

# au féminin.com - Couple

juillet 2008

## Vacances en amoureux : Les 7 règles d'or pour en profiter



Ça y est, c'est pour bientôt : les vacances rien que vous et lui, en amoureux. Loin de tout, du travail, des amis, du quotidien. Ça faisait longtemps que ça ne vous était pas arrivé !

Du coup, vous appréhendez un peu et vous vous posez mille questions : est-ce que c'est le meilleur moment pour se parler ? Va-t-on se supporter ? On ne risque pas de s'ennuyer ?

Pour vous aider à profiter à fond de ces moments à deux, nous vous avons concocté un petit manuel des vacances amoureuses au top.

Retrouvez 7 règles d'or, élaborées avec deux coaches, Jane Turner, de la société le Dôjô, et Jacqueline Oucief, de Coaching Agorama, et Christel Petitcollin\*, psychothérapeute.

\*Auteur de «Réussir son couple», aux éd. Jouvence

### SAVOIR CE QUE L'ON VEUT

**L'enjeu :** S'assurer qu'on part tous les deux dans le même état d'esprit, et ainsi éviter les malentendus, déceptions et autres frustrations, d'un côté comme de l'autre. «Il s'agit de vérifier qu'on est sur la même longueur d'onde pour, une fois sur place, faire attention aux attentes de l'un et l'autre», explique la psychothérapeute Christelle Petitcollin.

**Comment on s'y prend ?** On parle des vacances avant le départ, et pas seulement du programme ! L'un après l'autre, on explique ce qu'on attend de cette escapade en amoureux. Part-on pour s'amuser, pour découvrir d'autres contrées, ou pour passer du temps ensemble et se rapprocher ? On essaye d'en discuter calmement, sans se prendre la tête...

**Le truc en plus :** On crée les conditions idéales pour ce dialogue en organisant un dîner, un pique-nique ou un apéro en terrasse. Plus le contexte est agréable, plus la discussion sera facile et constructive.



## PLANIFIER À L'AVANCE

**L'enjeu :** Profiter des vacances pour partager des activités tous les deux au lieu de ne rien faire. En plus, une fois sur place, on évite ainsi les discussions interminables (et souvent stériles) pour définir le programme de la journée.

**Comment on s'y prend ?** Le secret étant de trouver un juste équilibre entre trop de préparation et pas assez. On définit donc les grandes lignes des vacances : randonnée, plongée, balade à vélo, bronzette, visites culturelles... mais on se laisse suffisamment de souplesse pour se permettre de changer d'avis en fonction du temps ou de ses envies du moment. Et on n'oublie pas que souvent, les activités imprévues font les meilleurs souvenirs !

**Le piège à éviter :** Par peur de se retrouver seuls sans avoir rien à se dire, certains couples ont tendance à surcharger leurs vacances...»Le risque étant de revenir épuisés sans avoir profité de cet espace d'entretien de couple» prévient la psychologue Christel Petitcollin. Il ne faut pas avoir peur de s'ennuyer. Les passages à vide font aussi partie des vacances !».



## APPRENDRE À DÉCONNECTER

**L'enjeu :** Se rendre 100% disponible pour Biquet, physiquement et psychologiquement. «Le syndrome «loin du bureau» est l'une des causes principales de dispute en vacances», explique Jane Turner, coach de couple.

**Comment on s'y prend ?** Tout bêtement, on laisse à la maison Blackberry et ordinateur portable. La terre ne va pas s'arrêter de tourner parce qu'on est en vacances.

«Coupez le cordon ombilical, conseille Jane Turner, soyez dans une logique d'abandon et de découverte, complètement disponible pour votre homme, sinon ça deviendra très vite agaçant...»

**Le truc en plus :** Si être en contact avec votre bureau est vraiment indispensable, la love coach conseille de définir un laps de temps précis, limité et fixé à l'avance où vous pourrez alors vous consacrer entièrement à votre boulot.



## EVITER LES SUJETS SENSIBLES

**L'enjeu :** Entretenir une relation harmonieuse et paisible pendant les vacances, veiller à ce que chacun soit satisfait et éviter ainsi les rancœurs et les non-dits. Surtout quand on sait que 81% des couples\* se disputent en vacances !

**Comment on s'y prend ?** Pour la love coach Jacqueline Oucief, la communication est essentielle et fondamentale ! Parlez de vos envies, formulez des demandes claires et simples. Jane Turner précise : «Adressez des questions à votre amoureux afin d'être en symbiose parfaite : 'Est-ce que ça te plaît ? De quoi as-tu envie ? Où veux-tu aller et que veux-tu faire ?'»

**Le piège à éviter :** «La tentation est grande de se dire qu'on a enfin du temps en tête-à-tête, dans un beau cadre, qu'on est détendu et que c'est l'occasion idéale pour mettre à plat tous les problèmes de l'année et s'expliquer !» remarque Jane Turner. Ce n'est ni le moment ni l'endroit : vous allez gâcher vos vacances ! Christel Collin prévient : «Ce genre de conversations risque de déborder complètement, d'empiéter sur vos loisirs et devenir le sujet unique et permanent de discussion. Vous rentrerez chez vous fatigués et énervés, avec une seule pensée en tête : 'Plus jamais !'»



## VOIR LA VIE EN ROSE EN TOUTES CIRCONSTANCES

**L'enjeu :** Eviter les conflits et les dérapages. Car paradoxalement, les vacances sont facteur de stress : changement de lieu, d'habitudes alimentaires et de sommeil, voyage et activités fatigantes... «Sortir des sentiers battus et changer d'environnement exacerbe les peurs et peut rendre agressif», analyse Jane Turner.

**Comment on s'y prend ?** La coach conseille : «On met l'accent sur les qualités et on évite les critiques». Et l'on s'unit dans l'adversité. «Transformez ce qui vous arrive en expérience, prenez les choses du bon côté et relativisez» préconise notre love coach. Votre correspondance a 4 heures de retard ? C'est l'occasion de découvrir cette charmante petite ville. Biquet a oublié de glisser votre bikini dans le sac de plage ? Tant mieux, vous allez pouvoir vous offrir un nouveau maillot sans culpabiliser ! Vos petits désagréments de vacances se transformeront vite en anecdotes croustillantes et en souvenirs amusants.

**Le piège à éviter :** Se blâmer ou accabler son chéri des erreurs de parcours ou du moindre incident qui survient. «Ce n'est pas le moment de s'enterrer sous une pluie de reproches, de 'c'est de ta faute'», recommande Jane Turner.



## PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

**L'enjeu :** S'octroyer une petite bouffée d'air frais pour éviter ce que Jane Turner appelle le « choc du quotidien » : pendant l'année, on a des rythmes différents, on est assez autonome. Tout à coup, on se retrouve sans arrêt en ensemble et l'on peut vite avoir l'impression d'étouffer.

**Comment on s'y prend ?** On se déscotche ! Christel Petitcollin recommande de se ménager des espaces personnels. On prend du temps seul, et on se réserve quelques activités chacun de son côté : bouquiner, nager, faire une petite virée shopping, aller à la séance d'aquagym... En prime, cela permet à chacun de s'adonner à son loisir préféré sans contraindre l'autre. Finis les sacrifices !

**Le piège à éviter :** Respirer un peu trop, et ne plus rien partager ! Les vacances, c'est quand même l'occasion de passer du temps ensemble donc on se fixe des limites : pas plus de deux activités en solo par semaine.



## ENTRETENIR LA SÉDUCTION

**L'enjeu :** Profiter d'être zen et relax pour raviver la flamme. On se séduit mutuellement et on booste sa vie sexuelle. Jacqueline Oucief, love coach, explique : «Le couple peut enfin partager des grands moments d'intimité, particulièrement vrai pour les couples avec des enfants ; il est indispensable qu'il en jouisse au maximum».

**Comment on s'y prend ?** On s'occupe de son amoureux, on cherche à lui plaire et on fait attention à lui. Jacqueline Oucief explique : «L'homme a besoin de sentir le désir de l'autre. Soyez dans la séduction, jouez avec ses fantasmes». Comme on est belle et bronzée, on ressort toutes ces petites robes sexy, ces jolis bustiers et ces tops décolletés qu'on n'ose pas porter pendant l'année. En vacances, on peut tout se permettre !

On instaure donc des petits rituels amoureux, et chaque soir avant d'aller dîner, on se fait beaux, c'est bon pour le désir !

**Le piège à éviter :** Le rendre jaloux. Vous êtes sexy, et il n'est pas le seul à le penser. On évite donc de traîner trop près du maître-nageur caliente. Surtout quand on sait que la jalousie représente le premier sujet de dispute en vacances\*. Mais la réciproque est valable pour Monsieur !



\*Sondage Trivago