

TUTO

# COMMENT BIEN S'ENGUEULER EN COUPLE



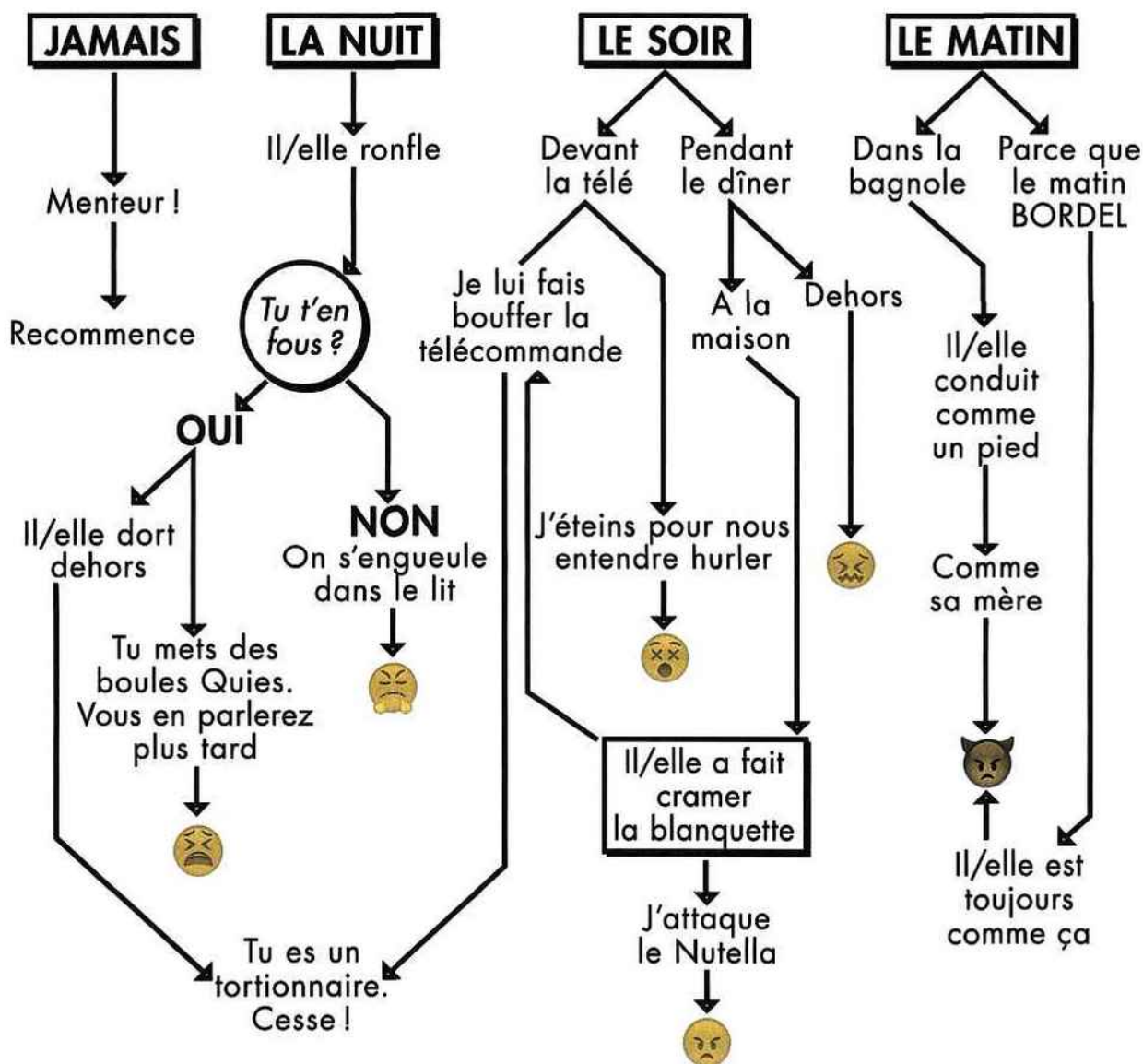
1. Le clash. « Mais puisque je te dis que Toulouse c'est à côté de Dunkerque! Regarde le GPS! »



Parce que ça arrive forcément à un moment où un autre (sinon, vous n'êtes pas en couple), autant rendre la brouille utile. Et savoir en sortir.

✂ HÉLOÏSE DE MONTETY 📷 NEON

## VOUS VOUS FIGHTEZ...



Retrouve les smileys dans le texte. Sinon, tu peux aussi tout lire et sauver ton couple. C'est toi qui vois. ➤





## 1. LE DÉCLENCHEUR

**C'**est quoi ce goût dans la salade ? » « C'est du coriandre. » Exercice de maths : j'ai trente ans de détestation profonde de coriandre à mon actif. En couple depuis huit ans, et à raison de quatre salades conjugales par semaine, combien de fois ai-je exprimé mon désaccord sur cette herbe de Satan ? 1 664 fois. 1.6.6.4. FOIS. Et pourtant, la voici de nouveau, sournoisement planquée dans ma roquette. « C'est bon, donne-moi ton coriandre », dit-il. Je geins : « Déjà, on dit LA coriandre. Et c'est trop tard, le goût a déjà TOUT IMBIBÉ. » Se tendre pour si peu n'a rien d'étonnant selon le mathématicien et psy américain John Gottman. Après observation de couples en pleine engueulade, ce docteur love a établi que le premier déclencheur de discorde était : « rien ». Un truc sans fondement, comme une salade. Selon ses calculs, un couple n'est émotionnellement prêt à aborder sereinement une dispute que 9 % du temps. « Un conflit n'est jamais totalement anodin. Ce qui m'énerve chez l'autre, c'est ce qui me

touche profondément dans mes valeurs, mon éducation, mon identité... On réalise que l'autre est différent », ajoute Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple<sup>1</sup>. Enfin, il est censé l'être : « Il n'y a jamais eu autant d'unions homogames [du même groupe social, ndlr], explique la psychanalyste Fabienne Kraemer<sup>2</sup>. Les applis de rencontre nous poussent à trouver notre clone. D'où le conflit : on suppose que l'autre réagira comme nous, ce qui est impossible. Penser que la vie à deux n'est pas frustrante, c'est être à côté de la plaque ». Alors, on fait quoi ? « Quand vous sentez qu'une dispute arrive, posez-vous cette question : "Est-ce que je veux avoir raison ou être heureux ?" » me conseille le psychologue Yves-Alexandre Thalmann<sup>3</sup>. Hum. Là, je voudrais juste une salade sans coriandre.

1. Son blog : [www.anoustous.com](http://www.anoustous.com)

2. Auteure de 21 clés pour l'amour slow, éd. PUF.

3. Auteur de Ecoute ce que tu n'entends pas, éd. Jouvence.

## 2. LE BON MOMENT ET LE BON ENDROIT

### DON'T

#### Chez Ikea

Parce que l'équation : taupe ou gris clair ? + sortie introuvable + COMMENT ÇA TU SAIS PAS MONTER UNE BILLY ? = potentiel max d'embrouille. C'est en tout cas ce qu'affirme Ramani Durvasula, une psy anglaise. Interviewée par le *Wall Street Journal*, elle compare le magasin à la « carte d'un cauchemar pour une relation ». Ikea nous renvoie toutes les tensions du quotidien : l'espace chambres nous rappelle que l'autre ronfle, l'espace cuisines qu'on fait trop souvent la vaisselle, etc.



#### Dans la chambre

« Le cerveau humain a la particularité d'associer des émotions aux lieux, explique Yves-Alexandre Thalmann. Dans la chambre, et surtout le lit, on se détend. Sommairement : on baise et on dort. Surtout, pas de dispute. »



#### A côté du frigo

Pendant une engueulade, le corps humain sécrète de la ghréline, l'hormone de la boulotterie. Plus l'intensité de la chicane est élevée, plus on en produit et plus on se rabat sur certains « pansements » : sucres, graisses et sel.

#### Bourré

Toi-même tu sais.



#### Le soir

« Après une journée stressante, on risque de faire "un transfert d'activation" », explique la psychiatre Stéphanie Hahusseau<sup>4</sup>. Résultat, l'accumulation de stress exalte nos émotions et entraîne une surinterprétation. La recette de la haine, donc. En plus, un souvenir négatif créé avant de dormir est plus long à effacer.

### DO



#### Au resto

Thibault\* et Maxime\* passent pas mal de temps au restaurant. C'est là qu'ils s'engueulent. « Comme on déteste les esclandres en public, ça nous oblige à dire les choses sans hurler », explique Maxime. Un bon point selon Camille Rochet : « La bonne dispute est celle où on ne se laisse pas déborder par ses émotions, quand les discussions sont intenses mais calmes. »



#### Une fois par semaine

C'est la préconisation de Fabienne Kraemer. Fervente de l'anti-dispute, elle incite les couples à instaurer un rituel, toujours le même jour dans un lieu choisi par les deux. Au programme : grand déballage à froid. « Ça permet de définir un espace et un moment où l'on peut exprimer les choses différemment. »

4. Auteure du Petit Guide de l'amour heureux, éd. Odile Jacob.

\* Ces prénoms ont été modifiés.





2. La riposte : le moment qui fait du bien...

### 3. LES MOTS QUI FONT TOUT PÉTER

Adepte de la technique qui consiste à prendre un air vénère tout en faisant des trucs inutiles et bruyants (du genre passer l'aspirateur sous le lit pendant que l'autre dort), le #coriandregate emprunte un autre chemin au moment où j'entends la phrase « Mais calme-toi ! » Regard outré. Fourchette qui choit. « Réduire l'autre à son état émotif de l'instant ne fait qu'empirer les choses », confirme Camille Rochet. Voici une liste (non-exhaustive) de mots à éviter si l'on veut faire redescendre la sauce.

#### ◆ Le jugement

- « Pff, t'es chiant/e. »
- « Tu devrais réfléchir avant de parler. »
- Culpabilité +70%. Risque de jet de laitue : maximal.

#### ◆ Le soutien

- « Ecoute, mon petit... »
- « Je comprends, c'est compliqué pour toi. »
- Impression d'être pris en pitié : + 140%.

#### ◆ L'enquête

- « Et pourquoi tu sors ça maintenant ? »
- « Ah bon ? J'ai fait ça quand ? Prouve-le. »
- Sensation d'être pris au piège + 100%.

#### ◆ L'interprétation

- « Je sais très bien ce que tu vas dire. »
- « Tu dis ça parce qu'en fait... »
- Probabilité de mal interpréter : 80%.

#### ◆ L'autoritarisme

- « Arrête de m'agresser. »
- « C'est bon, t'as fini ? »
- Potentiel de finir en PLS devant un Disney : 75%.

### La bonne formule

**Fabienne Kraemer :** « Evitez la globalisation : dire "toujours" ou "jamais" enferme l'autre dans une case et l'incite à se justifier ou à contre-attaquer. »

**Yvon Dallaire<sup>5</sup> :** « Préférez le reproche à la critique. On reproche un comportement et on critique une personne. Une dispute ne doit porter que sur le premier cas. Parlez-en "je" et non pas en "tu" : "Je suis content/e de te voir malgré ton retard" plutôt que "Tu es en retard". »

**Yves-Alexandre Thalmann :** « Reformulez l'argument en demandant si vous avez bien compris. Sans sous-entendu, jugement ou ironie : restez factuels. »

**Camille Rochet :** « Evitez les interprétations hâtives des émotions de l'autre, du genre "T'es vénère, là !" Ça peut être de la frustration, de la tristesse... Renvoyez-le plutôt à son émotion : "Ça te met en colère ce que je dis ?" »

5. Auteur de *Qui sont ces couples heureux?*, éd. Le Livre de poche.





3. La parade. « Je vais me faire une voiture trop stylée et elle va kiffer ! »

## 4. COMMENT SE COMPORTE

L'échelle des réactions, de la pire à la meilleure.

### Lever les yeux au ciel et autres signaux physiques de mépris

Prodigieusement irritantes, ces moues sont le premier indicateur de divorce, selon le psy John Gottman. Dans son classement des attitudes à bannir : le mépris, la critique, la défensive et le repli sur soi, annonceurs d'un divorce dans 94 % des cas si vous combinez les quatre.

### Bouder

S'enfermer dans le placard en croisant les bras = mettre ses sentiments négatifs en yolo. « Ressasser ne sert qu'à nourrir son orgueil », lâche Camille Rochet. L'ego, la fierté, autant de trolls qu'il faut affamer si vous ne voulez pas vivre comme Otou et Yumi Katayama, un couple de Japonais qui, après une embrouille à propos des enfants, ne s'est plus adressé la parole pendant... vingt ans.

### Tout casser

« Quand je deviens hystérique, je balance un objet par la fenêtre, comme une boîte en fer. Le but est que ça fasse un max de bruit. » Charlotte, 30 ans.

#### ◆ L'avis du psy ◆

Stéphanie Hahusseau : « L'accès de violence veut forcément dire qu'on a franchi la ligne rouge, on ne réagit plus qu'avec ses émotions. » Son tip pour les canaliser : façon John McLane (les vrais savent), se concentrer sur ses pieds pour garder un lien avec ses sensations physiques. Et redescendre sur terre.

### Faire mine de partir

« Lorsque ma meuf commence une logorrhée, je fais semblant de me casser. Dans 95 % des cas, elle me rattrape à la porte. Les 5 % restants, je me détends dehors », détaille Adrien, 32 ans.

#### ◆ L'avis du psy ◆

Yvon Dallaire : « Lors d'une dispute [pour un couple hétéro, ndlr], le rythme cardiaque de l'homme augmente de 10 à 20 %. Celui des femmes, lui, n'augmente qu'au moment précis où l'homme coupe court à la conversation ou s'en va. » Son conseil : partir se calmer, oui. Mais pour mieux revenir (et vite).

### Parler une autre langue

« On switchait la conversation en anglais, car on sait comment faire mal dans notre langue maternelle. Continuer avec notre anglais de touristes détendait vite l'ambiance. Malheureusement, on a appris à mieux le parler donc, pour finir, on se prenait également la tête en anglais. » Steven, 30 ans.

#### ◆ L'avis du psy ◆

Camille Rochet : « Chercher les bons mots empêche de préparer ses arguments pendant que l'autre parle, et ça force l'écoute. »

### Dire « prout »

« Ma première grosse dispute s'est transformée en fou rire quand mon ex m'a regardée dans les yeux en disant "prout", se souvient Marie\*, 28 ans. Mais le second degré ne nous a pas sauvés. J'ai d'ailleurs su que c'était fini le jour où je lui ai rétorqué sérieusement : "Là, il n'y a pas de prout qui tienne." »





#### ◆ L'avis du psy ◆

Camille Rochet : « L'humour, c'est top pour faire redescendre la sauce, si le conjoint ne l'interprète pas comme un refus de parler sérieusement. L'empathie fonctionnera toujours mieux que la prise de recul à tout prix. »

#### Faire semblant de se battre

« Nous travaillions tous les deux à domicile, c'était devenu insupportable. Un jour, ma copine a créé un ring avec ses tapis de yoga et on s'est mis sur la gueule amicalement : face à face, à genoux et le cul posé sur nos pieds, pour essayer de faire basculer l'autre. Interdiction de tirer les cheveux, de mordre ou de crever les yeux [?!], ndlr]. Ça déchargeait l'atmosphère et j'aimais bien car c'était pratiquement synonyme de baise ». Steven, 30 ans (oui, le même).

#### ◆ L'avis du psy ◆

Yves-Alexandre Thalmann : « Une dispute, ce sont deux points de vue qui s'affrontent. Par définition, c'est forcément un peu violent, sinon on parlerait d'une discussion. L'évacuer au travers du sport, de la méditation, du sexe est efficace. »

#### Réclamer une pause

La technique de Justine, 23 ans, en couple avec Jean-Baptiste depuis trois ans : « On s'est mis d'accord sur le mot "espace". Lorsque la dispute est disproportionnée, il suffit que l'un de nous deux lance ce mot pour qu'on arrête. Depuis, on est fâchés moins longtemps. »

#### ◆ L'avis du psy ◆

Yves-Alexandre Thalmann : « Pour savoir si une dispute va trop loin, regardez si vous considérez toujours les gestes d'apaisement de l'autre. Si vous repoussez sa main ou ne répondez pas à un sourire, faites une pause et reprenez plus tard. »

## 5. CLORE LE FIGHT (ET ÉVITER LE PROCHAIN)

**L**e conflit de la coriandre réglé (1° J'ai fini les Vache qui rit. 2° Je me suis excusée. 3° Il s'est excusé. 4° On a rigolé. 5° On a baisé. 6° On avait faim, mais y avait plus de Vache qui rit. 7° On a failli s'embrouiller. 8° On a vérifié si coriandre est masculin ou féminin. 9° On a fini la roquette), c'est l'heure de la réconciliation. Sur ce point, les psys sont unanimes : baisez. Puis désacralisez l'engueulade. Gottman affirme que 69% des conflits dans le couple sont insolubles. Sous-entendu : l'autre ne pensera jamais comme toi. DEAL WITH IT. On s'embrouille en moyenne 312 jours par an (étude pour betterbathrooms.com), et essentiellement pour quatre raisons : tâches ménagères, parents, éducation des enfants et argent. L'engueulade est même à la base de la vie à deux. « Avant une crise surmontée, il n'y a pas de couple. Seulement un fantôme de relation », assène Yvon Dallaire. De quoi donner envie de reprendre un bout de coriandre.

\* Ces prénoms ont été modifiés.



4 Le meilleur moment de l'engueulade : le baiser de la paix