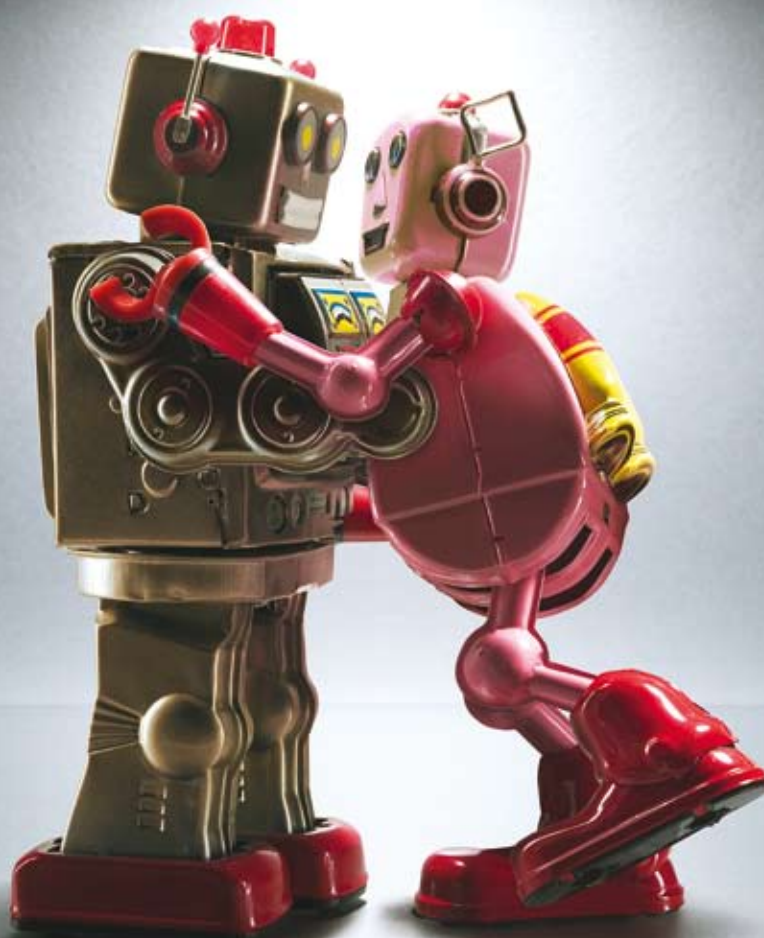


Avec « Qui sont ces hommes heureux ? », Yvon Dallaire achève sa trilogie sur le bonheur conjugal. Ou tout ce que nous devrions savoir, faire et cesser de faire pour vivre en paix avec un homme, en trois volumes.



LE PSY QUI ÉNERVE LES FÉMINISTES



Yvon Dallaire

LA MÉCANIQUE DES COUPLES HEUREUX

Bien qu'il s'en défende, le psychologue québécois Yvon Dallaire est souvent présenté comme l'un des porte-parole du mouvement masculiniste (voir encadré). Probablement à cause de son livre « Homme et fier de l'être », qui tentait de réhabiliter la masculinité dans un monde où être un homme serait devenu la chose à ne pas faire. Il y dénonçait notamment une tendance des féministes à nier l'apport bénéfique de l'homme sur le couple, la sexualité, l'éducation des enfants et la société en général, et à le présenter uniquement comme un être malfaisant, violent, incapable de communiquer et d'exprimer ses émotions.

Fort d'une expérience de trente ans comme thérapeute conjugal et sexuel, Yvon Dallaire part du principe qu'hommes et femmes ont un mode de fonctionnement différent. Il vaut donc mieux lire trois bouquins pour apprendre le langage de l'autre plutôt que de se tuer durant des années à vouloir le changer. Les épidémies de divorces seraient peut-être dues « au fait que les hommes et les femmes s'illusionnent sur ce qu'aimer veut dire et recherchent l'idéal plutôt que d'accepter la réalité telle qu'elle est ». Le psychologue a créé un test de satisfaction conjugale, à faire sur Internet (www.coupleheureux.com), et écrit une trilogie: « Qui sont ces

couples heureux? » (vendu comme des petits pains), « Qui sont ces femmes heureuses? », et aujourd'hui « Qui sont ces hommes heureux? » (*), recensant les attentes légitimes et les besoins fondamentaux de l'un et l'autre dans le couple, mais aussi les renoncements nécessaires pour qui veut s'offrir la paix du ménage à long terme (ou juste éviter de se faire larguer). En principe, le second livre est destiné aux femmes et le dernier aux hommes, mais un petit échange pourra s'avérer riche en enseignements sur soi.

Pourquoi vouloir sauver les couples? Yvon Dallaire le reconnaît: avec l'augmentation de l'espérance de vie, il est de plus en plus difficile de vivre dans un couple durable. Les femmes s'en lasseraient d'ailleurs plus facilement, puisque « entre 65% et 80% des divorces seraient initiés par les femmes. Même si les hommes ont tout fait pour les pousser à bout... », précise-t-il quand même. Et pourtant, « le couple reste la moins pire de toutes les stratégies. Contrairement à ce que l'on dit souvent, des études ont démontré que les enfants préféreraient avoir leurs parents ensemble et malheureux que seuls et heureux. En termes de maladie et d'espérance de vie, il vaut également mieux être malheureux en couple que célibataire heureux. »

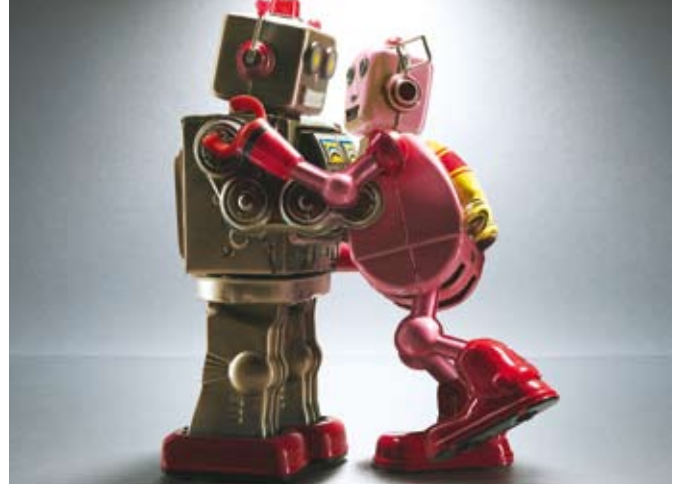
HEUREUX EN COUPLE

QUI SONT LES MASCULINISTES ?

On dit souvent d'Yvon Dallaire, pourfendeur de l'« extrémisme féministe », qu'il est « masculiniste ». Lui se revendiquerait plutôt de l'hominisme. Ce mouvement entend promouvoir l'égalité des genres en luttant contre certaines discriminations faites aux hommes. Ses principales préoccupations : la recherche d'une identité masculine débarrassée des stéréotypes, la dénonciation des violences, des discriminations et du sexisme à l'encontre des hommes, la défense de la place des pères dans les familles, la recherche des causes et des solutions à la sous-performance scolaire des garçons. Pour Ariane Dierickx, présidente d'Amazone et féministe affichée, le masculinisme et le féminisme sont totalement contradictoires. « Les masculinistes basent leur discours sur une approche essentialiste, qui met en évidence la nature différente des femmes et des hommes, immuable puisqu'inscrite dans nos gènes. Celle-ci expliquerait la nécessaire différence dans l'attribution des rôles à chacun des deux sexes et donc leur complémentarité – un concept rejeté par les féministes. C'est cette approche qui, durant des siècles, a enfermé les femmes dans les tâches domestiques et familiales, leur fermant toutes les autres portes. Pour résumer, les masculinistes se préoccupent de l'inné (auquel on ne peut rien changer) alors que les féministes s'intéressent à l'acquis (qui seul permet de travailler au changement des mentalités). Leur approche est conservatrice, tournée vers une vision très traditionnelle des rôles de genre, alors que celle des féministes est résolument progressiste. » Pour Yvon Dallaire, ce type d'argumentation est l'illustration même de la dynamique des couples malheureux : « J'ai raison, tu as tort. »

La fin de la responsabilité partagée. Conseil aux femmes (formulé également aux hommes dans l'autre livre) : « Chaque femme doit prendre la responsabilité de la réussite de son couple à 100 % et non à 50 %. La femme n'est évidemment pas responsable des comportements de son partenaire, mais elle est entièrement responsable de ses actions envers son partenaire et de ses réactions à ses agissements. » Dès le début du tome 2, Yvon Dallaire vous propose de vérifier que vous n'êtes pas une mégère (ou « femme au comportement contrôlant »), grâce à une liste de caractéristiques : elle critique son partenaire, elle est en colère quand il fait une gaffe, elle se considère comme la seule adulte de la famille, elle est débordée par son rôle parental...

Les renoncements nécessaires des femmes. Yvon Dallaire formule cinq concessions que devraient faire les femmes qui souhaitent être heureuses en couple. D'abord, exister sur le plan physique : « Les femmes, qui n'ont pas le même taux de testostérone que les hommes, doivent faire un effort pour entretenir leur érotisme », explique le sexologue. Car « c'est dans l'action et le "faire" que l'homme exprime son amour et sa dévotion ». Il vous sera donc reconnaissant d'être valorisé et reconnu, dans son travail comme dans sa sensualité. Ensuite, laisser tomber la critique : « En d'autres mots, les femmes doivent renoncer à leur perfectionnisme pour mieux profiter de la réalité. » Accepter d'être incomprise : « Si les femmes veulent être comprises, il vaut mieux qu'elles aient des copines ! » Pourquoi ? Une fois encore, des histoires de testostérone et de progestérone, de vasopressine et d'ocytocine, de codes chromosomiques et d'éducation. Votre homme ne vous comprend pas parce qu'il est fait différemment. Et puis aussi, entretenir la réalité masculine. « Cherchez-vous à changer vos ami(e)s ? Pourquoi chercher à le faire avec votre conjoint ? » Yvon Dallaire met le doigt sur ce qui énerve le plus



les hommes : les conseils qu'ils n'ont pas demandés. « Ne donnez jamais de conseil non sollicité, mais n'hésitez pas à lui dire votre pensée s'il vous demande votre avis, même s'il n'en tient pas compte. » Conseil retenu. Enfin, être patiente.

Les besoins fondamentaux des hommes. Petite précaution préalable : « À une époque où les valeurs entourant le couple sont fortement féminines (amour, communication, relation, sentiment, attention, compassion, engagement...), il se peut que la liste des cinq besoins masculins que j'ai établie vous apparaisse plutôt conservatrice, pour ne pas dire patriarcale ou machiste. » Le psychologue se base non pas sur un idéal, mais sur la réalité, celle des hommes frustrés qui viennent s'épancher sur son canapé. Les petites bombes sont lâchées... L'homme a besoin, avant tout, de satisfaire ses pulsions sexuelles : « Trop peu de femmes comprennent les besoins sexuels des hommes au même titre que très peu d'hommes comprennent l'intensité des besoins affectifs des femmes pour la survie du couple. » Ce qu'ils attendent de leur partenaire : qu'elle prenne parfois l'initiative, qu'elle soit active, qu'elle prenne sa sexualité et sa jouissance en main. Il lui faut ensuite une compagne de jeux. À l'instar du chaton, l'homme adore jouer, en plein air ou dans le salon. Même si nous préférons une soirée papote au coin du feu, Yvon Dallaire conseille aux femmes de continuer à s'investir dans les activités sportives, sociales ou culturelles de leur homme (et d'ainsi partager ses jeux), plutôt que de laisser la porte grand ouverte pour une autre joueuse. Ensuite, cette compagne de jeux doit être séduisante. Il fallait oser le dire. Yvon Dallaire l'a carrément écrit : « Je vous le confirme, mesdames : la très grande majorité des hommes adorent avoir à leur côté une femme séduisante. L'homme n'a pas besoin d'une reine de beauté, seulement d'une femme séduisante et charmante et qui possède un esprit brillant. » La belle doit aussi assurer le repos du guerrier, « lui donner le temps d'arriver à la maison avant de lui demander quoi que ce soit ». Rien de tel qu'un bon petit apéro pour le détendre. Il sera alors enfin prêt à entendre combien il est merveilleux, la valorisation de ses compétences étant son besoin ultime.

Les renoncements nécessaires des hommes. Il doit apprendre à ne plus exister au plan subjectif. C'est-à-dire comprendre que sa femme a besoin de parler pour le plaisir. « L'homme sain comprend qu'elle peut partager ses pensées pour le seul plaisir de les partager, qu'elle est dans l'échange et non dans l'argumentation, laquelle est si stimulante pour les hommes. » Il doit laisser tomber la justification et la défensive, mais aussi cesser d'offrir des solutions. Enfin, il doit accepter la « mamante » qui existe en toute femme et devrait plutôt se réjouir quand sa femme lui dit de faire attention à lui, lui donne des conseils vestimentaires ou éducatifs... Ces petites choses irritantes sont des preuves d'amour. « Il devrait plutôt s'inquiéter le jour où elle cessera. » On comprend mieux l'irritation des féministes qui ont, décidément, encore du pain sur la planche !

CÉLINE GAUTIER

(*) Yvon Dallaire, « Qui sont ces hommes heureux ? L'homme, l'amour et le couple » (Option Santé).