



Traité de psychologie
des hommes
heureux en amour

YVON DALLAIRE
psychologue

QUI SONT CES HOMMES HEUREUX?


LES ÉDITIONS
Québec-Livres

Préface

Vivre avec une femme

«Elle va me rendre dingue!» Combien d'hommes ne sont pas arrivés à cette conclusion au moins une fois dans leur vie?

Vivre avec une femme paraît parfois tellement difficile, mais, en même temps, il semble que c'est encore plus difficile de vivre sans elle.

On le sait, le plus grand des bonheurs pour un homme, c'est de rendre une femme heureuse. C'est ce qui apporte un vrai sens à ses gestes. Elle est son phare, son ancrage. L'amour qu'elle lui porte donne à l'homme l'énergie de déplacer les montagnes. Il se dépasse pour elle et grandit en conséquence.

Malheureusement, beaucoup d'hommes ne savent plus quoi, ni comment faire pour rendre leur compagne heureuse. Ils ont vécu des relations qui se sont mal terminées et ils craignent d'ouvrir à nouveau leur cœur. Ils ont connu des femmes manipulatrices ou qui manquaient totalement de confiance en elles, et cela les a brisés dans leur élan.

De surcroît, soixante-quinze ans de féminisme et de théories égalitaires n'ont rien fait pour aider. Les hommes savent qu'ils ne peuvent plus mener leur vie de la même manière que leur père, et ce n'est d'ailleurs pas leur souhait, n'ayant pas vu, la plupart du temps, leur père heureux.

Mais ces certitudes ne leur donnent pas les clés pour véritablement comprendre les besoins et les attentes des femmes d'aujourd'hui.

Devant cette situation, les stratégies divergent. Certains vont d'aventure en aventure, espérant un jour trouver une femme qu'ils comprendront enfin. D'autres choisissent une compagne qui se laissera contrôler et qui se soumettra à leur vision des choses. D'autres encore acceptent de

se laisser contrôler par leur partenaire féminine, laquelle gèrera leur vie comme elle l'entend. Enfin, d'autres se résignent à vivre dans cette incapacité à comprendre leur femme et apprennent à éviter les sujets délicats. Une dernière stratégie consiste à créer des vies parallèles permettant d'échapper de temps à autre à ce quotidien morose.

Malheureusement, aucune de ces voies ne rend un homme vraiment heureux. Et c'est très dommage car, quoi qu'en disent certaines femmes, et même si les hommes l'expriment moins, ces derniers ont vraiment envie de vivre une relation épanouissante avec une partenaire de vie. Ils aspirent tout autant que les femmes à aimer et à être aimés.

Il faut donc emprunter une voie différente: l'apprentissage et la remise en question personnelle. Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que vous êtes déjà prêt à suivre ce nouveau chemin.

Et vous faites bien, car l'avenir n'est pas obligatoirement le prolongement du passé. Quoi que vous ayez vécu auparavant, vous avez toujours la possibilité de construire une belle histoire d'amour et d'être heureux en apprenant de vos erreurs, en acceptant un petit travail personnel et en vous informant.

À cet égard, le livre d'Yvon Dallaire est une vraie pépite d'or. Cet auteur dispose d'une expérience unique et d'une connaissance extrêmement approfondie des relations entre hommes et femmes. Il présente le sujet d'une manière simple, drôle et surtout très saine. Il a le courage de dire les choses telles qu'elles sont et ne s'embarrasse pas de phrases politiquement correctes ni de concepts plus ou moins fumeux. Son seul objectif? Vous apporter les clés pour être plus heureux, car il croit profondément que chacun peut créer la vie amoureuse de ses rêves.

Avec ce livre, l'auteur a accompli sa part – remarquable – du travail. À vous maintenant d'intégrer dans vos vies ce que vous allez lire pour faire partie, je vous le souhaite de tout cœur, de la famille grandissante des hommes heureux.

Paul Dewandre, MBA
Formateur, auteur et conférencier
www.dewandre.fr

Avant-propos

La thérapie conjugale positive

Les concepts développés dans ce traité du bonheur conjugal sont le résultat de quarante ans de pratique en consultation conjugale auprès de milliers de couples venus me consulter. C'est aussi la synthèse des recherches et des théories sur la nouvelle psychologie différentielle des sexes. Je me suis inspiré principalement des approches suivantes :

- la théorie des couples heureux de John Gottman et de son équipe ;
- la neurobiologie du bonheur de Stefan Klein ;
- les principes de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman et de son équipe ;
- l'approche systémique de Gregory Bateson ;
- la théorie émotive-rationnelle d'Albert Ellis ;
- les nouvelles données de l'approche comportementale et cognitive d'Hales ;
- les hypothèses de la psychologie évolutionniste de Tooby et Cosmides ; et
- les récentes découvertes de la neuropsychologie décrivant l'influence du cerveau sur le comportement humain.

La synthèse de ces différentes approches a donné naissance à une formation en thérapie conjugale positive que j'ai mise au point, approche tenant compte des données de la nature humaine, mâle ou femelle, et de

l'influence de la culture dans la constitution de la personnalité, masculine ou féminine, de chaque être humain.

Fondamentalement, cette approche repose sur deux postulats : le premier part du principe qu'une fois adulte toute femme ou tout homme est responsable à 100 % de sa vie et de ses actions et réactions à son partenaire. Le second met de l'avant l'importance de l'intelligence émotionnelle conjugale qui permet aux deux partenaires, tout en tenant compte de leurs émotions, de ne pas laisser les émotions négatives prendre le dessus sur leurs émotions positives.

Nous espérons que la lecture de ce livre saura vous aider à trouver l'intimité, l'harmonie, l'engagement et l'amour dans votre couple, et facilitera la satisfaction de vos besoins légitimes ainsi que la réalisation de tous vos projets de vie à deux.

Votre satisfaction conjugale

Avant de commencer la lecture de ce livre, je vous invite à vous rendre sur la page <http://www.yvondallaire.com/pdf/Testbonheurconjugal.pdf> afin de répondre aux vingt-cinq questions du test d'évaluation de votre taux de satisfaction conjugale. Vous pourrez ainsi préciser les sources de satisfaction et d'insatisfaction de votre couple actuel (ou antérieur). Vous saurez mieux comment faire les efforts nécessaires pour améliorer votre degré de satisfaction conjugale et celui de votre partenaire.

Les propos et les conseils que vous trouverez dans ce livre sont la synthèse :

- des études récentes faites sur les couples heureux à long terme réalisées par de nombreuses équipes de chercheurs, dont celle du psychologue John M. Gottman; celui-ci a suivi 650 couples sur une durée de 14 ans, et a révélé les résultats de ses recherches dans son livre *Les couples heureux ont leurs secrets* ;
- des connaissances et de l'expertise développées au cours d'une quarantaine d'années comme psychologue en thérapie conjugale pendant lesquelles j'ai rencontré des milliers de couples qui m'ont raconté sensiblement la même histoire ;

- de mon expérience de quarante-cinq années de vie de couple, dont trente-cinq ans avec ma partenaire actuelle.

Je vous souhaite une excellente lecture et beaucoup de bonheur à deux, bonheur que je sais possible au-delà des conflits souvent insolubles et des crises inévitables de la vie à deux. Malgré ces difficultés, le couple apparaît encore aujourd'hui comme le meilleur style de vie et la meilleure garantie de bonheur, à la condition d'ajouter à l'amour et à la bonne foi les connaissances et les efforts nécessaires pour y arriver.

Introduction

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à tous les hommes qui croyaient que leur «princesse» ne changerait jamais et qui ne s'attendaient pas à ce qu'ils ont obtenu de leur vie de couple. À tous ceux qui songent sérieusement à une séparation temporaire ou à un divorce. À ceux qui, ayant cru avoir trouvé la femme de leur vie, ont réalisé rapidement que celle-ci correspondait de moins en moins à l'image qu'ils s'en étaient faite et qu'elle leur avait présentée. À tous les hommes qui ont l'impression d'être les seuls à se retrouver dans leur situation.

Ce livre s'adresse à tout homme qui croit qu'il serait plus heureux si sa partenaire compliquait moins les choses, si elle se préoccupait moins de tout ce qui pourrait arriver, si elle faisait plus confiance en l'avenir et en lui, si elle tenait davantage compte de ses besoins et désirs sexuels, si elle passait moins de temps à s'occuper des enfants, si elle était moins portée sur le ménage ou sur sa carrière, si elle le laissait plus souvent en paix, si elle ne le critiquait pas autant, s'il ne devait pas toujours lui prouver son amour, si elle parlait moins et l'écoutait plus attentivement, si elle présentait moins de scénarios de catastrophe, si elle se préparait plus rapidement pour sortir, si... si... si...

Ce livre s'adresse évidemment à tous ceux qui ont multiplié les échecs amoureux et qui, désabusés de la vie à deux, en arrivent à croire que mieux vaut rester seuls plutôt que de s'engager avec une femme qui cherchera à leur imposer ses règles. À tous ceux qui, après une période passionnelle de quelques mois ou quelques années, découvrent que se cachait une «sorcière¹» derrière la princesse qu'ils avaient rencontrée.

1. N'oubliez pas, messieurs, que les sorcières possédaient des connaissances que refusaient d'admettre les inquisiteurs.

Ce livre s'adresse à tous les hommes convaincus que la femme veut les contrôler, qu'elle est impossible à satisfaire, qu'elle n'est jamais contente malgré tous leurs efforts, qu'elle sait toujours mieux qu'eux comment les choses devraient être réglées et qu'elle fait exprès pour voir le côté négatif des choses. Ce livre s'adresse à tous les hommes convaincus que si la femme voulait faire un effort, la vie à deux serait tellement plus simple.

Ce livre ne s'adresse pas aux hommes convaincus d'avoir raison ou se présentant comme des victimes continuelles des machinations féminines (ou féministes). Il ne s'adresse pas non plus à ceux qui ont accumulé rancune sur rancune, ou qui rendent responsable leur partenaire de leurs frustrations passées, présentes et à venir et qui sont, par le fait même, incapables d'évoluer parce que trop rigides. Ce livre ne s'adresse pas aux hommes qui refusent de se remettre en question.

**Le bien-être dans
la relation ne vient pas
du fait d'avoir raison.**

ROSE-MARIE CHAREST

Les femmes ont évidemment une responsabilité dans la réussite ou non d'un projet conjugal. Pour le moment, je m'adresse aux hommes de bonne volonté qui veulent s'engager entièrement dans leur bonheur personnel et conjugal. Ce livre s'adresse aux hommes responsables et de bonne foi (soit la très grande majorité) qui désirent participer à la réussite de leur couple. Je ne veux surtout pas m'adresser aux hommes qui ont l'impression que leur bonheur passe par le regard de l'autre, qui croient que la femme réelle doit correspondre en tout point à celle qu'ils trouvent sur certains sites Internet – celle qui ne peut exister que dans leurs têtes – et qui, ne pouvant la trouver, proclament que toutes les femmes sont pareilles.

Après avoir vérifié si les partenaires considèrent qu'il vaut la peine de s'investir dans leur couple (chapitre 1), j'ai la prétention d'enseigner aux hommes ce qu'est une femme saine (chapitre 2), comment elle fonctionne (chapitre 3), les concessions qu'ils doivent absolument faire pour obtenir le maximum d'une femme (chapitre 4), les attentes féminines qu'ils doivent à tout prix respecter (chapitre 5), les cinq besoins conjugaux fondamentaux des femmes (chapitre 6), les langages de l'amour (chapitre 7), et comment séduire une femme et la garder pour la vie si tel est leur objectif (chapitre 8).

Tout au long de ces chapitres, je dévoilerai des stratégies qui ont fait leurs preuves pour aider les hommes à être plus heureux à long terme avec la femme de leur choix. La mise en pratique de ces conseils devrait permettre à l'homme aimant et de bonne foi d'obtenir l'intimité sexuelle, le plaisir, la réceptivité, la paix, le soutien et la valorisation dont il a besoin pour s'engager à fond avec la femme de sa vie et ainsi être heureux.

J'espère que ce livre renseignera beaucoup plus d'hommes – et de femmes qui oseront le lire – que je ne peux en rencontrer dans mon bureau de consultation et qu'il permettra d'augmenter le pourcentage de couples heureux à long terme.

**À vaincre
sans péril, l'homme
triomphe sans gloire.**

SÉNÈQUE

QUI SONT CES HOMMES HEUREUX ?

Messieurs, vous êtes à la recherche du grand Amour et il semble toujours vous échapper ? Vous êtes en couple, mais vivez actuellement un passage difficile ? Alors, ce livre s'adresse à vous. S'inspirant des théories les plus récentes sur le couple et l'amour, le psychologue Yvon Dallaire explique ici aux hommes comment aborder la vie conjugale. Eh non, la passion ne pourra pas durer éternellement ; eh oui, il faudra bien faire quelques aménagements ! Après cette lecture, vous comprendrez davantage votre partenaire et pourrez également satisfaire vos besoins légitimes de paix, de valorisation et de sexualité. Toujours célibataire ? Vous séduirez l'élue de votre cœur et la garderez pour la vie. Un ouvrage à lire absolument si votre couple actuel bat de l'aile, si vous voulez éviter de répéter le scénario qui a miné votre précédent couple ou si vous souhaitez comprendre les mystères féminins.

© Erick Labbé



Psychologue et conférencier, **YVON DALLAIRE** a une expertise de plus de quarante ans en écoute de couples aux prises avec des difficultés. Au cours de sa carrière, il a écrit plus de vingt-cinq livres sur les relations amoureuses et sur la vie de couple.



ISBN 978-2-7640-2686-1



9 782764 026861