

DIX FAÇONS DE SE RENDRE AU DIVORCE

Nous parlerons ici des relations de couple, un sujet qui, à mon avis, est très important à aborder lorsque nous connaissons les statistiques suivantes :

- + Les chances qu'un premier mariage se termine par un divorce sur une période de 45 ans sont, selon ces auteurs, de 67%! (source : M. GOTTMAN, John et Nan SILVER. *The seven principles for making marriage work*, 1999.)
- + Plus on avance en âge et que l'on reforme un nouveau couple, on a deux fois plus de chances que notre couple ne fonctionne pas et se solde par une séparation.
- + Les trois principales causes de discordes sont, dans l'ordre : l'argent, l'éducation des enfants et la sexualité.
- + La majorité (69%) des conflits conjugaux sont chroniques.

Cette chronique est un peu particulière, dans la mesure où mon but premier est de vous donner des outils pour améliorer vos relations de couple. Cependant, au lieu de vous mentionner quoi faire pour que tout aille bien, je vous élabore dix façons de vous rendre presque assurément au divorce ou à la séparation.

VOICI DONC DIX COMPORTEMENTS NOCIFS (À ÉVITER) LORSQU'ON EST EN COUPLE :

1. Commencez vos discussions abruptement par des commentaires négatifs, sarcastiques et des accusations.
Normalement, lorsque l'on agit de cette manière, l'autre personne se met sur la défensive et peut avoir tendance à agir comme nous.
2. Ne vous excusez jamais et n'admettez pas vos torts.
En d'autres mots, ne vous battez pas pour avoir raison à tout prix. Souvent, nous savons intérieurement que nous n'avons pas raison, mais l'ego ou l'orgueil nous fait refouler nos excuses.
3. Entretenez des souvenirs sélectifs négatifs et des pensées négatives.
Arrêtez de sans cesse ressortir les mauvais moments ou de réinterpréter le passé en termes négatifs. Ex. : Il y a cinq ans, tu m'as dit cela...
4. Laissez les problèmes traîner, sans chercher à les résoudre.
Ne croyez pas qu'ils se régleront par eux-mêmes en les mettant en dessous du tapis...
5. Cherchez à régler les problèmes insolubles à tout prix et revenez-y constamment.
Nous devons accepter qu'un accord commun ne se fera pas sur tous les sujets, car nous sommes des individus différents, avec des valeurs différentes et des façons de voir différentes.
6. Faites toutes vos activités ensemble, sans exception.
7. Essayez de changer l'autre pour qu'il (elle) devienne comme vous le voulez.
Nous aimons la personne pour ce qu'elle est. Il ne faut pas vouloir à tout prix changer les comportements qui nous irritent avec le temps.
8. Laissez la routine s'installer. Ne faites plus d'efforts.
Au début, on lui écrivait des petits mots doux dans son lunch, mais maintenant, on ne lui fait même plus de lunch!
9. Prenez-vous pour acquis.
10. Comptabilisez tout, tout tout!