

marie france

Moins sage que son image

AVRIL 2011 2,30 €

MODE

Envie de sacs,
de chaussures
à prix doux?

NOTRE TOP 50

9 CLÉS POUR
UN HOMME PARFAIT...
LE MIEN!

Açaï, goji...

LES SUPER FRUITS
TENENT-ILS LEURS
PROMESSES?

LES MANAGEUSES
ASSURENT-ELLES
AUTANT À LA MAISON
QU'AU BUREAU?

**BÉART
DEPARDIEU**
Deux
monstres
secrets se
confient

MINIBREAK
DANS LA VENISE
DES ÉCRIVAINS

FAN DE SUCRÉ OU DE SALE?

* LES ASTUCES POUR
MINCIR SANS FRUSTRATION
* LES MENUS FUTÉS
ET SAVOUREUX

M 05165 - 193 - F: 2,30 €



psycho

9 clés pour (ré)éduquer son homme

Les années passent, le mariage dure (parfois) et l'homme qui nous apportait le café au lit reste désormais scotché devant la télé ou son ordinateur. Ça se dresse, un ours ? Parions que oui. **PAR LAURENCE COCHET.**



Le câliner

Il prend ses aises devant le film du dimanche soir tandis que vous remplissez le lave-vaisselle en grogmelant ? Stop ! Arrêtez de ronchonner et filez vous lover contre lui. « C'est souvent parce qu'on est moins présente qu'un homme s'enferme dans ses routines », explique la psychothérapeute Jane Turner*. Son conseil ? Touchez-le, prenez-lui la main et riez comme au premier soir devant une rediffusion de *La Grande Vadrouille*. Changement d'ambiance assuré ! Magique ? Non, logique : le fait de s'étreindre active toujours, dans notre cerveau, un flux d'ocytocine (l'hormone de l'amour) qui renforce la sensation de bien-être, de confiance, d'intimité et entretient le sentiment d'attachement.

*Auteurs, avec Bernard Hévin, de 9 bonnes façons de construire sa vie adulte (InterÉditions).

Sont Thoenbert, André Rau/Wizzell/Max Pfl; Peter Dainoff/Getty Images



Regarder ailleurs...

« Le seul fait d'envisager cette hypothèse peut avoir un effet positif sur une relation », assure Bernard Hévin*, psychothérapeute. À cette idée, votre maintien va se transformer, votre regard, vos attitudes aussi... Pour entretenir l'effet, cultivez vos amitiés masculines, acceptez les invitations à déjeuner (elles ne vous engagent à rien) en gardant, surtout, le secret sur ces escapades. Quand on commence à s'intéresser à d'autres hommes, à faire ce qu'il faut pour attirer leur regard et susciter leur intérêt, celui qui partage notre vie s'en rend compte par de petits indices. Au final, cela crée une illusion qui, spontanément, réveille son intérêt pour nous. Quel plaisir de redevenir un objet de désir...

*Auteur, avec Jane Turner, de *9 bonnes façons de construire sa vie adulte*.

Vive la conciliation!

Reconnaissons que nous avons parfois tendance à jouer les redresseuses de torts: « Arrête de te plaindre! », « On ne t'a jamais appris à ranger? »... Pourtant « plus on se positionne comme une "mère" exigeante, plus il risque de se braquer », assure Valérie Colin-Simard, psychothérapeute*. Cela induit-il que l'on doit tout supporter sans broncher? Évidemment non. Mais il y a manière et manière de se faire entendre. « On peut exprimer ses besoins si l'on choisit les bons mots », explique la spécialiste. Exemple: depuis vingt minutes que vous tentez de lire, votre moitié vérifie les relevés bancaires à voix haute comme si toute la maison devait en profiter. Un « Excuse-moi, Chéri (on tient compte de lui), j'ai besoin de me concentrer pour lire. Est-ce que tu voudrais bien (on lui redonne son libre arbitre) faire tes comptes tout bas, s'il te plaît? » risque d'avoir plus d'impact qu'un: « Tu ne peux pas te taire! ». Quand on se montre moins exigeante, l'autre offre toujours moins de résistance...

*Auteure de *Quand les femmes s'éveillent* (Pocket).

Flatter son ego

Comment peut-il deviner qu'on l'adore lorsqu'il est aimable au volant, courtois dans les files d'attente, drôle dans les diners... si on ne le félicite pas quand il réalise l'une de ces performances? « Plutôt que de vous lancer dans une analyse de comportement, dites-lui "bravo!". La leçon passe toujours mieux par de petits mots sympathiques accompagnés d'un sourire craquant », affirme la psychanalyste Marie-Laure Colonna*. Vérifiez-le: plus c'est concret, mieux ça marche puisqu'il en tire des repères.

*Auteure de *L'Aventure du couple aujourd'hui* (Dervy).

Love you



Mettre de la distance

Marre. Vous avez beau avoir tout essayé, de la pédagogie aux cris, voilà des semaines qu'il ne fait plus le moindre effort pour viser la poubelle quand il jette un mouchoir... Dernier recours: plutôt que de réagir à chaud, passez à l'essorage à froid. Autrement dit, infligez-lui une sorte de rupture morale en prenant vos distances. L'idée? Lui faire sentir que vous lui échappez sans qu'il ne sache plus par quel bout vous retenir. Au quotidien, il suffit souvent de le rayer de votre champ visuel, comme s'il n'impressionnait plus votre rétine, et de vous passionner pour tout ce qui n'est pas lui. S'il tente de vous parler, sursautez: «Tiens, tu es là...» et écoutez-le poliment, sans réaction particulière. Si la relation est vivante, Marie-Laure Colonna assure que c'est lui qui cherchera une clef pour parvenir à vous dégeler.

Soigner le réveil

«Jour!» C'est ainsi que, celui qui vous bécotait passionnément sous Mitterrand, vous salue désormais au saut du lit... Triste? Dommage! «Souvent, au fil du temps, les couples oublient que vivre ensemble agréablement, cela se construit dès le réveil», explique Marie-Laure Colonna. La parade? «Signalez-lui, avec affection, que s'il y a, pour vous, un moment à soigner, c'est ce premier contact de la journée», précise la spécialiste. Montrez l'exemple en réenclenchant le réflexe: le matin, on se regarde, tant pis pour les yeux bouffis, on s'embrasse, on se demande si on a bien dormi... Bref, on honore une sorte de code de courtoisie. Gentiment dit et bien démontré, il devrait y avoir du progrès.



Définir son chez-soi

Si votre compagnon ne vit que pour son boulot ou si vous partagez l'essentiel de vos loisirs avec vos amis, une question s'impose: comment chacun se sent-il chez soi sous le toit commun? Désertier le domicile conjugal peut être le signe d'un problème de territoire. «Quand les frontières sont floues, qu'aucun des deux ne parvient à préserver un espace qui soit le sien, cela génère souvent de la méfiance et du repli sur soi avec le sentiment de ne pas être respecté», explique le psychothérapeute Jean-Paul Sauzède. Interrogez-vous: avez-vous, chez vous, un espace de repli qui vous soit propre? Un coin de salon, un bout de bureau, un créneau horaire de salle de bains...? Parce que c'est sécurisant, délimiter un «à soi» assure souvent la paix dans les ménages. Sans dresser de mur, il serait peut-être temps de définir une ou deux frontières...

**Auteur de Créer un couple durable entre colîns et tempêtes (InterÉditions).*

Piquer une colère

Il a encore oublié de rappeler mamie, de vous laisser les clés de la voiture ou de vous prévenir qu'il ne dînait pas à la maison... La solution pour mettre un terme à la dérive? Hurliez! « Si vous voulez le faire réagir différemment, il faut parfois savoir s'exprimer autrement », argumente Marie-Laure Colonna. Lâchez-vous avec conviction, autorisez-vous une violente indignation, versez dans les mimiques et les larmes. « Plongez dans l'émotion, recommandé la spécialiste. Vivez-la et jouez-la dans une forme de spontanéité réfléchie », précise-t-elle. Puéril? Peut-être, mais, foi de psychanalyste, quand c'est justifié, ça marche...



Panne de télé

Bidouiller une panne de télé, histoire de le retrouver... « L'idée a fait ses preuves », assure Bernard Hévin, qui la recommande régulièrement à ses patientes délaissées par un compagnon téléphage. Facile: brouillez l'écran en glissant une boulette souple de papier aluminium dans la prise de l'antenne. Rebranchez le câble en l'enfonçant à fond pour que cela ne se voit pas... C'est gagné! Attention tout de même: une fois votre tour joué, pensez à débrancher la télé du secteur avant de retirer le capuchon d'alu à la pincette en bois...