

Ce dont un couple a besoin

Un livre-cours sur ce sans quoi l'amour s'éteint en silence
— et sur la façon de le retenir

Maxime Fiodorov · Natalia Fiodorova

À propos de ce livre

Vingt et un besoins, trois principes, un seul but : qu'il fasse chaud à côté de l'autre. Ce livre-cours rassemble ce que la psychologie, les neurosciences et la sociologie ont découvert sur les relations intimes, et le traduit en langage humain : court, avec des histoires et sans ennui. Chaque chapitre porte sur une chose simple qui rend le « nous » vivant. Ça se lit en une soirée, ça marche pendant des années.

16+. Ce livre a une vocation éducative et ne remplace pas un travail avec un psychologue ou un thérapeute de couple. Toutes les histoires sont des compositions.

Un mot des auteurs

Maxime Fiodorov et **Natalia Fiodorova** — un couple et les auteurs de ce livre.

Nous avons abordé notre relation d'une manière inhabituelle : nous nous sommes mis à étudier tout cela dès les premiers jours — non pas pour réparer ce qui était déjà cassé, mais pour ne pas réinventer la roue ni reproduire les erreurs des autres. Nous ne sommes pas le premier couple au monde : derrière l'humanité, il y a des montagnes d'expérience et de recherches, et il serait naïf de refaire le même chemin à l'aveugle. C'est pourquoi nous avons décidé, dès le départ, de nous appuyer sur ce savoir.

Et tout ce qui est écrit ici, nous ne l'avons pas seulement lu — nous l'éprouvons sur nous-mêmes chaque jour ; notre union est précisément ce laboratoire où tout se vérifie dans la pratique. Le principal résultat de cette expérience : avec le temps, nos sentiments ne s'éteignent pas — au contraire, ils grandissent. Et c'est la meilleure preuve que l'approche fonctionne.

Nous avons rassemblé ce que la science sait des relations intimes, et nous l'avons traduit du langage académique aride en langage humain — en une carte pratique et chaleureuse. Pas un regard d'en haut, mais des notes prises de l'intérieur : par deux personnes qui suivent ce chemin et qui souhaitent que ça marche pour toi aussi — ou même mieux.

Et, peut-être, le plus important. Ce livre n'a presque aucun sens lu en solitaire. Une relation est un jeu à deux : si la carte n'est qu'entre les mains d'un seul, il ne pourra pas réparer ce qui dépend des deux. Nous avons exploré ces chapitres ensemble — lors de promenades matinales, assis sous un arbre, en nous rappelant des épisodes de notre vie et de celle de

couples que nous connaissons. C'est justement dans ces conversations que les idées arides sont devenues *les nôtres*. C'est pourquoi la meilleure façon de continuer, c'est **à deux** : un chapitre, puis une conversation. Et pas « qui de nous a raison », mais « et nous, où en sommes-nous là-dessus ? ».

Prologue. La liste invisible

Ils s'aiment. Ils s'aiment vraiment.

Et pourtant, un matin, ils se surprennent à déjeuner en silence — comme deux passagers d'un même train qui ne peuvent pas se défaire l'un de l'autre. Personne n'a trompé. Personne n'a crié. C'est juste qu'entre eux, c'est devenu... vide. La chaleur est partie quelque part, et on ne sait pas — quand.

Ça te dit quelque chose ? Si non — tu auras un jour la chance de le voir chez des amis. Et l'histoire est presque toujours la même, et elle sonne d'une simplicité presque offensante : **le seul amour n'a pas suffi.**

Non pas parce que le sentiment n'était pas vrai. Mais parce qu'en chacun de nous, il y a une liste. Longue, jamais formulée, le plus souvent invisible même à ses propres yeux. Sur cette liste : ce que nous avons besoin de recevoir de l'être aimé pour nous sentir bien à ses côtés — pour nous sentir aimés, nécessaires, en sécurité, libres, désirés. Tant que les points de cette liste sont cochés, l'amour respire. Dès qu'on les ignore pendant des mois — même un sentiment puissant commence à s'étouffer en silence. Sans scandales. Il s'éteint, tout simplement.

Bonne nouvelle : cette liste n'est ni infinie ni mystérieuse. Les chercheurs qui ont observé pendant des décennies des milliers de couples l'ont, en gros, déchiffrée. Elle comporte une **vingtaine de points**. Et presque toutes les disputes, les rancœurs et les « on s'est éloignés » sont le signal que l'un d'eux est passé au rouge depuis longtemps.

Ce livre est la carte de ta liste et de la sienne.

Et voici ce qui compte : on n'est pas obligé de l'ouvrir quand « ça brûle » déjà.

Oui, il aidera à réparer ce qui s'est détraqué — il montrera quel point précis s'est affaïssé et quoi en faire. Mais le meilleur moment pour ce livre, c'est *tout au début*, quand vous venez juste de vous mettre ensemble et que vous avez tous les deux le maximum d'intérêt et d'énergie l'un pour l'autre. Au départ, c'est le moins coûteux de poser les bonnes fondations

: des habitudes de chaleur, de confiance et d'attention — quand il n'y a encore rien à « réparer ». Les couples solides ne sont pas ceux qui ont eu de la chance, mais ceux qui se sont occupés de leur « nous » à l'avance. Alors que tu lises ceci à ton troisième rendez-vous ou à ta quinzième année de mariage — tu es à l'heure : les uns construisent, les autres réparent, et ce livre est pour les deux.

Nous n'allons pas t'assommer de théorie. Chaque chapitre porte sur une seule chose vivante : ce que c'est, pourquoi ça fonctionne ainsi (la science est là, mais cachée dans de petites notes de bas de page — jette-y un œil si la curiosité te prend), comment comprendre que ça manque, et quoi faire dès aujourd'hui. À la fin de chaque chapitre, une seule phrase à emporter avec toi.

Comment le voyage est organisé. Nous avons réparti les vingt et un besoins en six blocs clairs — ce sont six chapitres-modules :

1. **Amour et lien** — comment aimer, être aimé et rester proches.
2. **Sécurité et appui** — l'arrière-garde, le soin et le « avec toi, je n'ai pas peur ».
3. **Reconnaissance et importance** — à quel point il est important d'être remarqué et nécessaire.
4. **Fidélité** — le dévouement et la responsabilité adulte.
5. **Unité et liberté** — le « nous » qui n'étouffe pas le « je ».
6. **Plaisir et beauté** — la passion, la joie et l'étincelle.

Ensuite — **trois principes** qui transforment cet ensemble en système qui fonctionne. Et la conclusion — sur la façon dont tout cela s'inscrit dans une vie heureuse tout entière.

Et une petite demande : si tu en as la possibilité — lis ceci non pas en solitaire, mais avec celui ou celle avec qui tu veux que ça devienne plus chaleureux. Ce livre fonctionne à quatre mains.

Prêt ? Alors commençons par le tout début — par ce pour quoi tout cela existe.

Chapitre 1. Amour et lien

Ici vit le cœur — cinq besoins d'où naît la sensation même que « nous sommes proches ». Aimer et être aimé, faire confiance, être compris, se réchauffer l'un l'autre. Si dans ce chapitre tout va bien chez vous — presque tout le reste se répare plus facilement. Commençons.

Donner, c'est une force

besoin N°1 · « aimer »

Imagine deux personnes. L'une se demande tout le temps : « qu'est-ce que j'y gagne ? » L'autre : « qu'est-ce que je peux donner ? » Au bout d'un an, devine laquelle des deux est la plus heureuse. Spoiler : ce n'est pas celle qui recevait.

Nous avons l'habitude de penser l'amour comme ce qui nous *revient*. Mais il existe un besoin distinct, très ancien — **aimer soi-même**. Donner du soin, de la chaleur, de l'attention. Ce n'est ni un sacrifice ni un « manque d'amour-propre » — c'est un mécanisme intégré : quand tu prends soin d'un proche, ce sont tes propres centres du plaisir qui s'activent dans le cerveau.¹ Erich Fromm le disait plus crûment : la capacité à *donner* n'est pas une faiblesse, mais la plus haute manifestation de la force. Aimer est un verbe, pas un souvenir.²

Et voici ce qui compte : en donnant, tu gagnes deux fois. Les personnes qui soutiennent leur partenaire vivent avec un niveau de stress plus faible — et dans des observations de longue durée, *ceux qui donnaient du soin se révélaient en meilleure santé que ceux qui se contentaient de le recevoir*.³

Les signaux d'alerte. Tu n'as personne à qui donner la chaleur accumulée — et elle tourne à l'aigre en irritation. Ou bien tes marques d'attention sont sans cesse repoussées : « non, c'est bon, je me débrouille ». L'amour qu'on ne laisse pas se répandre se transforme en rancœur.

Quoi faire. - Chaque jour, cherche une occasion concrète de donner quelque chose — d'une tasse de thé à un « je suis fier de toi ». - Accepte le soin en retour. Le soin rejeté éteint chez l'autre l'envie de donner.

Retiens : l'amour ne se mesure pas à ce qu'on t'a donné, mais à ce que tu as su donner — et c'est toi, précisément, que cela enrichit.

Un havre tranquille

besoin N°2 · « être aimé »

Tu rentres à la maison écrasé — un échec au travail, tout s'effondre. Et tout ce que tu veux, c'est qu'une seule personne au monde te dise : « viens là. je suis avec toi. on s'en sortira ».

C'est le deuxième besoin fondamental — **être aimé**. Sentir qu'on t'accepte, qu'on t'apprécie et qu'on ne t'abandonnera pas — tel que tu es, avec tes échecs et tes travers. Les psychologues appellent cela l'attachement sécure, et l'aspiration à cet attachement est l'un des motifs humains les plus puissants, « du berceau à la tombe ». ⁴ Nous avons littéralement un besoin vital de ressentir un lien intime solide — ce n'est pas un caprice, c'est le fondement du psychisme. ⁵

Sans cette sensation, une personne est seule même au sein d'une relation. Et avec elle — tu as un « havre tranquille » où revenir dans n'importe quelle tempête, et d'où il n'est pas effrayant de sortir affronter le monde.

Les signaux d'alerte. La jalousie, le contrôle permanent du « est-ce que tu m'aimes encore ? », la peur d'être abandonné. Ou, à l'inverse, un défensif « je n'ai besoin de personne » — c'est ainsi qu'on cache ce même besoin non comblé.

Quoi faire. - Parle d'amour directement — par les mots, le toucher, l'attention. Le « c'est évident » ne fonctionne pas ici. - Dans un moment d'angoisse de ton partenaire, sois un havre, pas un conseiller : d'abord « je suis là », ensuite tout le reste.

Retiens : un foyer, ce ne sont pas des murs, mais une personne vers qui on peut revenir quoi qu'il arrive.

Quand on peut retirer son armure

besoin N°3 · « intimité et confiance »

Il lui a raconté ce qu'il n'avait raconté à personne — une vieille histoire honteuse et douloureuse. Il parlait en fixant la table. Et elle se contentait de lui tenir la main sans l'interrompre. Quand il a fini, il y avait entre eux plus de choses qu'une heure auparavant.

Ce « plus », c'est justement l'**intimité** — la sensation qu'à côté de toi se trouve une personne à qui tu peux te montrer sans armure. Et l'intimité repose sur la **confiance** : la certitude qu'on ne te trahira pas et qu'on n'utilisera pas ta vulnérabilité contre toi. L'une ne vit pas sans l'autre : on ne peut vraiment se rapprocher que de quelqu'un en qui l'on a confiance.⁷

La confiance, ce ne sont pas des serments, mais une expérience accumulée : « il est fiable, elle est réceptive ». Plus la confiance est grande, plus l'intimité est profonde et moins il y a de jalousie et de murs dans le couple.²⁰

Les signaux d'alerte. Vous communiquez « par nécessité », mais pas à cœur ouvert. Des sujets-tabous sont apparus. On a envie de vérifier le téléphone de l'autre. Tout cela parle d'une confiance qui s'est affaissée.

Quoi faire. - Tiens les petites promesses : la confiance se construit à partir d'une centaine de « je l'achèterai », « j'appellerai », « je serai à l'heure » tenus. - À la confiance, réponds avec délicatesse — ne juge pas et ne dévalorise pas. Un seul ricanement déplacé referme une personne pour longtemps. - Sois le premier à te montrer vulnérable. L'intimité est un échange, pas un interrogatoire.

En marge : l'argent, les bas de laine et la confiance

L'argent est un test fréquent de la confiance, et la science est sévère là-dessus. Un compte caché, un bas de laine secret, une dette dissimulée — on appelle même cela une « infidélité financière » : de tels secrets sont liés à une satisfaction relationnelle nettement plus faible.¹⁵² Et les disputes au sujet de l'argent sont, de manière générale, le type de conflit le plus puissant pour prédire le divorce, plus que tout autre.¹⁵³ Et à l'inverse : dans une rare expérience *randomisée*, les couples qui avaient mis leurs finances en commun tenaient plus solidement que ceux qui partageaient tout séparément.¹⁵⁴

Mais le problème n'est pas l'argent en tant que tel — c'est le **secret** et l'état d'esprit. Un coussin de sécurité ouvert « pour les mauvais jours, pour nous » et un bas de laine secret « au cas où on se sépare » sont psychologiquement opposés : le premier renforce le « nous », le second prépare en silence le terrain à la séparation (et souvent la rapproche). De l'argent personnel et une autonomie raisonnable, c'est normal ; ce qui ne l'est pas, c'est le **secret**.

Donc la question n'est pas « faut-il tout réunir dans un seul portefeuille », mais une question simple : *le partenaire est-il au courant ? décidons-nous cela ensemble ? à quoi sert ce coussin — à notre avenir commun ou à mon issue de secours ?* La transparence soigne, le secret ronge.

Retiens : l'intimité commence là où l'on peut retirer son armure en sachant qu'on ne te frappera pas dessus.

« Je te comprends » — presque comme « je t'aime »

besoin N°4 · « compréhension mutuelle et acceptation »

Elle a déménagé dans une nouvelle ville et déprime : elle se sent seule, tout lui est étranger. Il aurait pu lui dire le banal « ne t'en fais pas, ça va s'arranger ». Mais il a dit autre chose : « je comprends. c'est vraiment dur pour toi en ce moment, ta maison te manque. trouvons ensemble comment t'installer ici ». Et elle s'est sentie soulagée.

La différence tient à la **compréhension et à l'acceptation**. La compréhension, c'est quand tu sens : on m'a vraiment entendu. L'acceptation, c'est quand on me voit avec tous mes défauts et qu'on ne cherche quand même pas à me changer. Le psychologue Carl Rogers appelait cette acceptation inconditionnelle la condition première sans laquelle un être humain n'est tout simplement pas capable de grandir.¹³ Et les recherches actuelles le montrent : la sensation d'« on me comprend » est fortement liée tant à la satisfaction relationnelle qu'au bien-être lui-même.²⁰

Petit bonus : il est important de comprendre non seulement dans le malheur. Quand tu te réjouis sincèrement des succès de ton partenaire, le lien se renforce encore plus fort que lorsque tu le consoles dans le chagrin.²³

Les signaux d'alerte. Des « tu ne m'écoutes pas » et des « on veut me changer » fréquents. L'envie de discuter et de prouver au lieu d'être simplement là.

Quoi faire. - D'abord, nomme le sentiment (« je vois que tu es blessé »), et seulement ensuite — les solutions. Pas l'inverse. - Ne dévalorise pas : « c'est rien, oublie » est le contraire de l'acceptation. - Rappelle-toi : comprendre ne veut pas dire être d'accord. On peut accepter un sentiment sans partager la conclusion.

Retiens : être compris, c'est presque comme être aimé. Donne-le à l'autre — et tu le recevras en retour.

L'étreinte qui guérit

besoin N°5 · « chaleur et tendresse »

Elle est rentrée énervée et épuisée. Il n'a pas cherché à savoir ce qui s'était passé — il s'est simplement approché et l'a prise dans ses bras en silence, en lui caressant le dos. Une minute — et ses épaules se sont détendues, la colère a fondu. « J'avais tellement besoin de tes bras », a-t-elle soufflé.

C'est la **tendresse** — un langage de l'amour doux et chaleureux, qui se comprend sans mots. Les câlins, les caresses, un ton affectueux, le « viens là ». Ça paraît dérisoire, et c'est en réalité un puissant remède : un contact corporel chaleureux avec un proche apaise le corps, fait baisser la tension et le niveau des hormones du stress.³² Les couples qui se câlinent souvent et ne sont pas gênés par la tendresse au quotidien sont, en moyenne, plus satisfaits l'un de l'autre.

Sans tendresse, l'amour ne disparaît pas — il se dessèche. Il devient sec, fonctionnel, « à heure fixe ». Or c'est justement la chaleur dans les petites choses qui empêche les sentiments de refroidir.

Les signaux d'alerte. Vous vivez comme des voisins polis : tout est correct, mais sans toucher ni mots tendres. Tu as soif de chaleur — ou, à l'inverse, ton corps s'est comme retranché.

Quoi faire. - Ramène la tendresse dans le quotidien : enlacer à la retrouvaille, toucher « comme ça », embrasser sans raison. - Dans un moment difficile, donne d'abord de la chaleur (une main, une étreinte), puis les mots. - Surveille ton ton. Une intonation chaleureuse adoucit même une dispute.

Retiens : parfois une étreinte dit « je t'aime » plus exactement que n'importe quel mot.

Chapitre 2. Sécurité et appui

L'amour ne s'épanouit que là où l'on n'a pas peur. Ce chapitre parle de l'arrière-garde : de la façon d'être l'un pour l'autre un appui, une protection et un endroit où l'on peut souffler. Cinq besoins qui répondent à une seule question : « avec toi, suis-je en sécurité ? »

« Tu n'es pas seul »

besoin N°6 · « soin »

Il est tombé malade avec de la fièvre. Elle a annulé ses projets, préparé du thé, l'a recouvert d'une couverture et est simplement restée à ses côtés. Il s'endormait avec la pensée : je ne suis pas seul, il y a quelqu'un pour prendre soin de moi. Au matin, il allait mieux — et pas seulement à cause du thé.

Le **soin**, c'est l'attention à comment tu vas vraiment. La disponibilité à offrir une épaule dans un moment difficile. Et il y a là une subtilité que presque tout le monde manque : ce qui compte, ce n'est pas l'aide en elle-même, mais la **réceptivité** — toucher juste à ce dont la personne a réellement besoin maintenant. Les chercheurs appellent cette sensibilité aux besoins de l'autre la pierre angulaire de l'intimité.²⁰ Et le soin qui fonctionne le mieux est celui qui est discret, sans insistance, celui qui ne te met pas le nez dans ton impuissance.²²

Et puis, un proche à côté de soi est littéralement un antidouleur. Dans une expérience, des femmes attendaient une légère décharge électrique ; quand elles tenaient la main de leur mari, le cerveau réagissait à la menace nettement plus faiblement — et d'autant plus faiblement que le mariage était heureux.³⁹

Les signaux d'alerte. Tu as cessé de parler de tes difficultés — « de toute façon, ça ne trouvera pas d'écho ». Tu règles tout seul, alors qu'il y a quelqu'un à côté de toi.

Quoi faire. - D'abord, demande : « tu veux que je t'aide, que je te prenne dans mes bras, ou juste que je t'écoute ? » — et donne exactement cela. - Aide d'une manière qui n'humilie pas. Le soutien n'est pas une occasion de rappeler qui est le plus fort ici.

Retiens : le soin, ce n'est pas « réparer la personne », mais toucher juste à ce dont elle a besoin maintenant.

L'arrière-garde

besoin N°7 · « soutien »

Elle a décidé de changer de métier et avait peur de ne pas y arriver. Il ne l'a ni dissuadée ni n'a gardé le silence — il a élaboré le plan avec elle, a pris en charge une partie du quotidien pour lui libérer ses soirées, et de temps en temps répétait : « tu y arrives, je crois en toi ». Un an plus tard — une nouvelle profession. Et la sensation d'être une équipe.

Le **soutien**, c'est « je suis derrière toi à fond ». Émotionnel (écouter, encourager), concret (prendre une partie de la charge) et par la parole (un conseil, quand on le demande). Quand tu as une arrière-garde fiable, tu prends des risques plus hardiment et encaisses les coups plus facilement : c'est l'« effet tampon » décrit depuis longtemps — un proche amortit les coups du stress sur le psychisme.⁴⁰

Ce n'est pas une métaphore, mais une question de santé et de longévité : la qualité et la présence de liens proches influencent le risque de mort précoce autant que l'arrêt du tabac.⁴¹ À côté d'une personne fiable, le cerveau fonctionne en mode économie d'énergie — alors que la solitude lui coûte littéralement plus cher.⁴⁶

Les signaux d'alerte. « Chacun pour soi ». Tu portes tes victoires et tes échecs en silence. Le sentiment est apparu que vous vivez en parallèle.

Quoi faire. - Distingue : la personne a-t-elle besoin maintenant d'un conseil ou juste d'une épaule ? Demande. - Soutiens les rêves par des actes — libère du temps, prends en charge une partie des soucis. - Réjouis-toi des succès de ton partenaire aussi activement que tu le consoles dans les échecs.

Retiens : la véritable arrière-garde, c'est de savoir que, quoi qu'il arrive, vous êtes quand même deux.

Un sol sous les pieds

besoin N°8 · « stabilité et fiabilité »

Chaque matin, il l'emmène au travail — un rituel ordinaire. Lors d'une grosse tempête de neige, les transports se sont arrêtés, mais il est parti plus tôt et l'a quand même conduite. Rien d'héroïque. Simplement « il fait toujours ce qu'il a promis ». Et ça apaise.

La **stabilité**, c'est la prévisibilité et la confiance dans le lendemain du couple. Pas de l'ennui, mais un **sol sous les pieds** : quand on n'a pas besoin de s'inquiéter que tout s'effondre, une masse d'énergie se libère pour la vie — la croissance, le travail, les enfants. Ce n'est pas pour rien que Maslow plaçait le besoin de sécurité presque tout en bas : tant que les fondations vacillent, on ne construit rien au-dessus.¹ Et un partenaire fiable et prévisible, c'est précisément cet attachement sûr auprès duquel tu t'inquiètes moins et encaisses mieux le stress.⁶

À propos, parlons de l'étincelle : prévisibilité et passion ne sont pas ennemies. De petits rituels communs (les dîners partagés, les traditions) donnent au couple un sentiment d'unité — si tous deux y voient un sens, et non une routine vide.⁵¹

Les signaux d'alerte. Des montagnes russes dramatiques — on se sépare, on se remet, on se sépare. Un « et que sera demain » permanent. De l'angoisse au lieu d'un appui.

Quoi faire. - Tiens parole dans les petites choses — la fiabilité se compose d'elles. - Mettez en place quelques rituels à vous et chérissez-les. - En cas de crise, formule-le : « notre couple n'est pas remis en question ; la question, c'est ce point précis ».

Retiens : la stabilité n'est pas une cage, mais le fondement sur lequel, seulement, on peut construire grand.

« Avec toi, je n'ai pas peur »

besoin N°9 · « protection »

Dans la rue, un homme ivre s'est accroché à elle. Il s'est placé en silence entre eux, lui a demandé calmement et fermement de les laisser tranquilles, et l'a emmenée. Le soir, elle a dit : « je me sens tellement tranquille quand tu es là. je sais que tu ne me laisseras pas faire de mal ».

La **protection**, c'est savoir qu'un proche te couvrira : qu'il prendra ta défense face aux étrangers, ne te trahira pas, créera à la maison une atmosphère où l'on peut souffler. Quand il y a « quelqu'un à soi » à côté, le corps s'apaise littéralement — la présence d'un proche fait baisser la peur physiologique.³⁹ Sous le stress, les gens cherchent instinctivement protection auprès de leurs proches — et, l'ayant obtenue, supportent plus facilement le malheur.⁴⁵

La protection est la sœur jumelle de la confiance. Si l'être aimé ne se range pas de ton côté (ou, pire, devient lui-même une source de danger) — c'est le fondement même qui s'écroule.

Les signaux d'alerte. Face aux étrangers, tu restes seul. À la maison, il faut être sur ses gardes. Personne pour te couvrir les arrières.

Quoi faire. - Range-toi du côté de ton partenaire devant les autres — laisse le débriefing pour plus tard et en privé. - Fais de la maison un endroit sans menaces ni humiliations. - Dans l'angoisse, donne un appui : « je suis là, je ne laisserai personne te faire de mal ».

Retiens : « avec toi, je n'ai pas peur » est l'une des phrases les plus précieuses qu'on puisse mériter.

Un endroit où l'on peut souffler

besoin N°10 · « confort et cocon »

Le soir. Il regarde un match, elle lit à côté, appuyée sur son épaule. La lumière est tamisée, personne ne se presse nulle part. Rien « ne se passe » — et c'est justement pour ça qu'on est si bien.

Le **confort**, c'est la possibilité d'être soi-même et de se détendre auprès de quelqu'un, sans avoir à tenir un rôle. Un foyer comme un **havre tranquille**, et non comme un second travail où il faut de nouveau être à la hauteur. C'est une chose sous-estimée mais essentielle : à côté de quelqu'un avec qui on se sent en sécurité, le niveau de l'hormone du stress baisse³⁶ — et le sentiment de sécurité émotionnelle est même considéré par les thérapeutes comme le fondement d'un lien profond.⁴⁹ Parfois, simplement se taire à deux vaut mieux que n'importe quelle conversation.

Les signaux d'alerte. À la maison, il faut « marcher au cordeau », s'attendre à des reproches, avoir peur de se détendre. On a envie de se reposer n'importe où, sauf à la maison.

Quoi faire. - Préserve les rituels tranquilles à deux — les soirées et les week-ends où il n'y a rien à accomplir. - Réduis la critique de fond. Le foyer est un lieu d'acceptation, pas d'évaluations. - Aménagez l'espace ensemble, en le rendant « le vôtre ».

Retiens : le foyer n'est pas là où c'est joli, mais là où l'on peut enfin souffler.

Chapitre 3. Reconnaissance et importance

Il ne suffit pas à un être humain d'être aimé — il lui importe d'être *remarqué* et *nécessaire*. Trois courtes leçons sur la façon de ne pas laisser son partenaire se sentir invisible — et sur la façon dont un simple « merci » tient le couple plus solidement qu'on ne le croit.

Être remarqué

besoin N°11 · « reconnaissance »

L'épouse a soutenu sa thèse. Le mari n'a pas simplement marmonné « bravo » — il racontait à ses amis combien elle était persévérante, et l'a remerciée à part : « merci d'avoir été là pour nous malgré une telle charge ». Elle s'est sentie grandir de dix centimètres.

La **reconnaissance**, c'est le besoin d'être remarqué et apprécié : que tes efforts, ta personnalité, ta contribution ne soient pas considérés comme allant de soi. Maslow rattachait l'estime et la reconnaissance aux besoins fondamentaux de l'être humain.¹ Et voici un levier puissant : il est important de reconnaître non seulement le travail, mais aussi la *joie*. La façon dont tu réagis aux bonnes nouvelles de ton partenaire — avec un enthousiasme sincère ou d'une oreille distraite — prédit le bonheur du couple parfois plus fortement que le soutien dans le malheur.²³

Mieux encore : quand tu vois et confirmes le meilleur chez une personne, tu l'aides ainsi à devenir ce meilleur — les psychologues appellent cela l'« effet Michel-Ange » : un proche taille en nous, comme un sculpteur, la version que nous voulons être.⁷⁷

Les signaux d'alerte. Le partenaire se sent invisible. Il se donne du mal — et n'entend aucun retour. Il commence à chercher de la reconnaissance ailleurs : dans le travail, auprès des amis.

Quoi faire. - Aux bonnes nouvelles, réagis vivement, pas par routine. - Félicite de manière concrète : pas « tu es géniale », mais « comme tu as super bien géré ça avec le client ». - Sois fier à voix haute et devant les autres.

Retiens : les gens s'épanouissent là où on les remarque — et se fanent là où on les prend pour acquis.

« Sans toi, ce n'est pas pareil »

besoin N°12 · « être nécessaire »

Le mari, fatigué, bricole pendant une heure un robinet qui fuit. L'épouse dit : « merci, sans toi je ne m'en serais pas sortie — tu es un vrai homme à tout faire ». Et quelque chose en lui se redresse. Il est — nécessaire.

C'est un besoin distinct, très profond — **être nécessaire et important**. Sentir que sans toi la vie d'un proche serait plus pauvre, que tu joues un rôle qu'on ne peut remplacer. Les chercheurs appellent cela par un beau mot, *mattering* — « avoir de l'importance ». ⁵² C'est littéralement la colle de la relation : là où les deux ressentent leur importance l'un pour l'autre, les couples sont plus solides et plus heureux. ⁵³

Détail curieux : la sensation « je suis important pour toi » est le mécanisme commun par lequel l'intimité, les conversations et le sexe réchauffent le couple. Tant qu'existe le sentiment d'importance, le manque de l'un peut être en partie compensé par l'autre. ⁵⁴

Les signaux d'alerte. La pensée « on se débrouillera sans moi / je suis facilement remplaçable ». La personne, soit se met en quatre pour prouver qu'elle est nécessaire, soit a baissé les bras et s'est éloignée.

Quoi faire. - Dis directement en quoi, précisément, ton partenaire est irremplaçable pour toi. - N'aie pas peur de demander de l'aide — la possibilité d'être nécessaire est un cadeau, pas un fardeau. - Remarque sa contribution unique à votre vie commune.

Retiens : les gens n'ont pas seulement besoin d'être aimés — ils ont besoin d'être *nécessaires*.

La magie du mot « merci »

besoin N°13 · « gratitude »

Il vient la chercher au travail tous les jours. Une habitude, il a cessé de la remarquer. Un jour, elle s'est attardée près de la voiture : « merci de toujours venir me chercher. ça me fait vraiment plaisir ». Des mots simples — et ça lui a réchauffé le cœur toute la soirée. Le lendemain, il est arrivé d'encore meilleure humeur.

La **gratitude**, c'est quand la contribution de l'autre ne passe pas à l'arrière-plan. Ça paraît banal, mais c'est justement elle l'une des « vitamines » les plus puissantes et les plus éprouvées pour le couple. Le « merci » du quotidien fonctionne comme un booster : dans

des études par journal intime, il prédisait une hausse de l'intimité et de la satisfaction dès le lendemain.⁵⁸ Et dans une grande enquête auprès de familles, l'expression de la gratitude s'est révélée être le prédicteur le plus stable de la qualité du mariage — et amortissait même le coup des difficultés financières.⁶³

La logique est simple : là où l'on remercie, on continue de se donner du mal ; là où tout est « dû », s'accumulent rancœurs et reproches. Et la perfidie tient à ceci : **la première chose qu'on cesse de remercier, c'est ce qui est régulier** — ce qui se répète chaque jour. Le copain a payé le dîner au café — « ben c'est un homme, c'est normal ». La copine a lavé et repassé pour la centième fois — « ben c'est évident ». Plus la contribution est habituelle, moins on la remarque — et plus il est important de la nommer à voix haute. Il faut remercier non seulement pour les exploits, mais aussi pour ce fond invisible sur lequel repose votre vie commune.

Les signaux d'alerte. Le bien que vous vous faites est perçu comme allant de soi. L'attention se déplace vers les défauts. « Et moi alors, je fais tout pour toi ».

Quoi faire. - Remercie justement pour la routine — ce qui est « évident » : le dîner payé, la lessive, le trajet quotidien pour venir te chercher. Plus la contribution est habituelle, plus il est nécessaire d'entendre « merci ». - Fais-en une habitude — même un court « merci » quotidien change le climat. - Félicite la personne, pas toi-même : « tu es attentionné », et non « j'ai eu de la chance ».

Retiens : « merci » coûte zéro et tient le couple plus solidement qu'un compte commun en banque.

Chapitre 4. Fidélité

L'amour sans fiabilité reste adolescent. Ce court chapitre parle de deux choses adultes : le dévouement, qui donne la confiance dans le lendemain, et la responsabilité, sur laquelle repose le respect.

« Je reste »

besoin N°14 · « dévouement »

On lui a proposé un excellent poste dans une autre ville. Ça paraissait alléchant — mais les déplacements auraient porté un coup à la famille. Il en a parlé avec sa femme et a refusé : « pour moi, l'essentiel, c'est d'être à tes côtés ». Elle n'a pas ressenti de la culpabilité, mais un appui : on peut compter sur lui.

Le **dévouement**, c'est « je te choisis et je reste, même quand c'est dur ». Pas une cage, mais une décision consciente d'être du côté de son partenaire et de ne pas fuir aux premières difficultés. Sternberg le considérait comme l'un des trois piliers de l'amour — aux côtés de l'intimité et de la passion.¹⁴ Et voici ce qu'ont montré des décennies de recherches : le dévouement repose sur trois choses — à quel point tu es satisfait, ce que tu as déjà investi et à quel point les « alternatives » sont peu attirantes.⁶⁵ Un dévouement mutuel élevé est l'un des prédicteurs les plus puissants de la résistance du couple.

Le dévouement se voit aux actes : la disposition à renoncer à quelque chose pour « nous » naît précisément de lui.⁶⁹ Et chez les couples heureux ensemble depuis des décennies, le cerveau lui-même « s'allume » encore à la vue d'une photo du partenaire, comme aux premiers temps de l'amour.⁷³

Les signaux d'alerte. Les soupçons, la jalousie, la réticence à prendre des engagements, le « et si c'était mieux ailleurs » permanent. Cela maintient les deux dans un stress de vigilance.

Quoi faire. - Rends le dévouement visible : par les mots et par les actes, montre que vous êtes la priorité. - Préserve ce qui a été investi (les projets communs, le temps) et ne le dévalorise pas par des « alternatives ». - Dans une dispute, retiens-toi du destructeur — c'est ça, la fidélité en action.

Retiens : le dévouement, ce n'est pas « je n'ai nulle part où aller », mais « j'ai où aller, mais je te choisis ».

Un adulte à tes côtés

besoin N°15 · « responsabilité »

Un enfant est né, des nuits sans sommeil, tous deux à bout. Le mari rentre épuisé — mais voit que sa femme l'est encore plus, et prend en charge le bain et le coucher. Pas parce qu'« il y est obligé selon la liste », mais parce que c'est leur enfant commun et leur tâche commune. La femme le regarde avec respect : à ses côtés, il y a un adulte.

La **responsabilité**, c'est la disposition à tenir parole et à tirer sa part, à penser non seulement « ce que je veux, moi », mais aussi « comment cela va se répercuter sur nous ». Fromm appelait directement le soin et la responsabilité des éléments de l'amour mûr : sans eux, le sentiment reste infantile.¹² Et les recherches sur la satisfaction confirment une chose simple : là où la charge et la responsabilité se partagent plus ou moins équitablement, c'est plus heureux et plus stable.

Point délicat : « équitablement » dans une relation intime n'est pas une comptabilité « toi à moi, moi à toi ». Dès qu'on se met à tenir un compte strict des services rendus — la satisfaction baisse ; les couples qui prennent soin selon le besoin, et non selon le reçu, sont plus heureux.⁷⁴

Les signaux d'alerte. L'un « décroche » systématiquement — du quotidien, des décisions, du soin des enfants — et tout le poids retombe sur l'autre. L'injustice s'accumule, la confiance fond.

Quoi faire. - Partagez la charge équitablement, y compris le travail invisible (qui pense aux médecins, aux cadeaux, à la crèche). - Tu as fait une erreur — reconnais-la, excuse-toi, répare. Cela rétablit la confiance plus vite que les justifications. - Pense dans la logique « comment cela va influencer sur nous », et non « comment c'est plus pratique pour moi ».

Retiens : l'amour adulte, ce sont deux personnes dont chacune tire sa part et tient parole.

Chapitre 5. Unité et liberté

L'équilibre le plus subtil dans un couple : être un seul tout — et pour autant ne pas s'y dissoudre. Deux leçons qui, à première vue, se contredisent, et qui en réalité ne fonctionnent qu'ensemble.

L'équipe « nous »

besoin N°16 · « communauté »

Chaque dimanche, ils sont ensemble en montagne ou à vélo — c'est leur truc à eux. Pour rire, ils s'appellent « l'équipe ». Quand il a perdu son travail, il a dit à ses amis non pas « j'ai un problème », mais « on a décidé que c'était une chance de changer quelque chose ». C'est justement ce « nous » qui les a sortis de la crise le plus vite.

La **communauté**, c'est la sensation que vous n'êtes pas simplement deux personnes sous un même toit, mais un seul « nous » : des valeurs communes, des blagues, des objectifs, un sentiment d'équipe. Ce n'est pas de la sentimentalité, mais une chose mesurable. Les chercheurs comptent même les pronoms : chez les couples dont la parole contient plus de « nous » (et non de « je » et « tu »), l'interaction est plus chaleureuse et la satisfaction plus élevée.⁸¹ De tels couples traitent le problème comme un ennemi commun, au lieu de se faire la guerre.

Le secret tient aussi à la *manière* dont vous vous aidez. Dans les couples solides, on s'aide selon le besoin — « tu en as besoin, je le fais » — et non selon l'échange « toi à moi, moi à toi ».⁸⁴

Les signaux d'alerte. Vous vivez en parallèle : de moins en moins d'activités, d'objectifs et d'histoires communs. « Chacun de son côté » sous un même toit.

Quoi faire. - Mettez en place quelque chose de *commun* à vous — un hobby, une tradition, un objectif. - Passe au « nous » dans la parole et dans la tête : le problème est commun, et non « le tien ». - Accumulez des expériences communes. C'est d'elles qu'est fait le « nous ».

Retiens : « nous contre le problème » est toujours plus fort que « moi contre toi ».

Pourquoi sommes-nous ensemble

besoin N°17 · « sens et but communs »

Chez eux, tout est « comme il faut » : le crédit se rembourse, les enfants sont nourris, les vacances sont programmées. Et un soir, l'un demande : « dis, mais où va-t-on, au fond ? pour quoi tout ça ? » — et un silence s'installe. On dirait une équipe. Sauf qu'on ne sait pas à quel jeu on joue.

Au-dessus du niveau « nous sommes une équipe » (c'était le chapitre précédent, le N°16), il y a encore un étage, le tout dernier, le plus haut — le **sens commun** : des valeurs communes, des traditions, la sensation de « ce que nous construisons ensemble et pour quoi ». John Gottman, dans son modèle des relations solides, place la « création d'un sens commun » au sommet : les couples qui le bâtissent consciemment — qui se créent leurs rituels, leurs objectifs communs, qui se répondent aux questions « qu'est-ce que la famille pour nous ? », « où allons-nous ? » — ne se contentent pas de survivre, ils prospèrent.¹⁵⁰ Un but commun cimente l'union plus solidement que n'importe quel quotidien.

Les signaux d'alerte. La vie s'est réduite à une liste interminable de tâches. La sensation « on est comme des colocataires qui tiennent un ménage commun ». Pas de rêves communs, pas de traditions, pas de « nôtre ». De l'extérieur, tout réussit — et à l'intérieur, c'est vide.

Quoi faire. - Mettez en place des rituels qui ne sont qu'à vous : comment vous accueillez le matin, comment vous fêtez, de petites traditions — c'est d'elles que se compose « notre histoire ». - Dites-le à voix haute : où allons-nous, ce qui compte pour nous, ce que nous construisons ensemble. - Soutenez les rêves et les rôles de l'autre comme une partie du projet commun, et non comme « ton truc à part ».

Retiens : « l'équipe » répond à la question « comment survivre ensemble ». Le sens commun — à « pourquoi sommes-nous ensemble ». Sans le second, même un couple très prospère ressent un vide.

Respirer en couple

besoin N°18 · « liberté »

Elle aime peindre et part parfois pour deux heures dans son étude. Il n'est ni jaloux ni vexé — il respecte. Le vendredi, il joue au foot avec ses amis — elle approuve totalement. Et, curieusement, après ce temps passé séparément, ils sont attirés l'un par l'autre plus fort, et

ils ont de quoi se raconter.

La **liberté**, c'est le droit de rester soi-même au sein du couple : ses centres d'intérêt, ses amis, du temps pour soi, une opinion sans peur. Ce n'est pas le contraire de l'intimité, mais sa condition. En psychologie, on place l'autonomie dans le trio des besoins fondamentaux de l'être humain.¹⁶ Et voici le paradoxe : quand on n'étouffe pas les gens, ils vont plus volontiers vers l'autre — la sensation de liberté augmente tant la satisfaction que l'intimité.⁸⁸ Et les actes « pour nous », faits de bon gré, et non sous la contrainte, réchauffent bien plus fort.⁹⁰ Gottman l'a remarqué : les couples heureux savent accepter les passions de l'autre, même sans les partager, et ne cherchent pas à tout contrôler.¹¹¹

Mais — et c'est important — **liberté ne veut pas dire permissivité**. En psychologie, l'autonomie signifie « j'agis de ma propre volonté », et non « je fais ce que je veux sans tenir compte de nous ».⁸⁹ La santé est dans l'*équilibre* : à la fois de l'espace pour chacun, et du soin pour le « nous ». Si l'un passe ses nuits avec des amis au casino, et l'autre jusqu'au matin en boîte, c'est inconfortable pour les deux — et c'est une réaction normale, pas de l'« ennui ». La question n'est pas la méfiance : simplement, **les circonstances comptent**. Les recherches sur les causes de l'infidélité distinguent explicitement les « forces situationnelles » — l'alcool, la séparation, un milieu où il y a beaucoup d'« occasions » : dans ces conditions, le risque est objectivement plus élevé — même chez les gens bien et les couples solides.^{131 132}

Mais « prendre soin de nous » ne veut **pas** dire « renoncer aux boîtes et aux fêtes pour la vie ». Les interdits sont une mauvaise solution ; il y en a une bien meilleure. De toute façon, les partenaires dévoués lorgnent moins, inconsciemment, sur les « options » (et ceux qui lorgnent activement se séparent plus souvent dès quelques mois plus tard).^{129 130} Mais l'astuce n'est pas d'*annuler* le plaisir, mais de le *partager* : tu as envie d'aller en boîte ou à une fête — mettez-vous d'accord et allez-y **à deux**. Alors la situation « chargée » se transforme, de risque pour « nous », en fête commune qui, en plus, rapproche — car le nouveau et le joyeux vécus ensemble fonctionnent comme un dopant pour le couple (tu te souviens du chapitre sur le plaisir ?).¹⁰¹ Les hobbies personnels et les sorties entre amis, c'est normal aussi séparément ; en revanche, les histoires nocturnes « chargées » sont par défaut plus agréables et plus tranquilles à vivre ensemble.

Où est la frontière entre une limite saine et le contrôle ? Elle est simple : **une limite est un accord auquel vous êtes arrivés à deux et qui fonctionne dans les deux sens** ; le contrôle, c'est quand l'un décide unilatéralement à la place de l'autre. La première chose est

du respect, à la fois pour la liberté et pour le couple ; la seconde relève du pouvoir (c'était l'objet du principe « Qui tient la barre »). Une relation saine, ce sont deux personnalités entières qui choisissent d'être ensemble — et qui prennent soin de ce « ensemble ».¹³³

En marge : et les amis du sexe opposé ?

Une telle amitié est normale en soi, et la jalousie à chaque échange ne fait que nuire. Mais honnêtement : c'est aussi un contexte « chargé ». L'attirance entre amis de sexes différents est chose fréquente (et plus souvent du côté des hommes), et les amis eux-mêmes la considèrent en général davantage comme un inconvénient que comme un avantage.¹⁵¹ Une telle amitié renforce la sensation qu'« il y a des options autour » — et c'est un facteur de risque. Ce qui inquiète le plus, c'est quand l'ami est séduisant, libre et drague, quand l'amitié est récente — et surtout quand elle est **secrète**.

Mais le principal drapeau rouge n'est pas le fait même de l'amitié, mais le moment **où l'ami commence à combler ce que devrait combler le partenaire** : il écoute, soutient, partage l'intime. Là, ce n'est plus de l'amitié, mais une substitution émotionnelle.

Tout fonctionne pareil : **la transparence plutôt que le secret, l'accord et non le contrôle**, et un « nous » solide où les besoins sont comblés à la maison — alors aucun ami n'est un concurrent.

Les signaux d'alerte. D'un côté — le contrôle, la jalousie envers les hobbies et les amis, des comptes à rendre pour chaque pas (en réponse — la révolte ou la perte de soi). De l'autre — des dérives sur lesquelles tous deux ferment les yeux : des « virées » nocturnes, des situations qui laissent un dépôt anxieux du genre « et si quelque chose arrivait ». L'un comme l'autre est un signal que l'équilibre entre la liberté et le « nous » est déréglé.

Quoi faire. - Soutiens les centres d'intérêt et les amis de ton partenaire — le temps passé séparément est utile aux deux. - Tu as envie de quelque chose de « chargé » (une boîte, une fête, un voyage) ? Par défaut, faites-le ensemble : c'est plus joyeux et plus tranquille pour « nous ». - Convenez des limites *ensemble* : ce qui est confortable pour les deux — et que les règles soient symétriques pour tous deux. - Distingue l'accord du contrôle : le premier, vous le décidez à deux, le second est imposé par un seul.

Retiens : la liberté, ce n'est pas « tout m'est permis » ni « rien ne nous est plus permis ». Tu as envie de t'amuser — partagez ce plaisir, ne vous cachez pas l'un de l'autre.

Chapitre 6. Plaisir et beauté

Une relation, ce n'est pas seulement le travail et le soin. C'est aussi la joie, la passion, l'étincelle. Trois leçons sur ce qui rend le « nous » non pas simplement fiable, mais *désirable*.

L'étincelle sans mots

besoin N°19 · « intimité sexuelle »

Après la naissance de l'enfant, la vie intime a presque disparu — il ne restait plus de forces pour rien. Ils ont remarqué qu'ils s'éloignaient et ont fait une chose simple : ils ont demandé à la grand-mère de garder le petit, et se sont organisé une soirée rien qu'à deux. Au matin, ils se sont réveillés plus tendres l'un envers l'autre — les petites rancœurs s'étaient évaporées.

Le **sexe**, ce n'est pas seulement le désir, mais aussi un langage de l'amour que le corps comprend : une façon de se sentir désiré et proche sans mots. C'est une « colle » puissante, surtout dans les périodes de stress. Et le lien n'est pas inventé : plus la satisfaction sexuelle est élevée, plus la satisfaction relationnelle l'est ensuite — et précisément dans ce sens-là.⁹³

⁹⁴ La nature s'est assurée par la chimie : l'intimité corporelle renforce l'attachement.⁹⁶

Mais le principal secret, ce n'est pas la « technique », c'est la conversation. Discuter ouvertement de ses désirs et de ses limites est l'un des facteurs les plus puissants d'un bon sexe.¹¹⁰

Les signaux d'alerte. Une longue absence d'intimité ou un fort décalage dans les désirs. Des rancœurs, un sentiment de rejet, l'éloignement. Souvent, le problème dans la chambre concerne des tensions hors de celle-ci.

Quoi faire. - Parle de tes désirs directement et avec bienveillance. Deviner en silence est une mauvaise stratégie. - Protège le « temps à deux » du quotidien et de la parentalité. - Cultive la chaleur hors de la chambre — elle revient dans la chambre.

Retiens : le sexe est une conversation par les corps ; et, comme toute conversation, il vit là où l'on s'écoute.

La vitamine de la joie

besoin N°20 · « plaisir »

Au milieu d'une semaine grise, ils se sont soudain organisé une « mini-fête » : une pizza, une vieille comédie favorite, des rires jusqu'à minuit et des souvenirs des années étudiantes. Quelques heures de joie idiote — et le lendemain, tous deux étaient légers et plaisantaient. Comme rechargés.

Le **plaisir**, c'est la joie, le rire, le jeu, les activités agréables partagées. Pas un « caprice », mais une vitamine sans laquelle l'amour dépérit. Il y a même une observation : pour la stabilité d'une relation, le bon doit être nettement plus abondant que le mauvais — un repère d'environ cinq pour un.⁵⁵ Et une autre chose, presque magique : les expériences *nouvelles* partagées ravivent littéralement l'état amoureux. Dans une expérience classique, les couples qui faisaient ensemble quelque chose de nouveau et de palpitant évaluaient ensuite leur relation plus haut — la nouveauté stimule la même « chimie » qu'au début d'une histoire d'amour.¹⁰¹ Et le rire partagé est une colle à part : plus vous riez à deux, plus vous vous sentez proches.¹⁰²

Les signaux d'alerte. La vie s'est réduite au quotidien et aux obligations. Vous n'avez pas ri ensemble ni rien fait de nouveau depuis longtemps. Le partenaire n'est plus associé qu'au « il faut ».

Quoi faire. - Essayez régulièrement quelque chose de nouveau ensemble — c'est plus fort que des rendez-vous « de routine ». - Préservez les petites joies : les blagues, les surprises, les bêtises. - Planifiez le plaisir aussi sérieusement que les affaires.

Retiens : un couple qui rit ensemble et essaie du nouveau vieillit plus lentement que l'amour.

Le retour de la beauté

besoin N°21 · « le sens de la beauté »

Cela faisait longtemps qu'il n'offrait plus de fleurs — « c'est pas pratique, quand même ». Et pour l'anniversaire, il a soudain apporté un grand bouquet et l'a invitée à dîner, en lui demandant de mettre cette fameuse robe. Elle a allumé des bougies. La musique, les tenues, le parfum — et ils se sont comme revus pour la première fois. « Comme c'est beau ce soir... comme si je retombais amoureuse. »

La **beauté**, c'est l'attrait pour l'esthétique et le romantisme dans la vie commune : s'admirer l'un l'autre, se faire beau, créer de beaux moments et un foyer accueillant. Maslow distinguait les besoins esthétiques comme un niveau à part, très humain.² Au début d'une histoire d'amour, la beauté physique est une puissante « gâchette », et dans une union qui dure, c'est la jouissance *partagée* du beau qui passe au premier plan : les voyages, la musique, un beau foyer, les rituels de rendez-vous. Cela maintient le tonus de l'état amoureux. (Qui doit être beau pour qui — le débat des chercheurs n'est pas clos, alors ne fais pas un culte de l'apparence.¹⁰⁵)

Les signaux d'alerte. Le quotidien est devenu purement utilitaire, le romantisme s'est évaporé, on a cessé de se donner du mal l'un pour l'autre. Tout est « à la manière du travail », sans fête.

Quoi faire. - Ramène les rituels de rendez-vous : la tenue, les bougies, une ambiance qui fait sortir du quotidien. - Crée des expériences esthétiques partagées — ensemble, et non « pour la forme ». - Soutiens le romantisme comme une marque d'attention, et non comme une obligation.

Retiens : la beauté dans une relation, ce n'est pas une apparence parfaite, mais l'art de s'offrir l'un à l'autre, de temps en temps, une fête.

Partie II. Trois principes qui relient tout

Tu as parcouru les vingt et un besoins. Ce sont les « pièces ». Mais les pièces, seules, n'avancent pas — il faut l'assemblage. Les trois principes ci-dessous, c'est justement cet assemblage : qui pilote, comment ne pas se perdre dans les rôles, et quelle disposition d'esprit rend tout le système généreux, et non marchand.

Principe 1. Qui tient la barre

Scène familière : il faut prendre une décision — un déménagement, un gros achat, comment élever l'enfant — et le couple s'enlise. Chacun tire de son côté, tous deux se vexent, la décision patine pendant des semaines. Tu sais pourquoi ? Parce que le navire n'a pas de capitaine.

Toute équipe stable — une entreprise, un équipage, voire deux alpinistes encordés — a quelqu'un qui coordonne et qui, au moment décisif, a le dernier mot. Non pas parce qu'il est « plus important en tant que personne », mais parce que sinon, dans la tempête, tout le monde coule en discutant de la direction à ramer. La famille aussi est une équipe. Et il lui est utile d'avoir une **structure « de capitaine » claire** : qui est responsable de quoi et qui prend la décision finale quand les avis divergent et qu'on ne peut pas attendre.

Une métaphore commode — le **capitaine et le second**. Le capitaine tient le cap et répond des conséquences. Le second est une figure irremplaçable : il mène lui-même une part énorme des affaires, il a pleinement voix au chapitre, et en temps ordinaire le navire avance sur leurs décisions *communes*. C'est juste que, quand ça tempête et que les avis divergent, l'un dit le dernier mot — et en porte la responsabilité. Historiquement, ce rôle coordinateur et protecteur a plus souvent été assumé par l'homme.¹¹⁴

Par tempérament, les hommes vont en moyenne un peu plus volontiers vers le risque, la compétition et la lutte pour le statut,¹³⁸ de sorte que le rôle de celui qui s'avance le premier vers la responsabilité et « prend la barre » leur revient encore souvent naturellement aujourd'hui. Ce n'est ni une obligation ni une loi — mais si c'est ainsi dans ton couple, il n'y a là rien d'anormal.

Et voici ce que la science confirme sur ce rôle. Ce qui attire en moyenne les femmes chez un homme, c'est une force assurée — mais d'un genre particulier. Ce qui attire, ce n'est pas la pression ni le contrôle, mais le **prestige** : le statut qu'on accorde pour la compétence et le respect,^{139 140} et qui plus est associé à la chaleur — « fort et bon » fonctionne.¹⁴¹ Et la force est bonne quand elle est dirigée *vers l'extérieur* — vers des objectifs, vers le monde, vers la protection des siens ; la même fermeté, dirigée vers la partenaire elle-même, repousse au contraire.¹⁴² En bref : le capitaine véritablement fort est celui qui est ferme envers le monde et chaleureux envers les siens.

Et qu'est-ce qui transforme le « capitanat » en union solide ? Ce que des années d'observation des couples ont montré de plus fiable : les plus solides sont ceux où le mari sait **accepter l'influence** de sa femme, et où les décisions importantes sont communes.^{111 112} Autrement dit, le capitaine mène en prêtant l'oreille, et non en forçant le passage.

C'est pourquoi le capitaine n'est pas celui qui commande le plus fort, mais celui qui prend la responsabilité sur lui, mérite le respect par ses actes et reste chaleureux. « Le capitaine et le second », c'est une affaire de **responsabilité et de coordination** : sur la plupart des sujets, vous décidez ensemble, et le dernier mot d'un seul est une rare exception pour les impasses, quand on ne peut pas attendre. Le capitanat est un service rendu à l'équipage, et non un pouvoir sur lui.

Comment l'appliquer. - Convenez des zones : qui est responsable de quoi par défaut (l'argent, le quotidien, les enfants, les projets). - Décidez ensemble des grandes choses ; gardez le « dernier mot » d'un seul pour les rares impasses. - Qui que ce soit qui « capitaine » dans sa zone — écoute vraiment l'autre.

Retiens : le capitaine n'est pas celui qui commande, mais celui qui répond. Le pouvoir, partagez-le ; la responsabilité — portez-la.

Principe 2. Ne vous perdez pas l'un l'autre

La tragédie la plus fréquente des couples qui durent est silencieuse et banale. Deux amoureux se transforment peu à peu en parfaits co-gérants du quotidien et en excellents parents... et découvrent un jour que l'homme et la femme se sont volatilisés quelque part. Il ne reste plus que « qui va chercher à la crèche » et « tu as acheté le lait ».

Dans chaque couple vivent simultanément trois rôles :

1. **L'homme et la femme** — l'attraction, le flirt, le romantisme. C'est par là que tout a commencé.
2. **Le mari et la femme** — le partenariat, le quotidien, les décisions.
3. **La mère et le père** — la parentalité.

Le problème n'est pas dans les rôles eux-mêmes, mais dans le **déséquilibre**. Avec le temps, « l'homme et la femme » se trouvent généralement évincés par le quotidien et surtout par les enfants — et alors « l'étincelle s'en va ». Non pas parce que l'amour est terminé, mais parce qu'on a cessé d'arroser la couche sur laquelle repose l'attraction. Ce n'est pas ton échec personnel à toi — c'est la crise des couples la mieux documentée : après la naissance d'un enfant, la satisfaction relationnelle baisse en moyenne, et c'est une étape normale et prévisible.^{115 116} C'est justement pour cela que le rôle « l'homme et la femme » doit être protégé consciemment.

Comment l'appliquer. - Revenez régulièrement dans le rôle de l'homme et de la femme : les rendez-vous, le flirt, le romantisme, le soin de soi. - Ne laissez pas la parentalité englober le couple tout entier — vous êtes avant tout des partenaires, et c'est précisément la meilleure fondation pour les enfants. - Remarquez le déséquilibre : si pendant des mois vous n'êtes que des « parents » ou que dans le « quotidien » — il est temps de réparer le reste.

Retiens : ne laissez pas « papa et maman » et « qui sort la poubelle » évincer ces deux-là qui, jadis, ne pouvaient pas se détacher l'un de l'autre.

Principe 3. Donner, et non prendre

Tu te souviens de la toute première leçon — sur la force de donner ? Ce n'est pas par hasard qu'elle est la première, ni par hasard qu'elle se répète en dernier. Parce que c'est la disposition d'esprit principale sur laquelle tout repose.

Il y a deux façons d'arriver dans une relation. La première : « qu'est-ce que j'en retire ? » — et alors le partenaire devient un fournisseur de services, et l'amour un troc. La seconde : « qu'est-ce que je peux donner ? » — et alors tu cherches tout le temps de quoi faire plaisir, soutenir, alléger.

Et voici l'astuce — le **paradoxe de la réciprocité**. Quand *les deux* sont disposés à donner, les deux reçoivent en abondance : une spirale ascendante de bonté se met en marche. Et quand les deux tiennent les comptes et attendent le premier geste de l'autre — les deux reçoivent systématiquement trop peu. Les psychologues distinguent depuis longtemps les relations « de type familial » (je donne parce que tu en as besoin) et celles « d'échange » (je donne parce que tu me dois) — et les premières apportent bien plus de bonheur.^{84 85} Fromm lui-même considérait la capacité à donner comme la plus haute manifestation de la force, et non comme une perte.¹²

Une seule réserve importante :

En marge. « Donner » ne veut pas dire « se dissoudre » et s'oublier soi-même. Quand une personne se sacrifie pendant des années, cela finit en épuisement et en rancœur — et frappe les deux. La générosité saine vient de la plénitude, et non du vide, et elle fonctionne quand *les deux* donnent. (C'est pourquoi le principe 3 n'annule pas le besoin N°18 — la liberté.)

Comment l'appliquer. - Chaque jour, demande-toi : « qu'est-ce que je peux donner aujourd'hui ? » — et fais au moins une petite chose. - Réponds selon le besoin, et non selon « qui doit quoi à qui ». - Donne depuis la plénitude : prends aussi soin de toi, pour avoir de quoi partager.

Retiens : cherche non pas « ce qu'on ne m'a pas donné », mais « ce que je peux donner ». Quand les deux font ainsi — les deux gagnent.

Conclusion. Où tout cela mène

Prenons du recul et regardons l'ensemble du tableau.

Demande à n'importe qui ayant vécu une longue vie ce qu'il regrette et ce qui, au bout du compte, s'est révélé important. Presque personne ne dira « j'ai trop peu gagné » ou « je ne suis pas monté assez haut dans la hiérarchie ». Ils parleront des gens : ceux qu'ils ont aimés, ceux avec qui ils ont été proches, ceux qu'ils ont laissés filer. On peut passer sa vie entière à courir après l'argent et le statut — et découvrir à la fin que ce n'est pas cela qui réchauffait.

Et ce n'est pas qu'une jolie pensée — la recherche y arrive depuis des décennies. Dans la plus célèbre d'entre elles, le projet de Harvard mené sur de longues années, on a observé les mêmes personnes pendant plus de quatre-vingts ans, et la conclusion s'est révélée simple, presque gênante : ce qui nous rend le plus solidement heureux et en bonne santé, ce n'est ni le revenu ni la carrière, mais la **qualité des relations intimes**.¹¹⁹ Et la solitude et l'isolement, à l'inverse, augmentent le risque de mort précoce de manière comparable au tabac.⁴¹

L'argent n'est pas pour autant un « mal » : il réduit l'anxiété et donne un sentiment de protection, et le bien-être croît bel et bien avec le revenu — simplement avec un rendement décroissant, et on ne peut pas acheter l'intimité avec.¹²³ Une nuance importante sur les relations elles-mêmes : ce n'est pas le tampon administratif qui sauve, mais la *qualité*. Un mariage chaleureux renforce la santé, tandis qu'un mariage conflictuel la ronge plus fort que la solitude.⁴⁸ Donc la question n'est pas « être en couple », mais quel genre de couple c'est.

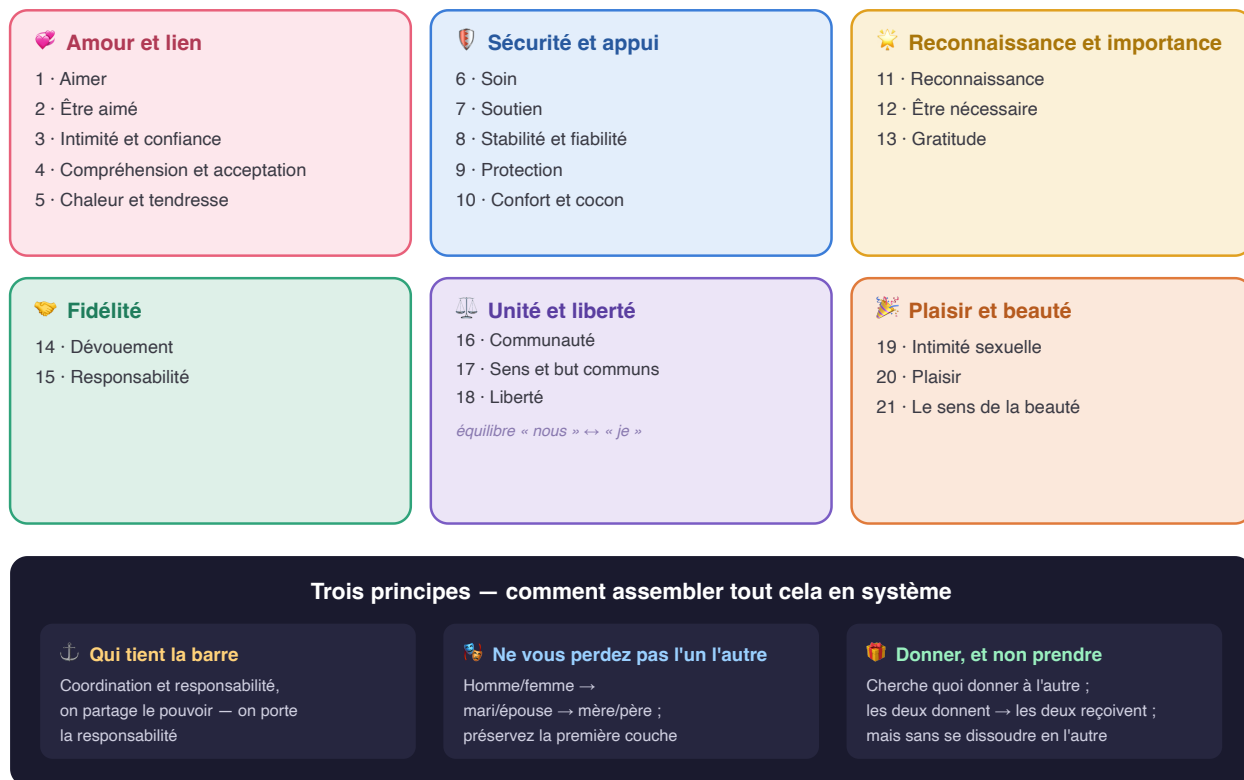
D'où la formule vers laquelle converge la science du bonheur : l'**équilibre**. Ne pas se dissoudre dans le travail au prix des proches. Ne pas se dissoudre dans les proches au prix de soi. Préserver sa santé, entretenir des relations chaleureuses, exercer un travail qui plaît et avoir un sol sous les pieds. Un déséquilibre dans n'importe quel sens se venge tôt ou tard.

Tous les besoins que tu connais désormais, c'est précisément l'« entretien technique » de la chose principale que tu auras dans la vie. La plupart d'entre eux, si on y regarde de près, parlent d'une seule chose : **est-ce que je sens que l'être aimé répond vraiment à moi ?**²⁰ Aimer et être aimé, être en sécurité, nécessaire, compris, libre, désiré — ce n'est pas « trop en vouloir ». C'est simplement la liste de ce qui rend le « nous » vivant.

Bonne nouvelle : maintenant, tu as une carte. Plus besoin de deviner ce qui ne va pas — tu peux regarder quel point est passé au rouge et t'occuper précisément de lui. La voici en entier — maintenant que, derrière chaque mot, il y a un sens :

Carte : ce dont chacun a besoin dans le couple

21 besoins · 6 blocs · 3 principes



Et le plus simple, ce par quoi tu peux commencer dès aujourd'hui, tu le sais déjà.

Ne cherche pas ce qu'on ne t'a pas donné. Cherche ce que tu peux donner.

Comment nous avons vérifié les faits

Ce livre est écrit avec légèreté, mais pas « au pif ». Derrière chaque idée frappante se trouve une vraie science — des travaux de psychologues et de neurobiologistes reconnus, des méta-analyses, des observations menées sur des années auprès de milliers de couples. Les petits chiffres dans le texte sont des renvois à la liste ci-dessous.

Deux réserves honnêtes, importantes pour la confiance :

- **La psychologie des relations est une science d'observation.** Le plus souvent, elle met en évidence une *corrélation* (« chez les couples chaleureux, il y a davantage de ceci »), et non une cause inflexible. C'est pourquoi nous disons « lié à », et non « garanti ».
 - **Certaines thèses à la mode, nous les avons délibérément nuancées.** « L'ocytocine, hormone de la confiance », « la formule 5:1 prédit le divorce », « l'homme doit être le chef » — tout cela, dans la science, est soit contesté, soit non confirmé. Là où c'est le cas, nous l'avons honnêtement signalé en marge, et nous avons rassemblé la liste complète des sources à la fin du livre.
-

Sources et notes

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* (« L'Art d'aimer »). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

Glossaire

Ici — en mots simples. D'abord les mots que nous disons depuis l'enfance, mais que nous pouvons rarement expliquer. Ensuite — les notions scientifiques du livre. Si quelque chose t'a échappé en cours de route, jette un œil ici.

Les mots que nous disons tous

- **Amour** — pas simplement un sentiment chaleureux, mais une action : prendre soin de l'autre, le connaître et en assumer la responsabilité. Le sentiment va et vient — l'amour, c'est ce que tu *fais*.
- **État amoureux** — la phase initiale éclatante, quand l'autre te « met sens dessus dessous » : poussée de dopamine, papillons, des pensées rien que pour lui. Cela dure en général des mois et, avec un peu de chance, se mue en un amour profond et paisible.
- **Attachement** — l'aspiration intégrée à être auprès d'un proche et à y chercher protection et réconfort. Pas une « dépendance » au mauvais sens, mais un besoin humain fondamental — de la naissance à la fin.
- **Confiance** — la certitude paisible qu'un proche ne te laissera pas tomber et ne retournera pas contre toi ce que tu lui as ouvert. Elle se construit à partir d'une centaine de petites promesses tenues.
- **Respect** — traiter son partenaire comme une personne précieuse et distincte, avec sa propre opinion. À ne pas confondre avec la peur et la soumission.
- **Intimité (émotionnelle)** — la sensation qu'il n'y a pas de mur entre vous : on peut être soi-même, montrer son point faible et ne pas recevoir de coup dessus.
- **Intimité (au sens large)** — le même « pas de mur ». Au quotidien, on désigne souvent ainsi le sexe, mais en psychologie c'est plus large — il s'agit de l'ouverture du cœur.
- **Passion** — l'attirance corporelle et émotionnelle, cette fameuse « étincelle ». L'un des trois piliers de l'amour — aux côtés de l'intimité et du dévouement.
- **Jalousie** — l'angoisse de perdre un proche ou son attention. Un signal de peur ou d'un besoin non comblé ; à petites doses, elle est normale, à fortes doses — elle ronge la confiance.

- **Fidélité (dévouement)** — le choix conscient de rester avec son être aimé et de ne pas le trahir — dans les temps faciles comme dans les temps difficiles.
- **Infidélité émotionnelle (substitution)** — quand le principal « proche » à qui tu confies tes sentiments et ton intime devient non pas le partenaire, mais quelqu'un d'autre. Il peut n'y avoir aucun sexe, mais le centre de gravité se déplace ailleurs — et cela blesse autant qu'une infidélité physique.
- **Soin** — l'attention à comment l'autre va vraiment, et la disposition à offrir une épaule. Cela fonctionne quand on touche juste à ce dont la personne a réellement besoin.
- **Tendresse** — une chaleur douce : câlins, caresses, mots affectueux, ton bienveillant. Le langage de l'amour sans mots.
- **Vulnérabilité** — oser montrer son vrai soi (ses peurs, ses faiblesses, ses sentiments), au risque d'être incompris. Sans elle, pas d'intimité.
- **Empathie** — la capacité à ressentir ce que vit l'autre, à se mettre à sa place — sans nécessairement être d'accord.
- **Acceptation** — quand on te voit avec tous tes défauts et qu'on ne cherche pas à te refaire. Ce n'est pas « j'approuve tout » : on peut accepter une personne sans être d'accord avec son acte.
- **Limites (frontières)** — tes « permis et interdits » personnels, que tu communique. Des limites saines sont un accord auquel on est arrivé à deux, et non le contrôle d'un seul sur l'autre.
- **Compromis** — une solution où chacun renonce à quelque chose pour que le « nous » l'emporte.
- **Gratitude** — remarquer le bien que fait ton partenaire et en parler, au lieu de le prendre pour acquis.
- **Liberté (autonomie)** — le droit de rester soi-même au sein du couple : ses centres d'intérêt, ses opinions, son temps. C'est « j'agis de ma propre volonté », et non « je fais ce que je veux sans tenir compte de nous ».

Les notions scientifiques du livre

- **Style d'attachement** — ton « écriture » dans l'intimité. *Sécure* — se rapprocher et être séparé, l'un comme l'autre, sereinement. *Anxieux* — la peur d'être abandonné, le besoin de confirmations. *Évitant* — une intimité trop étroite met

mal à l'aise. Pas une condamnation : il évolue dans des relations fiables.

- **Havre / base de sécurité** — deux rôles du partenaire : le « havre » — où l'on revient chercher du réconfort dans la tempête ; la « base » — l'appui depuis lequel il n'est pas effrayant d'aller dans le monde et de grandir.
- **Réceptivité du partenaire (partner responsiveness)** — la sensation « on me voit, on me comprend et on m'apprécie ». Le principal « dénominateur commun » des relations solides.
- **Importance (mattering)** — le sentiment que tu comptes ; que sans toi, l'autre irait moins bien.
- **Capitalisation** — quand le partenaire se réjouit sincèrement de tes succès avec toi. Le soutien dans la joie lie plus fort que le soutien dans le malheur.
- **« Nous-ité » (we-ness)** — l'habitude de penser et de parler du couple comme d'une équipe « nous », et non « je » et « tu ».
- **Relations communautaires vs d'échange** — le soin « selon le besoin » (« tu en as besoin — je le fais ») contre le troc « toi à moi — moi à toi ». La première rend le couple plus heureux.
- **Prestige vs domination** — deux chemins vers l'autorité : le *prestige* — le respect qu'on accorde pour la compétence ; la *domination* — le pouvoir par la force et la peur. Le premier est attirant et bénéfique pour le couple.
- **Effet Michel-Ange** — quand un proche t'aide à devenir la meilleure version de toi-même, en la « taillant », comme un sculpteur dans la pierre.
- **Auto-expansion (self-expansion)** — la croissance par la relation : aux côtés du partenaire, tu découvres du nouveau, tu essaies, tu deviens « plus grand ».
- **« Prendre soin et s'allier » (tend-and-befriend)** — une réaction fréquente au stress (surtout chez les femmes) : non pas « combat ou fuite », mais protéger ses proches et s'appuyer sur les siens.
- **« Élargir et bâtir » (broaden-and-build)** — la joie et le positif ne sont pas simplement agréables : ils élargissent l'horizon et accumulent des ressources pour l'avenir du couple.
- **Lien de couple (pair bonding)** — la « soudure » biologique de deux personnes : l'intimité et le sexe sont renforcés par une chimie du cerveau qui maintient le couple ensemble.

- **« L'un exige — l'autre se retire » (demand/withdraw)** — un scénario de dispute destructeur fréquent : l'un harcèle de reproches, l'autre se referme et part dans le silence. Plus c'est dur, pire c'est pour les deux.
- **Ocytocine** — une hormone qui se libère lors de la chaleur, du toucher et de l'intimité et qui aide à se calmer. On l'appelle communément « l'hormone de l'attachement » — mais le lien est plus complexe que ne le disent les gros titres.
- **Codépendance** — quand une personne se dissout dans son partenaire et ses problèmes, en s'oubliant elle-même. Ce n'est pas un « amour fort », mais un déséquilibre qui, à long terme, nuit aux deux.
- **Adaptation hédonique** — l'accoutumance : on s'habitue vite au bon et on cesse de le remarquer. C'est pourquoi il faut renouveler la joie et la nouveauté dans le couple.

Carte : ce dont chacun a besoin dans le couple

21 besoins · 6 blocs · 3 principes

Amour et lien

- 1 · Aimer
- 2 · Être aimé
- 3 · Intimité et confiance
- 4 · Compréhension et acceptation
- 5 · Chaleur et tendresse

Sécurité et appui

- 6 · Soin
- 7 · Soutien
- 8 · Stabilité et fiabilité
- 9 · Protection
- 10 · Confort et cocon

Reconnaissance et importance

- 11 · Reconnaissance
- 12 · Être nécessaire
- 13 · Gratitude

Fidélité

- 14 · Dévouement
- 15 · Responsabilité

Unité et liberté

- 16 · Communauté
- 17 · Sens et but communs
- 18 · Liberté

équilibre « nous » ↔ « je »

Plaisir et beauté

- 19 · Intimité sexuelle
- 20 · Plaisir
- 21 · Le sens de la beauté

Trois principes — comment assembler tout cela en système

Qui tient la barre

Coordination et responsabilité,
on partage le pouvoir — on porte
la responsabilité

Ne vous perdez pas l'un l'autre

Homme/femme →
mari/épouse → mère/père ;
préservez la première couche

Donner, et non prendre

Cherche quoi donner à l'autre ;
les deux donnent → les deux reçoivent ;
mais sans se dissoudre en l'autre