

Les 10 secrets des couples heureux



Peut-on vivre heureux à deux et longtemps?

Fruit de l'amour, du hasard et... d'un travail assidu.

La réussite du couple, n'est pas le simple fruit de l'amour et du hasard. Mais aussi, surtout, celui

d'un travail patient et

le sentiment amoureux

assidu: «Le bonheur du couple n'est jamais donné, il se construit, les couples qui ont su cultiver

pendant des années le savent». Sans amour, le mariage peut détruire.»

Quoi qu'il en soit, on ne bâtit pas son couple sans connaître et intégrer les quelques clés essentielles. Ce sont ces règles de vie qui permettent aux couples de s'adapter à la réalité et de traverser l'épreuve du temps, en passant de l'enfance à la maturité de leur relation amoureuse. Nous pouvons regrouper ici sous la forme de dix «secrets» à consommer... sans modération!

1. D'abord, y croire. Aujourd'hui, le couple apparaît trop souvent comme une espèce en voie de disparition, menacée par la peur de l'échec, de la souffrance, de l'engagement, de l'ennui, du divorce... Bref, le négatif prime, tant dans les médias que dans notre entourage. Osons renverser la vapeur ! «Le premier pas vers le bonheur durable du couple, c'est d'y croire, d'y croire pleinement. Cette foi profonde en l'amour et dans le bonheur du couple est à l'origine de mon expérience d'une vie de couple heureuse».

2. S'entendre au départ sur ce que l'on veut. «Beaucoup de gens tombent en amour, mais oublient de s'entendre sur ce qu'ils veulent. Or, il convient de vérifier rapidement si les choses importantes pour soi le sont aussi pour l'autre. Afin de ne pas s'embarquer aveuglément, sans savoir où l'on va.» Autrement dit: oser exprimer ses désirs, ses besoins, ses envies, sans redouter d'être jugé. Et cela, avant d'être trop attaché pour prévenir de douloureuses blessures.

3. S'engager profondément. Le grand mot est lâché: l'engagement. «Tous les couples heureux sont engagés». Mieux: ils ont choisi d'être attachés. Ils se sont fait l'un à l'autre la promesse de rester là dans les obstacles. Une promesse de fidélité. Et une promesse d'investissement: celle de toujours cultiver le sentiment amoureux.

4. Rester soi-même et accepter l'autre tel qu'il est. «Impossible de s'engager envers l'autre si on n'a pas appris à s'accepter soi-même et si on ne s'est pas engagé avec soi-même à rester ce que l'on est. Les couples où cela marche le mieux sont ceux où les deux sont restés 100 % eux-mêmes.» C'est l'un des principes fondamentaux de la vie à deux: exister dans la relation sans avoir peur de s'y perdre. Ne pas chercher à changer l'autre, mais, au contraire, tirer parti de nos différences. Rien n'empêche cependant chacun des partenaires de se transformer lentement, progressivement, de l'intérieur. «D'être prêt à travailler des choses par amour de soi, de l'autre et de la relation. Tout en gardant en tête que la relation amoureuse est une source de renouvellement pour soi-même.» Le partenaire idéal devrait ainsi nous permettre de grandir, d'avancer, d'évoluer.

5. Communiquer et ne pas jouer à la cachette. «Refouler le négatif, l'ennui, les malaises, entraîne du ressentiment et le ressentiment anesthésie totalement l'amour. À l'inverse, une fois les non-dits levés, l'amour est là, en dessous, qui couve. Sinon, c'est qu'il n'y a pas, ou plus, d'amour.» Mieux vaut toujours se dire la vérité, même si elle fait mal. Mais sans méchanceté. Notamment dans le cas d'une attirance pour un autre homme, une autre femme. «Jouer à la cachette, c'est ne plus investir dans le couple, mais à l'extérieur de celui-ci. Et quand l'investissement change de bord, le fossé se creuse. L'investissement doit rester dans le couple.»

6. Croire en l'importance des petites choses. «En réalité, toute la vie humaine est fondée sur ces petites choses qui, d'abord, blessent à notre insu et qui finissent par créer une douleur que le détail suivant pénètre vigoureusement. Il en est de même des petites choses qui guérissent, de ces regards reconnaissants, de ces mots qui gratifient, de ces gestes d'amour qui habillent le cœur.» C'est cela, l'investissement, jour après jour.

9. S'épanouir dans sa sexualité. Trop de problèmes de couple sont liés à la sexualité. Et cela, bien souvent parce que l'un se croit «meilleur» et considère l'autre comme «anormal». La sexualité est alors assimilée pour le partenaire à un sentiment de culpabilité, à la peur de ne pas être à la hauteur. «Il convient d'apprendre à composer avec les différences, sinon le danger est grand d'associer la sexualité à du négatif.» Ajuster nos désirs, accepter et conjuguer nos différences, tant sur le plan des rythmes que du moment... là encore, on ne dira jamais assez l'importance de se parler et de communiquer.

10. Vivre sa spiritualité. «Les couples heureux vivent une certaine foi. Il ne faut pas oublier la dimension invisible que nous portons en chacun de nous.» Une source jaillissante. «Celle-ci me permet de lâcher prise, et d'être, ainsi, plus réceptive à une réponse, à une aide intérieures.» S'ils n'apportent aucune révélation majeure à nos connaissances des relations humaines, ils ne devraient pas moins faire partie intégrante de notre vie quotidienne.

