

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Êtes-vous positive ou négative ?

Ce test a été élaboré par la journaliste Christelle Gilquin de *Femmes d'aujourd'hui Belgique*. C'est évidemment avec son approbation que je vous le soumetts.

Mettez un X sur votre réponse

1. Que lui dites-vous le plus souvent
 - Je t'aime ! ____
 - Tu m'aimes ? ____
2. Au début de votre relation, vous avez vu tout le potentiel qu'il y avait en lui et vous avez décidé d'en faire quelqu'un de bien
 - Vrai. ____
 - Faux. ____
3. Vous êtes au resto et, tout d'un coup, vous ne trouvez plus rien à vous dire. Comment réagissez-vous ?
 - Vous paniquez : « Au secours, on n'a plus rien à se dire » et commencez à vous demander si vous vous aimez encore. ____
 - Vous lui demandez de commenter le dernier math de sport auquel il a assisté ? ____
4. À quelle fréquence manifestez-vous de la mauvaise humeur ou des idées noires concernant votre couple ?
 - Une à plusieurs fois par mois. ____
 - Une fois tous les six (6) mois. ____
5. Monsieur passe l'aspirateur. Comment réagissez-vous ?
 - Vous lui indiquez les coins qu'il a oubliés. ____
 - Vous le remerciez pour son aide. ____
6. Votre couple s'est installé dans une agréable routine. La passion du début est loin. Qu'est-ce que cela vous inspire ?
 - Vous regrettez ce temps béni des dieux où votre cœur battait à tout rompre dès qu'il arrivait ? Vous aimeriez tant retrouver ces étincelles. ____
 - Vous êtes passée à autre chose. La tendresse, la complicité et la sécurité vous comblent désormais. ____
7. Votre homme va boire un verre avec son ex. Comment le prenez-vous ?

- Vous le lui interdisez. Et s'il y va malgré tout, vous l'assommez de questions pour savoir ce qui s'est passé. Ou pire, vous le suivez et le surveillez de loin. ____
 - Vous lui faites confiance. Ils sont restés en bons termes. Pourquoi ne se verraient-ils pas de temps en temps. ____
8. Votre homme est difficile à vivre. Il vous promet régulièrement de changer ses travers (infidélité, boisson, jeu, manipulation...), mais ne tient jamais ses promesses. Comment réagissez-vous ?
- Vous vous tenez à carreau. Vous espérez qu'à force de gentillesse, il finira par voir que vous êtes quelqu'un qu'il faut respecter. ____
 - Vous lui mettez un ultimatum : s'il ne change pas, vous partez. ____
9. Un chouette film sort au cinéma. Votre homme vous propose une petite sortie en amoureux. Mais, il y a les enfants...
- Ils sont trop petits pour être confiés à une baby-sitter. Vous préférez reporter et attendre que le film sorte en DVD ou passe à la télé payante. ____
 - Vous faites des pieds et des mains pour les faire garder. Ils ne seront pas traumatisés de passer une soirée sans vous. ____
10. Votre couple ne vous emballe plus. Vous ne partagez plus grand chose, si ce n'est des disputes. Quelle conclusion en tirez-vous ?
- Il est temps de se séparer. ____
 - Ce n'est qu'un mauvais moment à passer. Il faut un moyen de nous retrouver. ____

La passion n'existe qu'au début d'un couple et ne dure rarement plus de quelques mois à deux ou trois ans. Cette passion est généralement remplacée par un amour plus tranquille et plus serein... et une lutte plus ou moins importante pour le pouvoir, chacun cherchant à imposer à l'autre sa façon de voir le couple. Il y a toujours possibilité d'entretenir un minimum, sinon un maximum, de passion en restant positif plutôt qu'en dramatisant les situations conflictuelles.

Pour connaître les avis de différents experts sur les dix (10) questions ci-dessus (les miens et ceux des intervenants René Antoine, Richard Templar, Géraldine de Radiguès, Ostad Elahi, Marc Bonheur, Alex Wagner, Christophe Fauré et de la journaliste elle-même), consultez le texte suivant en cliquant ici <http://optionsante.com/10:10avecmonhomme.pdf>.

Je vous invite aussi à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com/bulletin.php>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme. Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal : <http://optionsante.com/Trilogie2.pdf>. Ces trois livres résument mon expertise de plus de trente-cinq (35) ans auprès de centaines de couples insatisfaits de leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier que je totalise moi-même plus de quarante (40) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur