

Yvon Dallaire

Psychologue-Auteur-Conférencier-Formateur

Cinq heures en tête-à-tête par semaine

L'observation des couples heureux nous a appris qu'ils se réservaient environ 5 heures par semaine en tête-à-tête. Lors de la période de séduction, c'est plus de 25 à 30 heures par semaine que les amants passent ensemble à se parler, à rêver leur avenir et à faire l'amour.

1. **Séparations** : avant de vous quitter le matin, découvrir une chose que l'autre va faire aujourd'hui : « Y a-t-il quelque chose de spécial pour toi aujourd'hui au travail ou à la maison ? » (Visite chez le médecin, rendez-vous important, déjeuner avec des collègues, coiffeur...) (2-3 minutes X 7 jours = 15 à 20 minutes)
2. **Retrouvailles** : à la fin de la journée, une conversation peu stressante sur le déroulement de la journée, le temps d'un apéro : « Et puis, comment ça s'est passé aujourd'hui ? » (10-15 minutes X 7 jours = 1h10 à 1h45)
3. **Manifestations d'affection** : se toucher, s'enlacer avec tendresse (sans sexualité)). Se « huger » au moins une fois par jour en prenant le temps de respirer ensemble 2-3 fois. S'embrasser tendrement avant de partir et en arrivant. (5 min X 7 jours = 35 minutes)
4. Un **rendez-vous hebdomadaire** pour parler de votre amour, vous rappeler de beaux souvenirs et planifier des projets d'avenir à court (d'ici un an), à moyen (entre 3 et 5 ans) à et long terme (projet de retraite) lors d'un souper au restaurant ou lors d'une balade dans un parc. (2h à 2h30 / semaine)
5. **Admiration et appréciation** : des manifestations sincères tous les jours. À la fin de chaque journée, avant de vous endormir, vous dire une ou deux choses que vous avez appréciées chez votre partenaire au cours de la journée.

**Les couples heureux se font de cinq à dix fois plus
de compliments que de reproches.**