

# 15 Conseils pour faire durer son couple



En 40 ans, la probabilité de divorcer a été multipliée par 4. Elle était de 10 % pour ceux qui se sont mariés en 1965. Elle atteint 43 % pour les couples qui se sont mariés en 2003 !

**"Le secret des couples qui durent".  
Quelques pistes...**

## 1 - Un minimum d'autonomie

Avant de s'engager, l'idéal est de déjà s'accomplir par soi-même et d'avoir acquis une certaine autonomie par rapport à sa famille. Mieux vaut ne pas tout attendre de l'autre, car il ne va pas tout nous apporter, il faut savoir s'enrichir par soi-même.

## 2 - Se connaître soi-même

Il me semble important, avant de faire sa vie avec quelqu'un, de se connaître soi-même, d'avoir trouvé un certain équilibre, une paix en soi. Cela permet aussi de ne pas attendre de l'autre qu'il soit notre bouée de secours, d'autant plus qu'il ne pourra jamais régler nos problèmes à notre place.

## 3 - Savoir accepter l'autre

Avoir la capacité d'accepter l'autre tel qu'il est sans espérer le changer est un préalable à l'engagement. Certes, dans un couple on évolue, mais on ne change pas quelqu'un profondément.

## 4 - Etre conscient que l'euphorie n'a qu'un temps

Quand on tombe amoureux, on pense que ça va durer toujours et cette étincelle magique est bien sûr nécessaire. Mais mieux vaut être conscient que l'état de béatitude amoureuse ne va pas durer et que le couple va se construire sur autre chose.

## 5 - Avoir un projet de vie et des valeurs communes

Il me semble qu'un couple se fonde moins sur les sentiments que sur un projet de vie et un socle de valeurs communes. On retrouve chez l'autre une familiarité dans son éducation, ses goûts, ses valeurs... Et en même temps, l'autre est profondément différent, étranger à soi. Cette part de mystère est d'ailleurs ce qui nous attire chez l'autre.

## 6 - Une bonne dose d'optimisme

Cette philosophie de vie aide à surmonter les difficultés. Elle est profondément liée à une volonté d'être heureux. Elle me paraît fondamentale car elle fait circuler l'énergie du couple. Elle aide à voir le verre plein plutôt que le verre vide.

## 7 - Un désir d'évolution

La relation à deux doit permettre le changement, car l'autre nous remet en question. En ce sens, les crises et les disputes, bien surmontées, peuvent être positives. Si elles sont vécues comme une demande de changement, elles peuvent faire considérablement évoluer le couple.

## 8 - Une pincée d'humour

C'est un allié précieux au quotidien, car il évite de trop se prendre au sérieux. Avec le temps et un peu d'humour, on apprend à rire de ses défauts, de ceux de l'autre, à ne pas s'enfermer.

## 9 - La confiance et l'ouverture

Je constate que la possessivité, la jalousie et les reproches sont mortifères. Contrairement à ce que l'on imagine, le couple doit nous rendre libre, c'est un échange dynamique.

## 10 - Se dire les choses

Les silences s'avèrent généralement très nocifs. Mieux vaut avoir le courage de dire ce qui ne va pas. Formuler les malaises, les reproches. Cela ne signifie pas qu'il faut tout se dire, car on doit pouvoir conserver son jardin secret.

## 11 - Prendre du temps pour le couple

De nombreux couples se font piéger par les "bouffe-temps" que sont les ordinateurs, les portables et la télévision. Il ne faut pas hésiter à se bloquer des "créneaux couple" dans son agenda !

## 12 - Ne pas se laisser imposer des diktats

Un certain nombre d'idées préconçues sur le **couple** nous imposent leur diktat. Par exemple, cette injonction à vivre une sexualité extraordinaire peut faire naître un sentiment très culpabilisant. Pourquoi s'imposer des règles, tout comptabiliser ? Il y a des **couples** qui fonctionnent très bien en faisant chacun ce qu'il aime dans la maison. On n'est pas obligés d'imposer du 50/50 dans les tâches ménagères, ou de tout faire ensemble... Il me semble essentiel de mettre du plaisir dans le quotidien et de trouver son équilibre sans tenir compte des " normes " du moment.

## 13 - Savoir hiérarchiser les priorités

Aujourd'hui, on veut tout. Or être adulte, c'est faire des choix, donc renoncer à un certain nombre de possibilités parce qu'on tient à l'autre. Cela signifie d'accepter que l'autre soit fatigué, qu'il ait son rythme. Parfois, cela demande d'être patient un certain temps, de faire confiance.

## 14 - Reconnaître ce que l'autre nous apporte

L'**amour**, c'est aussi une question de regard : reconnaître les qualités de l'autre, le valoriser, lui exprimer souvent son **amour** et tout ce qu'il nous apporte. Faire un long chemin avec quelqu'un me semble une expérience très gratifiante, le quotidien ordinaire d'un **couple** peut être une source de joies extraordinaires !

## 15 - Tout mettre en œuvre pour que ça marche

Dans un **couple**, il faut aussi savoir mettre une dose de raison, ne pas tout lâcher parce qu'on est dans une phase émotionnelle forte où on ne voit plus rien. Je crois beaucoup à l'énergie qui finit par porter ses fruits.

