

Qui sont ces couples heureux ?

SOMMAIRE

Préface de Jacques Salomé : Le bonheur

Introduction : Le couple aujourd'hui

Chapitre 1. Le couple, un organisme vivant

- 1.1 Un plus Un n'égal pas Un
- 1.2 Le couple, deux forces à équilibrer
- 1.3 Établir la juste distance

Chapitre 2. Amour et passion

- 2.1 La passion
- 2.2 L'amour véritable

Chapitre 3. Les cinq étapes de l'évolution d'un couple heureux

- 3.1 La lune de miel ou période fusionnelle
 - 3.1.1 L'attirance
 - 3.1.2 Les regards et les sourires
 - 3.1.3 La conversation
 - 3.1.4 Le contact physique
 - 3.1.5 La danse de l'amour
- 3.2 La lutte pour le pouvoir
- 3.3 Le partage du pouvoir ou période de stabilisation
- 3.4 L'engagement ou l'amour véritable
- 3.5 L'ouverture sur autrui ou comment servir d'exemple

Chapitre 4. Mythes, illusions et fausses croyances sur le couple

- 4.1 L'amour transporte les montagnes
- 4.2 L'âme sœur tant espérée
- 4.3 La bonne foi fait foi de tout
- 4.4 Il faut se parler
- 4.5 La résolution des conflits
 - 4.5.1 L'éducation des enfants
 - 4.5.2 Le budget familial
 - 4.5.3 Les belles-familles
 - 4.5.4 Les tâches ménagères
 - 4.5.5 La vie professionnelle versus la vie privée
 - 4.5.6 La sexualité
- 4.6 L'illusion de l'égalité homme – femme
- 4.7 La « bienheureuse » infidélité
- 4.8 Autres mythes et illusions
 - 4.8.1 L'amour rime avec toujours
 - 4.8.2 Le syndrome Mars et Vénus

- 4.8.3 Le match parfait
- 4.8.4 Le partage équitable
- 4.8.5 Être toujours ensemble

Chapitre 5. La schismogénèse complémentaire ou la cartographie des disputes conjugales

- 5.1 Définition
- 5.2 Les bases biochimiques de la schismogénèse complémentaire

Chapitre 6. Les crises du couple

- 6.1 Le test de la réalité ou la « désidéalisée »
- 6.2 L'arrivée d'un enfant
 - 6.2.1 Les rôles traditionnels de père et de mère
 - 6.2.2 La perte de l'amante
 - 6.2.3 L'enfant, un dictateur
 - 6.2.4 Un plus Un plus Un = Sept
- 6.3 L'emménagement et le déménagement
- 6.4 Les changements de carrière ou les pertes d'emploi
- 6.5 Les aventures extraconjugales
- 6.6 La crise du milieu de la vie ou le démon du midi
- 6.7 Le départ des enfants ou le syndrome du nid vide
 - 6.7.1 Le repli sur soi
 - 6.7.2 Le désespoir
 - 6.7.3 L'ouverture
- 6.8 La mise à la retraite
- 6.9 La maladie et la mort

Chapitre 7. Surmonter les crises et les conflits

- 7.1 Les « jeux » préférés des couples malheureux
- 7.2 Les cavaliers de l'Apocalypse
 - 7.2.1 La critique
 - 7.2.2 Le mépris
 - 7.2.3 L'attitude défensive
 - 7.2.4 La dérobade
- 7.3 Hommes et femmes face aux conflits
- 7.4 L'art de bien se disputer
- 7.5 Les vérités de base des couples heureux
- 7.6 Pour éviter les blocages
 - 7.6.1 Établir une entente matérielle et financière
 - 7.6.2 S'entendre sur les principes éducatifs
 - 7.6.3 Se protéger des belles-familles
 - 7.6.4 Faire du territoire commun un havre de paix
 - 7.6.5 Se donner des rendez-vous galants
 - 7.6.6 Travailler en équipe

Chapitre 8. Le couple, un projet de vie

- 8.1 Un projet biologique
- 8.2 Un projet psychosociologique

- 8.2.1 Un besoin d'appartenance
- 8.2.2 Un besoin d'aimer et d'être aimé
- 8.2.3 Un besoin érotique
- 8.2.4 Un besoin de communication
- 8.2.5 Un besoin d'entraide
- 8.2.6 Un besoin de sécurité et d'évolution
- 8.3 Un projet d'épanouissement personnel
- 8.4 Un projet pour réaliser des projets

Chapitre 9. Les couples sexuellement heureux (par le Dr Catherine Solano)

- 9.1 Trois idées toxiques sur la sexualité conjugale
 - 9.1.1 La sexualité constitue la base du couple
 - 9.1.2 La sexualité, c'est le ciel
 - 9.1.3 Tout le monde le fait... fais-le donc
- 9.2 Entretenir la sexualité conjugale
 - 9.2.1 Parler de sexe et d'amour
 - 9.2.2 Apprendre à relaxer et à jouer
 - 9.2.3 Éviter de se comparer
 - 9.2.4 Pratiquer, encore pratiquer, toujours pratiquer
 - 9.2.5 Prendre le temps
 - 9.2.6 Être inventif
 - 9.2.7 Vive la différence
- 9.3 Surmonter les difficultés sexuelles
- 9.4 Vieillir sexuellement en beauté

Chapitre 10. Les sept bases de l'harmonie conjugale

- 10.1 L'appivoisement de la solitude
- 10.2 Le choix du partenaire approprié : la compatibilité
- 10.3 La connaissance des différences homme – femme
- 10.4 La responsabilité conjugale
- 10.5 L'intelligence émotionnelle conjugale
- 10.6 Les habiletés relationnelles
- 10.7 L'art de la négociation

Conclusion : Choisir d'être heureux ou malheureux

Annexe I : La chimie de l'amour

Annexe II : Testez votre bonheur conjugal

Liste des figures

Bibliographie

Remerciements