

Conseils psycho, sexo, vie quotidienne, témoignages... Ce dossier dévoile plus de quarante secrets à partager pour ne garder que le meilleur de son compagnon!

40 CONSEILS

pour changer mon homme

Les bonnes questions à se poser avant de lire ce dossier. Par Agnès Rogelet

Je veux qu'il change: pour retrouver l'homme que j'ai aimé au début de notre idylle?

Il n'est plus le même à 40 ans qu'à 25? Normal. Vous aussi avez évolué, et vos exigences ont changé. Après la phase romantique où l'on se montre sous son meilleur jour, chacun reprend ses habitudes et façons de penser. Car ces repères, inscrits en chacun depuis l'enfance, rassurent. Pour éviter l'angoisse, on tombe le masque, on ouvre les yeux et... on ne supporte plus les défauts de l'autre. Nostalgique, on veut qu'il redevienne comme avant. À moins qu'inconsciemment,

on ne désire surtout redevenir celle que l'on était à 20 ans...

Est-ce que je crois encore en l'homme idéal?

Inutile de s'en défendre, la réponse est oui. Chacun a en tête un modèle érotique: un acteur, un ex ou... le père idéalisé selon la psychanalyse. D'autant que l'idée de vivre avec un prince charmant est très valorisante: cet homme idéal vous a choisie, vous. Bien sûr, mieux vaut descendre un peu de ce petit nuage. Cependant, regarder son homme avec des étoiles plein les yeux permet de se sentir mieux, donc d'être moins agacée et moins

agressive. Et cela peut même parfois l'inciter à se comporter en gentleman...

Puis-je concevoir une histoire d'amour sans histoires?

Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Mais chacun rêve que son couple soit épargné par les zones de turbulence. Rassurez-vous: contrairement à l'indifférence, le conflit prouve qu'il existe encore un lien fort entre vous. Acceptez d'exprimer vos désaccords en vous respectant. Tant qu'il reste d'avantage de hauts que de bas, surmonter ces crises renforcera votre amour.

sommaire

58 Ce que veulent les femmes 59 Attentionné, beaucoup, un peu, plus du tout... 60 À la maison, grand ménage sur les habitudes 61 Comment booster sa fibre paternelle? 62 10 moyens de le faire enfin parler 64 Classe dans la vie, bad boy au lit: aidons-le à décoder nos contradictions 66 Liberté, liberté chérie... 67 Au secours! Il se laisse aller 68 Changer son homme ou changer d'homme? 70 Les couples qui durent, ça existe!



Ce que les femmes aimeraient changer

Voici ce dont nous nous plaignions (un peu) mais qui pour rien au monde ne nous ferait quitter les hommes que nous aimons (beaucoup).

Négligé

« Le week-end, il reste en peignoir jusqu'à midi ! J'ai horreur de ça. C'est carrément pas sexy ! Avant, il était très soucieux de son look, même à l'aube. »

Évelyne, 43 ans

Papa à quart de temps

« J'aimerais qu'il s'occupe des enfants, et pas pour les guili-guili mais pour les faire manger, les coucher, les lever... Ce n'est pas gagné ! »

Christelle, 32 ans

Ado attardé

« Je veux qu'il lâche sa guitare ! À 48 ans, il passe tout son temps libre à gratouiller avec ses potes en rêvant de faire une tournée avec les Stones (encore plus vieux que lui). C'est ridicule. Je fais avec, combien de temps, je ne sais pas... »

Brigitte, 39 ans

Introverti

« J'aimerais le sentir plus proche de moi. Qu'il me dise tout. Je sens parfois qu'il est tendu mais je ne sais jamais pourquoi. Il dit toujours "ça va". C'est frustrant. »

Isabelle, 27 ans

Englué dans ses habitudes

« J'attends qu'il me surprenne ! Même une seule fois, ce serait bien... Un week-end improvisé, une autre façon de faire l'amour. C'est fou, je peux dire exactement ce qu'il va faire à telle ou telle heure. Il n'a aucune fantaisie ou initiative. Je m'ennuie... »

Valérie, 42 ans

Distant

« Je voudrais bien qu'il montre qu'il est amoureux. Même si ce n'est pas son fort, il avait des gestes de tendresse au début.

Au moins, qu'il me prenne la main dans la rue, comme beaucoup de couples que je croise. Je les envie, c'est dur à vivre... »

Valentine, 36 ans

En surpoids

« S'il pouvait perdre quelques kilos ! Il en a pris dix depuis que nous sommes mariés (il y a treize ans). Je me bats pour garder la ligne et lui, il s'en fout. C'était un très bel homme. Maintenant il est grassouillet ! [rires] »

Sandra, 40 ans

Paresseux

« Il ne fait absolument rien à la maison ! Ce que je ne comprends pas, c'est qu'il est prêt à faire 500km pour aller voir ma mère en urgence parce qu'elle a un problème, mais pas 10m pour aller jeter le sac-poubelle. Ça me dépasse. »

Annick, 29 ans

Attentionné beaucoup, un peu, plus du tout...

Il ne vous chuchote plus de mots doux, ne vous laisse plus de post-it sur le frigo et oublie votre anniversaire? Ça ne semble pas le gêner, mais vous... Que faire? Par Agnès Rogelet.

« **U**n homme se dit: "je suis là, c'est l'essentiel!" Le reste n'est que caprices et complications inutiles», résume le psychosociologue Lubomir Lamy, auteur des «Vrais Signes de l'amour naissant en 50 expériences» (éd. Payot). Alors que nous avons besoin d'attentions régulières, même minimales: un compliment, une fleur..., Monsieur ne tient pas la même comptabilité. Il a (déjà) mis le prix dans un beau cadeau au début de votre rencontre, il a donc rempli son contrat.

Moins besoin de communiquer

Ceci dit, «votre partenaire est peut-être un introverti», tempère Lubomir Lamy. Dans ce cas, il n'est pas démonstratif. Il remarque vos expressions mais pas votre jolie robe rouge. Il a toujours été comme ça, souvenez-vous... Pas étonnant que vous hésitez à lui réclamer plus de tendresse. Inversement, un extraverti moins délicat peut focaliser son attention ailleurs. Ou vous répéter «je t'aime» mais le cœur n'y est plus. Impression de connaître l'autre par cœur, charge de travail professionnel et domestique... Communiquer n'est plus une priorité.

Différentes façons de s'exprimer

Mais un homme est heureux de vous rendre heureuse. Et lui aussi, a

besoin de se sentir admiré, regardé, simplement pour ce qu'il est. Avez-vous remarqué qu'il aime encore vous taquiner? Qu'il sourit ou relève la tête subitement quand vous apparaissez dans un joli décolleté. Son regard en dit parfois plus long qu'un petit compliment...

C'est quand la dernière fois que vous lui avez fait un compliment?

Victoria, 37 ans

« Hier! Je lui ai dit que j'aimais ses bras musclés. Je m'exprime beaucoup et je crois que ça l'incite à le faire aussi. »

Julie, 25 ans

« Le week-end dernier. Il s'était rasé de près et j'aime ça. J'essaie de le faire souvent alors que la nature humaine nous porte davantage à relever ce qui ne va pas. »

Isabelle, 44 ans

« Ça fait un moment! Nous ne sommes pas très expressifs, tous deux issus de familles dans lesquelles on ne dévoile pas trop ses sentiments. »

Betty, 32 ans

« Je ne m'en souviens pas. Mais c'est surtout pour ses réussites professionnelles. Ou un bricolage qu'il a réalisé dans la maison. »

On réagit!

- ✓ Pas de reproches qui lui renvoient une mauvaise image de lui. Il risque d'aller se révaloriser ailleurs ou de déprimer.
- ✓ Donnez l'exemple: tenez-lui la main, cuisinez son plat préféré, laissez un petit mot coquin sur son oreiller...
- ✓ Suggérez: «C'est plus gai, une maison avec des fleurs!»
- ✓ Étonnez-le: il n'a pas encore découvert tous vos talents. Vous aimez la randonnée, le chant?



Flemmard ou ignorant ?

Ce n'est pas toujours par paresse que les hommes en font peu à la maison. Souvent, ils ne savent tout simplement pas faire ! Et là, chaque mère doit se remettre en cause. On est plus encline à mettre balai et aspirateur dans les mains de sa fille que de son fils. D'où leur manque d'automatisme. Alors, sans hésiter, on leur montre...

À la maison grand ménage sur ses habitudes

Bien joli de faire des efforts pour instaurer la parité en politique, ou de se battre pour une rémunération égale à celles des hommes. En attendant, la répartition des tâches ménagères, elle, demeure carrément indécente. Par Marie Gabet et Xavier Beaunieux

L'écart entre le temps passé par les hommes et les femmes aux activités domestiques s'est réduit de 40 % ces dernières années*. Bingo? Non! Car ce chiffre s'explique surtout par le fait que les femmes réduisent le temps qu'elles consacrent à ces tâches. Pour des raisons professionnelles et parce que de nouveaux services leur donnent (eux!) un sacré coup de main : livraisons de courses

à domicile, plats préparés, électroménager performant.

Pire qu'on ne le croit

Les hommes utilisent leur temps libre (RTL) pour s'adonner à leurs loisirs! Et les enfants sont toujours majoritairement élevés par les mamans. Le bilan est sans appel: plus le nombre d'enfant est élevé, plus la répartition des tâches est inégale. Jusqu'à 4 heures par jour...

Ça ne peut plus durer

Nos suggestions:

- ✓ Établir un planning de tâches en l'intégrant à la répartition.
- ✓ Les hommes n'aiment pas les besognes répétitives d'où ce dédain pour le ménage. Mais ils aiment faire valoir leur force: lessivage des sols ou des vitres, maniement de l'aspirateur, trop puissant pour nous...
- ✓ Trouvez-vous une occupation au moins un soir par semaine. Si vous n'êtes pas là, il devra s'occuper des enfants et du repas. Et il peut même y prendre goût!

Les parades à ses parades

- ☺ « Chérie, je ne peux pas passer l'aspirateur. Des études prouvent que les ondes électromagnétiques nuisent à la qualité du sperme... »
- ☹ « Ne t'en fais pas, il te reste le linge, la cuisine, les toilettes, les poubelles et les courses. »
- ☺ « Repasser mes chemises? Je le ferais moins bien que toi! »
- ☹ « Allons, tu sais bien que ce n'est pas la perfection que je recherche, je t'aurais déjà quitté depuis longtemps! »
- ☺ « T'aider à vider le grenier? Trop de boulot cette semaine. »
- ☹ « OK, je programme ça pour la semaine prochaine. »
- ☺ « Je ne sais pas où tu ranges les assiettes... »
- ☹ « Prends ton GPS, je t'ai programmé le buffet »
- ☹ « Tu veux bien m'aider à repeindre la chambre d'amis? »
- ☺ « Non, désolé, je suis débordé... »
- ☹ « Tu connais le film « La Source des femmes »? Des Marocaines font la grève du sexe pour contraindre les maris à aller chercher eux-mêmes l'eau dans la montagne... »



Comment booster sa fibre paternelle?

Vous avez l'impression d'être submergée pendant que papa se la coule douce? Après tout, il est aussi concerné que vous par les enfants non? Et pas question qu'il s'arrête au rôle de papa poule... Par Marie Gabet

Après la naissance

Dès les premiers instants, on lui met bébé dans les bras, et on l'y laisse... Même si c'est tentant, on évite d'accaparer le nouveau-né en permanence. Si l'on veut qu'il s'en occupe, il faut aussi lui laisser les bons moments. L'objectif est d'éveiller son cœur tendre. Et ça marche à coup sûr.

✓ **À faire en plus :** partir en balade ou aller au ciné, histoire que papa et bébé se retrouvent en tête-à-tête.

Les premières années

On s'émerveille de tout: « Il t'a fait un dessin et pas à moi! », « C'est dingue la façon dont il te regarde! », « Il a moins peur d'apprendre le vélo quand c'est toi qui le guide... » Rien de tel pour le valoriser, et qu'il s'occupe de son enfant. S'il n'est là que pour le jeu et vous laissez seule au moment des bêtises, laissez couler. Si vous n'intervenez pas, le ou les petits monstres viendront vite troubler la tranquillité du papa qui finira par calmer ce petit monde.

✓ **À faire en plus :** n'oubliez pas de toujours lui montrer que vous n'êtes pas seulement une mère. Organisez une soirée avec des copines de temps à autre, mais aussi avec lui, à deux. Cela le rassurera sur le fait qu'un enfant ne signe pas la fin d'une vraie vie de couple.

Les années suivantes

Prenez toujours le temps de prévoir des journées et sorties en famille. C'est dans ces moments-là que la complicité prend tout son sens. Et si tout le monde passe un bon moment, pas de raison que papa ne soit pas ensuite aux petits soins de retour à la maison. Insistez pour qu'il vous accompagne à tous les moments importants de la vie de sa progéniture. Réunion à l'école, compétitions sportives ou répét de piano, qu'importe. Le tout est qu'il soit aussi investi que vous.

✓ **À faire en plus :** prétextez un rendez-vous quelconque et laissez

NE JOUEZ PAS la mère modèle!

De nombreux hommes rapportent que s'ils évitent de s'investir dans le quotidien des enfants, c'est parce que leur moitié passe sa vie à courir partout en s'occupant de tout, « Non chéri, je vais le faire ». Elles induisent donc que le papa ferait moins bien qu'elle... Et plouf. On arrête donc de se sacrifier et on laisse son homme devenir lui aussi un parent expérimenté.

un petit mot sur la table: « Chéri, je suis partie chez le coiffeur, si tu pouvais faire manger les enfants, je vais en avoir pour un petit moment. » Vous pouvez même laisser entendre qu'un moment câlin à votre retour, si les enfants sont couchés, serait top...



Comment le faire parler à coup sûr

Sans tomber dans les stéréotypes, beaucoup d'hommes préféreraient se faire arracher une dent (sans anesthésie) plutôt que de se livrer à leurs partenaires. Le mode d'emploi pour que même les plus réservés se dévoilent. Par Xavier Beaunieux



Le saviez-vous ?

Le corps calleux (zone reliant les deux hémisphères du cerveau) est plus développé chez la femme que chez l'homme. Madame pourrait donc penser et éprouver en même temps. À la différence de Monsieur qui cloisonne pensées et émotions.

Ne l'effrayez pas

Évitez de démarrer la conversation par « il faut qu'on parle ». Il redoute que la discussion ne dégénère en interrogatoire. Optez pour un ton simple et direct: « Chéri, j'ai l'impression que quelque chose te tracasse. Tu veux qu'on en parle? »

Maîtrisez-vous

Si ce qu'il a consenti à vous faire partager vous déçoit (le plus beau moment de sa vie, c'est la victoire des Bleus en 1998 et non la naissance de vos enfants), cachez votre déception.

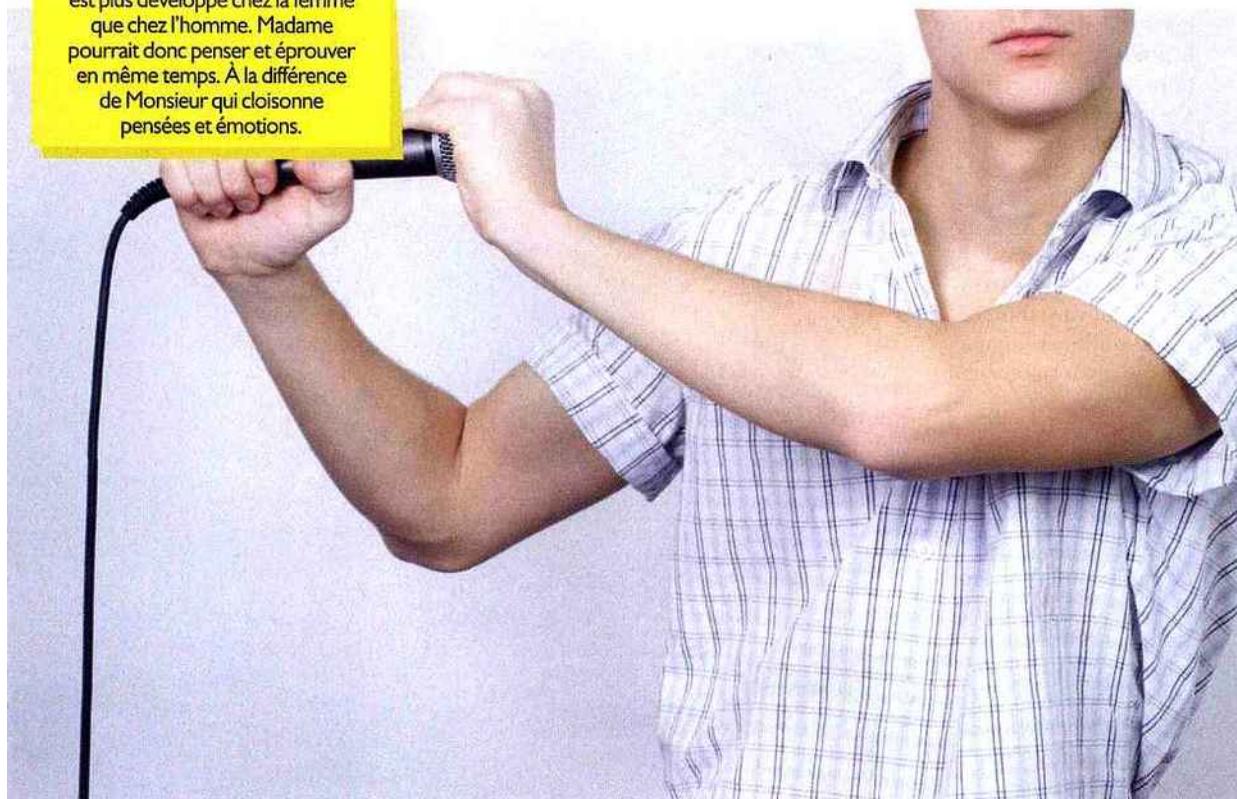
Si vous fondez en sanglots ou que vous fracassez l'écran plat, il risque de ne plus oser se confier.

Restez discrète

Ne trahissez pas sa confiance en en faisant profiter vos copines. Et puis, quel besoin ont-elles de savoir que votre mec pleure devant « Titanic »?

Ne soyez pas cynique

Quelles que soient les raisons de son mutisme (pudeur, manque de confiance en lui), évitez de l'interrompre, de le contredire, de finir ses





POURQUOI LES HOMMES ONT-ILS tant de mal à se confier ?

« Quand j'ai avoué à ma copine qu'au cours d'une de nos nombreuses ruptures, j'avais couché avec sa meilleure amie, elle a pétié un plomb et nous nous sommes séparés pour de bon. Si c'était à refaire, je me tairais ! »

Olivier, 38 ans, Longueau (80)

« J'ai eu une liaison avec une femme passionnée de psychologie. Le problème, c'est qu'avec elle, j'avais l'impression que la moindre conversation tournait à la séance de psychanalyse... »

Jean-Claude, 54 ans, Paris (75)

« Au début de notre relation, je n'avais pas osé dire à ma femme que je suis dyslexique. Mais lorsqu'elle a voulu que je lise la lettre de saint Paul au mariage de sa sœur, j'ai dû lui révéler. Elle m'a dit que cela lui était égal car elle m'aimait et elle a lu elle-même le texte à l'église. »

Alexis, 40 ans, Sèvres (92)

« Après un dîner un peu arrosé, ma femme a insisté pour savoir si j'avais déjà pensé à une autre en lui faisant l'amour. Comme elle se plaignait que je ne réponde pas, je lui ai finalement avoué qu'il m'arrivait de penser à sa sœur. Elle m'a fait une scène mémorable. »

François-Xavier, 34 ans Granville (50)

phrases ou de rire même gentiment quand il consent (enfin) à vous ouvrir son cœur.

Soyez patiente

Gardez à l'esprit qu'un homme discret ne sera pas intarissable sur ses sentiments du jour au lendemain. Pour beaucoup, se confier, ça prend du temps.

Ne vous éternisez pas

Après sa confiance, remerciez-le de la confiance qu'il vous accorde et passez à autre chose. Rassuré de voir qu'avec vous, les conversations personnelles ne s'éternisent pas, il

pourrait renouveler l'expérience. Rien ne vous empêche, quelques jours plus tard, de lui dire « au fait, j'ai réfléchi à ce que tu m'as dit l'autre jour et voilà ce que j'en pense. »

Faites de lui votre confident

Sur le mode du donnant donnant, engagez-vous à lui révéler l'un de vos secrets les plus intimes s'il accepte de vous faire une confidence.

Montrez-vous rassurante

La plus grande crainte d'un homme est de ne pas être à la hauteur. En se montrant tel qu'il est réellement

(avec ses faiblesses et ses travers), il prend le risque de vous décevoir. Rassurez-le.

Sachez interpréter ses gestes

Les hommes préfèrent généralement agir plutôt que dire. Pour eux, un bouquet de roses ou une invitation au restaurant valent souvent plus qu'un long discours.

Couchez «utile»

N'hésitez pas à recueillir ses confidences sur l'oreiller. Sous la couette, les secrets ne le restent jamais bien longtemps. Mata Hari le savait bien.



Classe dans la vie, *bad boy au lit*

Réunir dans le même homme le mauvais garçon de ses fantasmes et le prince toujours impeccable de ses rêves semble relever de l'équation insoluble. Résultat? Il semblerait que ce soient les fantasmes qui passent à la trappe. Servane Vergy*, nous livre ses conseils pour casser la routine. Par Stéphane Rose

61% des femmes mariées s'ennuieraient au lit! C'est ce que révèle un sondage mené auprès de 2000 femmes par le site Gleeden.com. En cause, en premier lieu, la pratique de positions classiques. Si la tendresse est toujours plébiscitée pour

la pérennité de l'union, elle n'est forcément toujours la bienvenue au lit... Analyse au cas par cas.

Je veux qu'il passe à l'acte

« J'ai beau lui dire que s'il prend l'initiative, je le suivrai avec plaisir, rien ne vient, sauf les reproches. Il râle parce qu'on fait

toujours l'amour de la même façon. C'est vrai que je suis assez passive, mais je n'aurais rien contre changer un peu. Et puisque lui ne me propose jamais d'idée nouvelle, on tourne en rond. » (Mathilde, 32 ans)

✓ Comment arriver à ses fins

Il n'ose pas inventer de nouveaux jeux? Surprenez-le pour ne pas vous

ennuyer jusqu'à la retraite. Louez une chambre à l'hôtel, classique sur le papier mais redoutable en réalité. Accueillez-le nue dans la cuisine quand il rentre du travail, ou rentrez du travail, vous, nue sous un manteau. Sollicitez-le quand il s'y attend le moins. Mais il doit comprendre que le changement ne doit pas venir que de vous...

Je ne veux plus être « sacrée »

« Mon chéri me voit comme un cadeau sacré tombé du ciel. J'adore me sentir unique mais j'aimerais parfois être désacralisée. Je rêve de rapports sexuels plus tendus, plus bestiaux. Un exemple: j'adore les petites fessées, mais quand je lui en demande, il perd tous ses moyens! Idem, je n'entends que des "je t'aime" et des "tu es belle", alors que je rêve de paroles un peu dégradantes... Nous en avons parlé mais à chaque fois j'obtiens la même réponse: "je te respecte trop pour ça." » (Manon, 34 ans)

✓ Comment arriver à ses fins

C'est l'éternel syndrome de la maman et de la putain... Certains hommes estiment trop leur partenaire pour concevoir de les fesser ou leur dire des mots crus. Ils réservent ces pratiques aux relations peu importantes (qu'ils ont eues avant de vous rencontrer). Vous ne pouvez pas le forcer à vous bousculer... Alors faites. Réclamez la fessée en tendant votre charmant derrière, qu'il n'ait pas d'autre choix que de le faire... Assurez-lui que vous aimez ce qu'il fait, avec les mots coquins que vous rêvez d'entendre. Il se peut que le miracle de la contagion agisse!

Je veux un juste milieu

« Divorcée après vingt ans de couple et deux grands enfants, je découvre une nouvelle vie, plus autonome, plus libre... Et je trouve ça grisant! Mais du point de vue sexuel, ça coince: soit je tombe sur des hommes qui veulent "refaire leur vie", ce qui n'est pas mon désir, soit je tombe sur ceux qui ne

s'intéressent qu'au sexe. J'essaye de ne pas généraliser mais je commence à désespérer de trouver l'ami-amant qu'il me faut... »

(Valérie, 44 ans)

✓ Comment arriver à ses fins

C'est le problème de nombreuses femmes séparées. Et c'est à elles d'imposer leurs désirs, d'entrée: pas de plan « plan-plan » ni de plan « pan-pan » où il y a du sexe, rien que du sexe. Qui à être vieille France pour arriver à vos fins: ne couchez pas le premier soir. Eh oui! C'est encore connoté... Mais vous éliminerez d'office les boulets obsédés. D'autre part, énumérez vos attentes, et congédiez les papas solos explorés. Et surtout, soyez cool, rigolote, sexy et indépendante. Que l'on ait envie de vous garder comme « sex-friend ».

POURQUOI ILS NE SE LÂCHENT PAS ?

Confidences masculines

J'ai besoin qu'elle casse ses habitudes!

« Mon ex me reprochait nos ébats trop routiniers, mais dès que je lui proposais de faire ça hors du lit, elle faisait la grimace... »

(Fred, 33 ans)

J'ai besoin d'être surpris

« Je ne demande qu'à aller plus loin, mais j'ai besoin de sentir que je ne prends pas toutes les initiatives. Moi aussi, j'ai envie d'être surpris. »

(Pierre-Emmanuel, 27 ans)

J'ai besoin de savoir

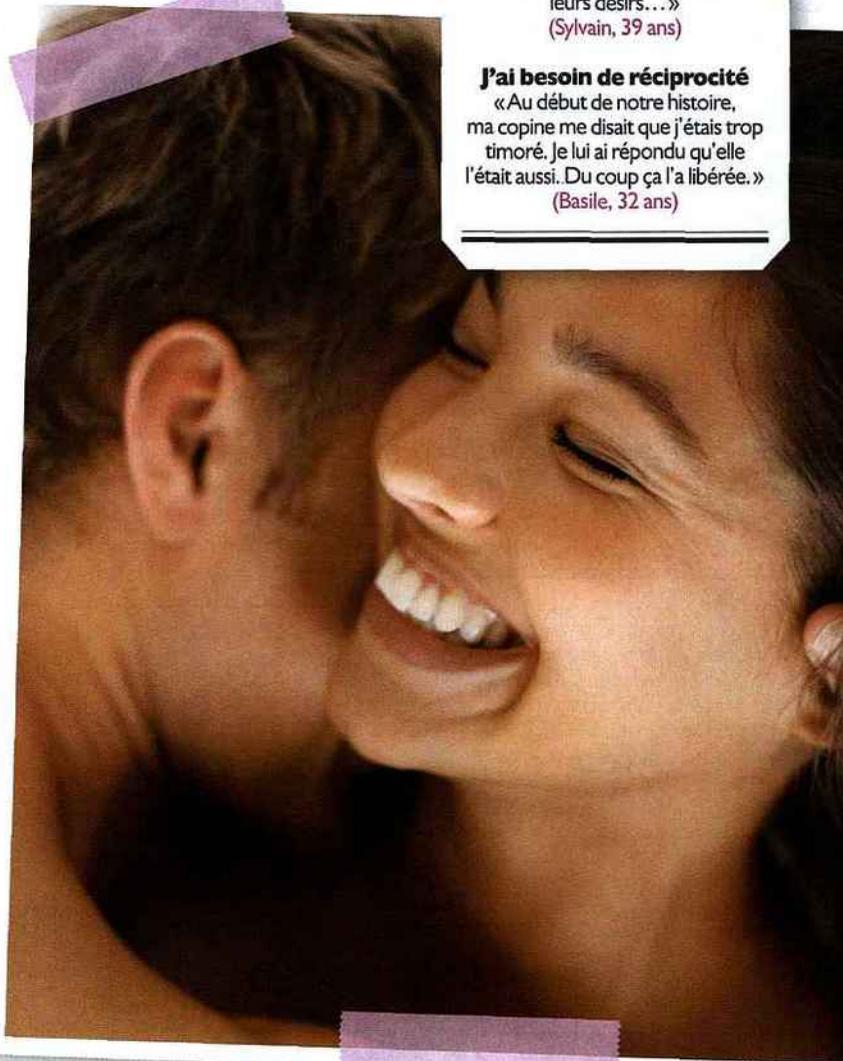
« Comment se lâcher quand on ne sait pas ce que l'autre veut? Beaucoup de femmes considèrent que c'est à l'homme de deviner leurs désirs... »

(Sylvain, 39 ans)

J'ai besoin de réciprocité

« Au début de notre histoire, ma copine me disait que j'étais trop timoré. Je lui ai répondu qu'elle l'était aussi. Du coup ça l'a libérée. »

(Basile, 32 ans)



* Auteure d'« Osez les conseils d'une experte du sexe pour devenir l'amant parfait » (éd. La Musardine).



Liberté, *liberté chérie*

«Un couple, ça partage tout», disent les uns. «Mieux vaut garder son indépendance pour ne pas s'étouffer», rétorquent les autres. Où se situe la bonne distance? Par Agnès Rogelet

«**T**u étais où?»
«Nulle part. Chez Thomas.» Vous connaissez ce dialogue. Il s'offre un verre ou un ciné sans nous. Ou il préfère un après-midi vélo avec ses copains plutôt qu'une balade en amoureux... Mais pourquoi?

Besoin d'air...

Première piste, il est solitaire. Certains ont besoin de s'isoler par intermittence. Deuxième piste : avant, il nous accordait du temps car il avait besoin de nous connaître. Il avait changé ses habitudes, voire délaissé ses potes. Ses nouvelles revendications libertaires nous donnent le sentiment d'être abandonnée. En réalité, il est entré dans la phase de différenciation,

pas de désamour. Mais comme il serait mal venu de dire qu'il n'a pas envie de la compagnie de sa femme, il manœuvre et s'échappe comme il peut.

Trop, c'est trop

« Mon copain ne se montre peu disponible pour passer du temps à deux. Je me demande s'il tient vraiment à moi », raconte Candice, 28 ans. Excessif, le besoin de liberté peut aboutir à une séparation. Cela peut aussi traduire une volonté de fuir les petites discordes alors qu'il faudrait mieux parcourir l'abcès. « Être trop dépendant, c'est demander du soutien tout le temps, ne rien faire seul, ou bien c'est donner du soutien à l'autre alors qu'il n'en a pas besoin, et l'empêcher d'explorer », explique la psychiatre et psychothérapeute Stéphanie Hahusseau, auteure du « Petit guide de l'amour heureux » (éd. Odile Jacob). Mais être trop indépendant, c'est négliger ce qui nous a fait abandonner notre vie de célibataire. Alors faisons l'accordéon : éloignons-nous un peu pour mieux se serrer ensuite l'un contre l'autre. Le désir se nourrit du manque et des retrouvailles. Et l'important, c'est de prendre du bon temps ensemble...

ET SI NOUS DEVIONS CHANGER UN PEU

nous aussi ?

« Nous avons appris, vu et intégré, que nous avons fait un avec notre mère avant notre naissance, et que nous devons faire un avec notre partenaire, condition sine qua non de notre bonheur », note Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychanalyste, auteur de « 60 clés pour réussir son couple » (éd. Odile Jacob). Pour sortir de cette tendance fusionnelle régressive, dites à votre conjoint que vous avez surtout besoin de sa présence quand vous vous sentez fragile (triste, en colère, effrayée...). Un petit soutien émotionnel favorise la confiance en soi et donc l'autonomie.





4 CONSEILS POUR

le réveiller

1. Il a dû mal à quitter ses fringues du dimanche, trop confortables. Emmenez-le faire les boutiques à la recherche de vêtements décontractés mais élégants.
2. Il n'aime pas le resto en amoureux car il est devenu casanier. «OK, tu cuisines alors?» Le resto lui paraîtra peut-être plus séduisant.
3. Il a laissé resurgir ses petites manies. Si les chaussettes au sol ont fait leur come-back, faites de même avec vos sous-vêtements.
4. Il a dû mal à résister à une assiette de charcuterie et aux frites? Apprenez-lui l'impact de ce type d'alimentation à long terme...

Au secours, il se laisse aller!

Triste mine, le même polo tous les dimanches, plus de touche de parfum... Chouchou semble ne plus vraiment faire d'effort pour séduire. L'affaire n'est pas perdue! Par Ange-Lise Lapiéd

On se rappelle avec émotion des premiers rendez-vous où chacun avait une tenue impeccable et le sourire Ultra Brite. Et on a eu beau se jurer que la routine ne s'installerait jamais, le fait est là. Il se néglige et ne fait plus aucun effort...

Les habitudes, ça le rassure

Si le laisser-aller du quotidien peut nous inquiéter sur l'avenir du couple, lui ne verra pas forcément les choses ainsi. La routine a quelque chose de réconfortant pour lui. Son éternel polo du dimanche n'est pas un défaut mais un repère. «La routine rassure et cimente le couple, à condition de ne pas mettre entre parenthèses la part de fantaisie», explique la psychanalyste Sophie Cadalen.

✓ **La solution :** plutôt que de ruminer dans son coin en se disant que c'est un mufler, on en discute. Son polo? On plaisante dessus ou, mieux, on l'enfile à sa place! Un dialogue franc et calme lui permet de ne pas se sentir

agressé. L'objectif est de lui dire qu'il est tellement craquant dans cette nouvelle chemise qu'on vient de lui faire essayer...

On se remet en question

On est rarement totalement innocent dans l'histoire. La routine est une danse à deux. Il n'y en a pas un en pyjama en pilou devant la télé et l'autre en tenue de soirée. L'envie de séduire dépend souvent de ce que renvoie l'autre.

✓ **La solution :** on n'hésite pas à se reprendre. Il suivra forcément le mouvement. «Il faut savoir sortir du quotidien pour se réserver des moments complices à deux», souligne la psychanalyste.



À lire

«L'Homme (nouveau) expliqué aux femmes», de Gérard Leleu, éditions Leducs, 18,50€.

Changer son homme ou changer d'homme?

4 défauts majeurs sous analyse

Jalousie, infidélité, radinerie... Excessifs, ces comportements empoisonnent la vie quotidienne et mettent en péril la famille. Mieux vaut comprendre ce qui se passe dans la tête de notre conjoint pour prendre la bonne décision. Par Agnès Rogelet

La jalousie maladive

À petite dose, elle rassure. Notre homme voit en nous une femme désirable. Mais la possessivité a des limites. Sous contrôle, Anna, hôtesse d'accueil de 30 ans, croit devenir folle : « Mon mari en vient à me demander de changer de travail ! » Est-ce encore de l'amour ? Ce comportement abusif peut naître quand le désir se fane. Tenté par l'infidélité, certains hommes préfèrent reporter des soupçons sur leur partenaire. D'autres ne se sentent pas à la hauteur de leur femme (financièrement, sexuellement). La jalousie masque un manque de confiance en soi. Elle renvoie à la peur de l'abandon ressentie durant l'enfance.

✓ **Que faire :** le rassurer ou vous justifier est vain, car il en déduit que

« ça cache quelque chose ». Mieux vaut témoigner de votre propre souffrance et de votre amour.

L'infidélité chronique

« Honteuse, bête, naïve ! Quand j'ai découvert que mon ex cumulait les aventures, je me suis sentie salie », se souvient Vanessa, 28 ans. Elle n'a rien pardonné. Certains séducteurs ont besoin de multiplier les conquêtes pour se sentir exister. Mais l'infidélité peut provenir d'une incapacité à associer amour et érotisme. Autrement dit selon la psychanalyse à dissocier « la mère » (celle qu'il aime) et « la putain » (celle qu'il désire). Elle signale aussi souvent que la relation ne le satisfait plus. Inconsciemment, il en endosse la responsabilité en se mettant en position de coupable. « Certaines formes d'infidélité ne sont parfois que des symptômes de liens trop forts, non dénoués, avec un père ou une mère qui n'auront pas aidé à se séparer d'eux », souligne également Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne, auteure de « Pleins feux sur l'amour » (éd. Dangles). L'homme est fidèle, mais à son parent !

✓ **Que faire ?** Rompre, si vous n'êtes pas encore très engagée. Mais la meilleure solution reste le dialogue en des termes apaisés. L'infidèle est parfois soulagé d'être démasqué.

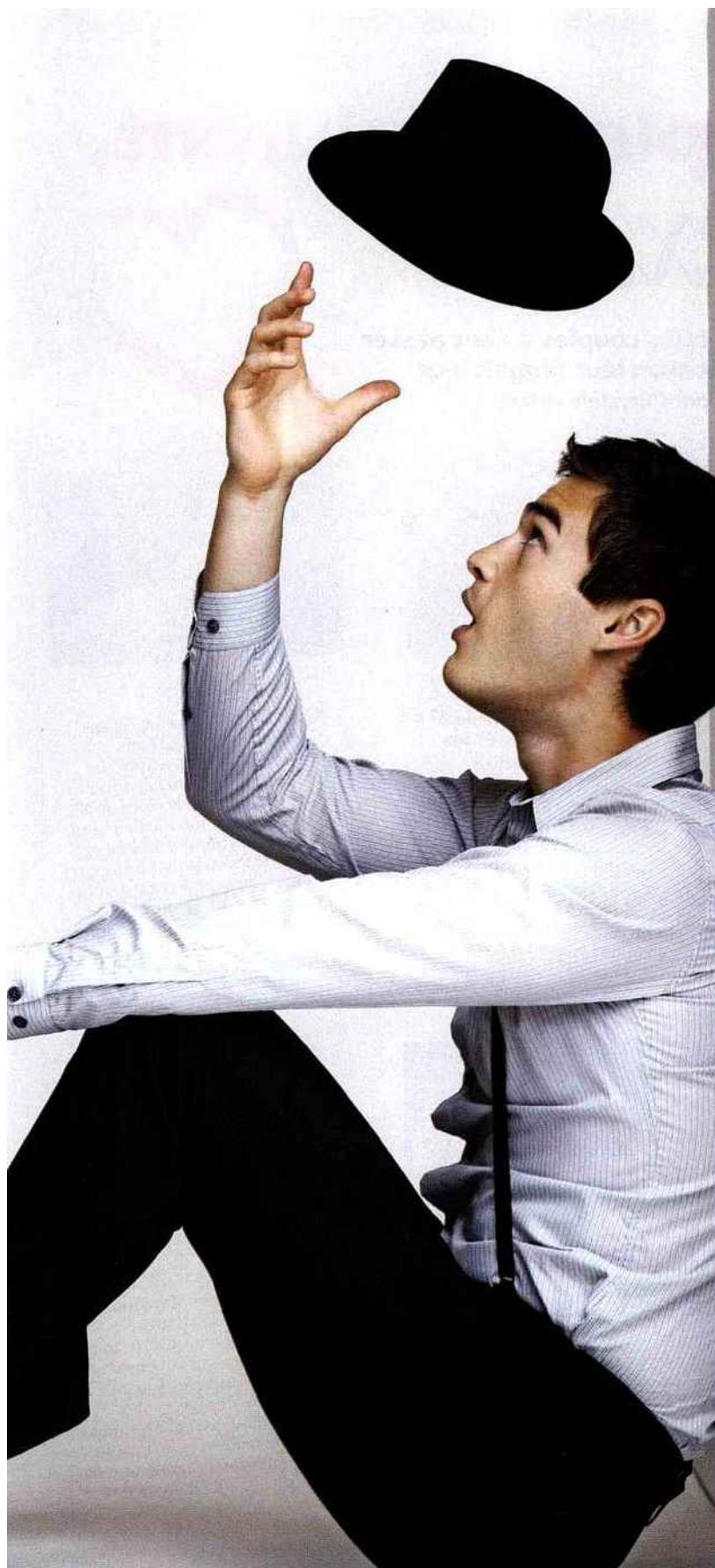
La radinerie permanente

Connaissez-vous l'effet buffet ? De la nourriture à gogo et cette

peur de manquer qui pousse à emplir exagérément son assiette. C'est un peu la même angoisse du vide qui anime votre homme quand il mégote sur le prix du menu. Peu importe son compte en banque, « l'avare est accroché à la richesse et se drogue à l'accumulation », selon la psychanalyste Marie-Claude François-Laugier, auteure de « L'argent dans le couple et la famille » (éd. Payot). Fonctionner sur le mode de la rétention le protège. Car pour lui, « l'argent n'est pas un objet extérieur mais un membre, une partie de lui-même », dit-elle. Un homme le considère comme un moyen de se valoriser. Il lui faut donc le préserver. Alors qu'une femme y voit un accès à la liberté... Néanmoins là aussi, ce sujet peut masquer une crise conjugale. Ou peut s'inscrire dans un modèle parental : ses parents se chamaillaient car, petit, il leur « coûtait cher. »

✓ **Que faire :** créer un pot commun et réviser ce contrat en fonction des fluctuations de vos revenus respectifs. Lui offrir des cadeaux achetés neufs pour lui montrer combien ça fait plaisir !





en
couverture

L'IMPULSIVITÉ, UN COMPORTEMENT À SURVEILLER

l'interview

Charles-Edouard Rengade,

psychiatre, addictologue
et co-auteur de « Vivre mieux
avec son impulsivité » avec
le psychiatre et psychothérapeute
Frédéric Fanget (éd. Odile Jacob)

Quelles sont les caractéristiques d'un impulsif ?

Il agit vite, sans anticipation, sans
se soucier des conséquences
de ses actes. Il recherche
une satisfaction immédiate.

En quoi cette réaction diffère-t-elle de la colère explosive ?

Contrairement à la colère, il ne s'agit
pas d'une émotion mais d'une
réaction rapide, qui empêche une
émotion de naître. Celle-ci peut être
aussi la tristesse, la peur ou la joie.

L'impulsivité peut manquer
d'altruisme ou être créative
et positive, par exemple quand
un homme vous offre des fleurs
sur un coup de tête !

Naît-on impulsif ?

Un impulsif dira « je suis comme
ça, je ne peux pas changer. »
C'est faux ! Par manque de sens
des responsabilités, il entretient
là une pensée qui favorise
ce comportement au lieu
de reconnaître qu'il exagère.
Mais on le devient aussi grâce
à la permissivité de l'autre
et de l'environnement.

Risque-t-on de sombrer dans la violence conjugale ?

Ce serait alors le stade ultime
de l'impulsivité : celui d'un
homme qui a dépassé ses
propres limites de permissivité,
celles de son entourage et celles
de la loi ! Morale ou physique,
cette violence est un crime.

Comment réagir si cela devient insupportable ?

Il faut poser des limites car l'impulsif
ne les voit pas. Et s'interroger sur les
raisons de sa propre permissivité.
D'autre part, dialoguez, mais pas
à chaud. Dites-lui : « Je t'aime,
mais ton impulsivité me blesse
et à un moment donné,
je ne pourrai plus être là pour toi. »

Proposez-lui aussi des solutions :
faire du sport seul ou de la relaxation
ensemble... Et valorisez aussi son
impulsivité quand elle est positive !

Les couples qui durent, **ça existe!**



Quoi qu'on en dise, certains couples voient passer les années ensemble. Et si on leur piquait leur recette? Propos recueillis par Chrystèle Huart



Fusionnels

Aline, 52 ans • Alain, 55 ans
Vie commune depuis 24 ans
Vincennes (94)

C'est un très bel homme et un vrai séducteur, mais avec moi seulement. Et j'adore ça. Je crois que la magie d'un couple se développe sur le long terme. Quand on a l'impression de penser à deux, quand on ne se sent plus jamais seule.



Solidaires

François, 90 ans • Yvonne, 87 ans
Mariés depuis 67 ans
Libourne (33)

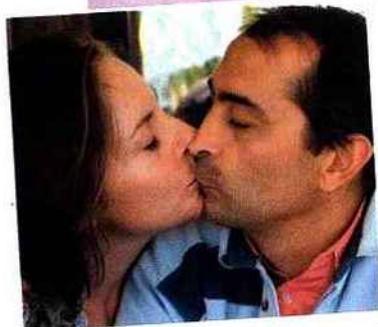
On s'est rencontrés pendant la guerre et mariés juste après. On a eu des moments difficiles bien sûr, mais on savait qu'on pouvait compter l'un sur l'autre. Ça nous a beaucoup soudé pour la suite de notre vie à deux. En plus, de notre temps, on ne se quittait pas comme aujourd'hui.



Alliés

Odile, 50 ans • Martial, 52 ans
Mariés depuis 27 ans
Ver-sur-Launette (60)

Je pense que ce qui fait durer notre couple, c'est la complicité et l'amitié. Il est mon meilleur ami, mon amant, mon confident et le père de mes enfants. La plupart du temps, un simple regard suffit pour savoir à quoi l'autre pense. La confiance aussi est importante.



Confiants

Martine, 40 ans • Dominique, 44 ans
Vie commune depuis 19 ans
Gandrangé (57)

Il a été le premier et l'est encore à l'heure d'aujourd'hui. C'est très important de se garder son petit jardin secret, ses moments à soi. Il n'est pas nécessaire de tout partager et tout le temps.



Complices

Pauline, 35 ans • Romain, 35 ans
Mariés depuis 14 ans
La Roche-sur-Yon (85)

On est sortis ensemble à 14 ans et l'on ne s'est plus quitté. On se connaît par cœur, on a quasiment tout découvert à deux. On ne conçoit pas de vivre l'un sans l'autre. On est autant un couple que des parents. C'est peut-être ça notre petit secret de longévité.



Semblables

Remy, 73 ans • Rose-Marie, 68 ans
Mariés depuis 46 ans • Mayenne (53)

Je pense que le fait d'avoir les mêmes racines et d'avoir vécu tous les deux à la Dass ont fait que nos désirs étaient similaires. On avait la même façon de voir les choses, les mêmes ambitions et l'on voyait l'avenir de la même façon. Ensuite la compréhension et la tolérance, entre autres, ont fait le reste.