre **plus de contenus et plus de développements et cela où que vous soyez.**

Tribune de Genève

L'actualité augmentée