

C'EST MALIN

POCHE

FRÉDÉRIQUE CORRE MONTAGU

Avec la collaboration de MURIEL BOINOT, psychologue

S'AIMER TOUJOURS

COUPLE



Routine, famille, sexe...

**relevez tous les défis de la vie de couple
avec succès!**

S'AIMER TOUJOURS



Face aux aléas du quotidien et aux attentes parfois contradictoires de chacun, comment rester heureux en couple ? Continuer à s'aimer et s'épanouir au fil des années ?

Avec ses nombreux témoignages associés à l'expertise d'une psychologue, ce guide très concret vous permettra de :

- Construire votre couple sur des valeurs solides (complicité, respect, confiance, générosité...) et éviter les pièges (fusion, surprotection, possessivité...).
- Surmonter les difficultés du quotidien : lassitude, manies, problèmes d'argent, belle-famille...
- Faire face aux grands bouleversements de la vie : arrivée d'un enfant, maladie, infidélité... et rebondir quand tout semble perdu !



*Des tests à télécharger pour mieux vous connaître
et tester votre amour !*

**CONNAISSEZ ENFIN LES SECRETS
POUR QUE VOTRE AMOUR RIME AVEC TOUJOURS !**

ISBN 979-10-285-0040-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : COUPLE



6 euros

Prix TTC France

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Frédérique Corre-Montagu est auteur et traductrice de livres pratiques. À force de côtoyer des jeunes parents, elle s'est intéressée aux liens qui les unissaient pour comprendre ce qui faisait durer les couples... Un challenge qui lui tient particulièrement à cœur car elle va bientôt fêter ses 27 ans d'amour avec son homme.

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Être une maman organisée, c'est malin, 2014.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions,
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0040-5

C'EST MALIN
POCHE

S'AIMER
TOUJOURS



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. AMOUR + TOUJOURS = COMMENT ÇA PEUT MARCHER?	11
PARTIE 2. LES GRANDS CAPS À PASSER	69
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

*On va s'aimer, à toucher le ciel
Se séparer, à brûler nos ailes
Se retrouver comme les hirondelles...*

Ah, l'amour ! Les regards fiévreux, le cœur qui s'emballa, les jambes qui flageolent... sans parler des câlins torrides ! Vous êtes jeunes (ou pas), vous êtes fous (ou pas) et vous y croyez ! Vous voyez bien qu'autour de vous il y a de la casse, mais quand vous regardez votre chéri(e), vous vous dites que c'est pour la vie. Et vous avez raison : l'amour est l'une des rares valeurs stables et durables de notre époque... à condition d'y mettre un peu du sien et d'y croire !

Pourtant, à notre époque, le concept d'amour durable sonne comme un vrai challenge. Cela va d'abord à l'encontre de ce que clament des

biologistes, à savoir que les humains, comme toutes les espèces qui peuplent notre belle planète, sont génétiquement programmés pour survivre et se reproduire, ce qui nécessite d'avoir plusieurs partenaires dans la vie. Il y a ensuite le facteur longévité qui a beaucoup changé en un siècle. Résultat, au lieu de durer 20 ans, les histoires de couple sont censées durer 30, 40, voire 50 ans. Ajoutez à cela la disparition des barrières familiales, sociales et religieuses qui corsetaient tout et obligeaient les gens à rester ensemble. Maintenant tout est permis, tout est possible... On vit avec qui on veut. On se marie ou pas. On fait des bébés ou pas. On se sépare ou pas... Viser le long terme est donc un vrai choix qui tient à la seule volonté du couple et à sa capacité à slalomer entre les écueils de la vie...

Pour cela, il faut une feuille de route complète et détaillée. C'est dans ce sens que j'ai écrit ce livre, à partir de mon expérience personnelle, de ce que j'ai pu voir autour de moi et des multiples témoignages que j'ai recueillis spécialement pour l'occasion. Je l'ai scindé en deux grandes parties : **une théorique sur ce qu'est vraiment l'amour** et comment le bâtir sur une structure solide, et **une pratique en observant ce qui se**

passer derrière les portes des maisons arborant fièrement une pancarte « *Home Sweet Home* », pour remédier aux immanquables heurts (tant qu'à faire autant profiter de l'expérience des autres !). Pour rendre mon propos plus clair, j'ai ajouté deux types d'informations : des **encadrés** « cœur » qui portent un éclairage sur un point particulier et des « **Vous voilà prévenu** » contenant des infos pratiques glanées ici et là.

Quelle est ma légitimité pour écrire un livre comme cela, vous demandez-vous ? Eh bien, figurez-vous que cela fait 27 ans que je vis avec le même homme et que, malgré les coups durs et les coups de mou, nous sommes toujours ensemble, amoureux et complices. Et puis j'ai épié, surveillé, interrogé tous les « tandems » que je connais pour savoir comment ils gèrent leur amour et tentent de le faire durer le plus longtemps possible, et dont les témoignages et astuces viennent enrichir ce livre. Enfin, je me suis fait

secondar et relire
par une psychologue qui côtoie
toutes sortes d'amoureux et qui nous livre
son expertise dans les



encadrés **La minute psy**. C'est donc une véritable *dream-team* qui vous a concocté ce livre... avec beaucoup d'amour !

➔ **VOUS VOILÀ PRÉVENU** : Pour éviter de truffier ce livre de l'affreux combo « il/elle » ou de l'encore plus affreux « l'autre » qu'on trouve souvent dans les livres de ce genre, j'ai choisi d'employer le terme générique (et neutre) : « chéri-chérie ».



**AMOUR
+ TOUJOURS
= COMMENT ÇA
PEUT MARCHER?**

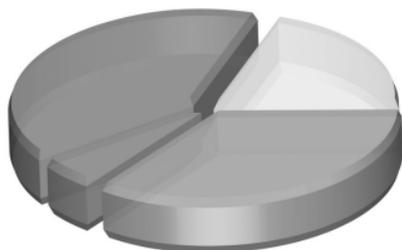
Chapitre 1

C'est quoi, l'amououououour?

OÙ EN EST-ON AUJOURD'HUI?

Commençons par un petit tour d'horizon pour connaître les grandes tendances actuelles et 100 % frenchies de l'amour et comprendre son fonctionnement.

92 % des Français trouvent qu'il est important d'avoir un idéal dans la vie. Et devinez quel est cet idéal pour plus d'un tiers d'entre eux? Être heureux (13,7 %), trouver le bon partenaire (10,6 %) et avoir une vie de famille épanouie



(10,5 %)*. Comme quoi l'amour a toujours le vent en poupe à notre époque tourmentée ! D'ailleurs, le nombre de mariages est reparti à la hausse (en 2012, 241 000 couples se sont dits « oui », soit environ 4 000 de plus qu'en 2011**), même si le taux de séparation reste très important. Côté Pacs et union libre, pas de chiffres officiels mais la tendance est similaire : un couple sur deux se sépare dans les grandes villes, un sur trois ailleurs.

Quoi qu'il en soit, une chose est sûre : même si on n'a jamais vraiment cru aux contes de fées, on est encore nombreux à croire que l'amour peut durer... du moins le sien ! Un peu d'optimisme ne fait pas de mal. Encore faut-il se donner les moyens de vivre son rêve.

➔ **VOUS VOILÀ PRÉVENU :** En plus d'être bon pour le moral, l'amour est bon pour la santé puisque les gens mariés tombent deux fois moins malades et vivent 30 % plus longtemps que les célibataires***.

* Sondage effectué en ligne sur : www.psychocom.com (février 2007).

** Insee (janvier 2013).

*** Étude menée par des chercheurs de l'université de Louisville (USA). Source : www.atlantico.fr (août 2011).

VRAIE MAGIE OU SIMPLE HISTOIRE DE CHIMIE ?

C'est quoi, l'amour ? Quelle question, franchement ! L'amour, c'est quand on pense sans arrêt à l'autre au point d'en oublier de manger/ quand on compte les heures, les minutes, les secondes avant de le revoir/ quand une fois qu'on est ensemble, on se dévore des yeux/ quand on sent une douce chaleur nous envahir/ quand on rougit, transpire et qu'on est absolument incapable d'aligner deux mots correctement. Mais l'amour, c'est aussi beaucoup plus que cela.

Le coup de foudre : un mécanisme mystérieux

Parfois, il suffit d'un regard, d'une odeur, d'un sourire pour être foudroyé sur place... Même si on nous a dit et redit que les contes de fées n'existaient pas, nous voilà aussi niais qu'un prince ou qu'une princesse dont le seul destin est de se rencontrer. Bref, quand nous tombons sur l'élu(e) de nos gènes, notre cerveau cartésien a beau lutter pour nous faire garder raison, nous baignons dans une douce euphorie.

Eh bien, désolée de gâcher l'ambiance mais si la foudre tombe bien quelque part, ce n'est pas sur notre cœur. C'est sur notre OVN, autrement dit notre **organe voméro-nasal**. C'est tout sauf romantique, je sais. On va donc passer vite dessus. L'important, c'est de savoir qu'il se trouve sous le nez et est programmé pour réagir *ou pas* à des molécules inodores (les phéromones) qui sont sécrétées dans certaines parties du corps comme, je vous le donne en mille, les aisselles et les parties génitales.

Le « ou pas » ci-dessus est capital car il explique pourquoi, dans les mêmes conditions mais avec d'autres personnes, on ne ressent rien. **C'est une histoire de compatibilité** qui, d'après les spécialistes, nous ferait craquer pour ceux qui ont le patrimoine génétique le plus opposé au nôtre. Bref, tout cela ne serait qu'une obscure histoire de survie de l'espèce, dans le meilleur état possible.

Bon, ça, c'est la version terre à terre. Voyons maintenant l'aspect psychologique de la chose, à savoir pourquoi des êtres sains de corps et d'esprit perdent, dans certaines occasions, tous leurs moyens ? Ce serait, nous dit-on, à cause de détails, d'éléments qui nous rappellent inconsciemment quelqu'un qu'on a tendrement aimé

à un moment de notre vie. D'où la perte de tout jugement critique !

Le coup de foudre : un puissant cocktail chimique



Même si on ne sait pas vraiment ce qui déclenche le coup de foudre, on connaît ses effets sur le corps... Comme tout bon élève plus ou moins calé en sciences, vous avez entendu parler au lycée des hormones et des neurotransmetteurs, ces substances chimiques qui en réponse à un signal déclenchent une réaction dans notre corps et notre cerveau. Dans le cas du coup de foudre, ils provoquent un véritable chambardement et une production massive de :

- **phényléthylamine (PEA)**, l'hormone qui rend heureux d'aimer et d'être aimé et qui euphorise et dynamise, d'où le fameux aveuglement du début... Attention, drogue dure !
- **dopamine**, l'hormone qui donne envie de faire l'amour tout le temps mais aussi de bâtir une relation durable ;
- **ocytocine**, l'hormone de l'attachement et de la fidélité qui, une fois le coup de foudre passé, continue à être produite sous l'effet des caresses et des orgasmes ;

- **endorphine**, l'hormone du bien-être qui donne envie que ce bonheur dure longtemps ;
- **sérotonine**, un stimulant naturel qui augmente la sensation de bien-être.

Du coup, pouf ! bam ! boum !, ça saute, ça grésille, ça explose partout ! Ce tsunami hormonal est responsable des tremblements, vertiges, palpitations indissociables du coup de foudre mais aussi d'autres symptômes comme la perte d'appétit, le manque, la dépendance.

Mais attention, contrairement à la croyance populaire, c'est le stress et non l'amour qui fait battre le cœur à toute volée. En effet, le stress provoque un pic d'adrénaline qui augmente la fréquence du rythme cardiaque. Et c'est aussi lui qui fait transpirer à grosses gouttes et dilate les vaisseaux sanguins dans certaines zones stratégiques (notamment les joues et le cou) comme autant de flèches qui clignoteraient pour dire « embrasse-moi là ! ». Ce n'est pas tout. On peut aussi avoir la voix qui change, car l'amour agit sur notre façon de parler.

LA MINUTE PSY

La subtilité du désir et de la relation ne s'explique pas par la biologie. Et c'est tant mieux !

Autre phénomène étonnant : alors qu'on voudrait faire bonne impression et qu'on est, en temps normal, un modèle de *self-control* et de précision, on devient aussi empoté et maladroit qu'un enfant de deux ans. On renverse un verre de vin sur chouchou, on se prend les pieds dans le tapis et on se retrouve les quatre fers en l'air dans le hall du restaurant ultrachic où on a dîné... autant de signes qui montrent qu'on est dans un état second. À signaler aussi une baisse vertigineuse du Q.I. liée à la « loukoumisation » du cerveau en présence de l'être aimé. Donc, pour résumer, plus on fait de gaffes et plus on dit de choses bêtes, plus on est en train de tomber amoureux.

LE PETIT + MALIN

Pour faire le point sur votre histoire d'amour et savoir si vous êtes toujours sous l'effet du coup de foudre, je vous propose un petit test.

Il suffit pour cela de scanner ce code ou de vous rendre sur la page <http://quotidienmalin.com/saimer-toujours>



L'ÉVOLUTION DE L'AMOUR

Maintenant que vous savez tout sur le mécanisme du coup de foudre et l'euphorie amoureuse, vous vous doutez bien que tout cela est *too much* pour durer. 18 mois nous disent les plus pessimistes... 3 ans corrigent les plus optimistes... sans parler de l'obscur théorie du cap des 7 ans que personne n'a jamais pu vérifier. Place donc à l'amour raisonné, réfléchi...

LA MINUTE PSY

Au début, on est amoureux du mystère de l'autre, de ce qu'on projette sur lui. Ensuite, passé le cap des 3 ans, une autre forme d'amour s'installe, un amour basé sur la tendresse, l'affection et le respect mutuel.

En lisant ça, la réaction de tout nouvel amoureux qui se respecte est de penser : « C'est peut-être vrai pour les autres, mais certainement pas pour moi. » Ce serait mal connaître les hormones... En effet, l'action de la PEA (euphorie) et de la dopamine (addiction) est malheureusement temporaire dans tous les cas et pour tout le monde. Une fois la tempête hormonale calmée, on se retrouve face à l'autre, en pleine lumière,

sans effets Photoshop. Pour certains, la déception est telle qu'ils ont presque l'impression de s'être fait avoir, d'avoir été « trompés sur la marchandise » et partent fâchés, blessés, leur voile de mariée ou leur smoking sur le bras. D'autres, incapables d'accepter le côté éphémère du coup de foudre, préfèrent passer directement à une autre histoire, pour se refaire un shoot d'émotions fortes (et ainsi de suite...). Mais pour beaucoup d'autres, c'est le début d'une longue et lente construction.



QU'EST-CE QUE LE VÉRITABLE AMOUR?



Après l'amour euphorique, les confettis en forme de cœur et les paillettes plein la tête, voici l'amour raisonné avec son lot d'images moins glamour. Sauf que pour certains experts, le véritable amour ne serait pas le coup de foudre mais ce qui se passe après, lorsqu'on décide de bâtir quelque chose sur ce qui n'était à la base qu'un bête processus chimique conçu pour assurer la survie de l'espèce. Et ça, c'est plutôt une bonne nouvelle, non ?

Le terme « amour raisonné » évoque pour certains ces photos sépia du siècle dernier montrant des couples vêtus de noir, la mine austère, madame assise devant, monsieur debout derrière... ces mariages plus ou moins arrangés où on n'avait pas l'air de franchement s'éclater.

Heureusement, aujourd'hui, l'amour raisonné est un choix que l'on fait en pleine conscience parce qu'on sent que, même si le soufflé est un peu retombé, l'histoire a du potentiel. **C'est un amour plus calme mais plus profond** qui ne demande qu'à s'épanouir pour peu qu'on le chouchoute un peu. Bref, c'est un amour qui se mérite et qui exige de la volonté et de la discipline. Mais le jeu en vaut vraiment la chandelle. Et au final, vous pourrez vous en attribuer tout le mérite car ce sera le résultat de votre travail à vous (et pas celui des hormones !).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



S'aimer toujours, c'est malin

Frédérique Corre Montagu



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S