

Jacques Lalanne

# À deux chez le psy



LibriNova

Jacques Lalanne

À deux chez le psy

© Jacques Lalanne, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4830-0

**Librinova”**

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Pour toute autorisation spéciale, communiquer avec l'auteur.

Téléphone fixe : (1) 514-272-3048

Téléphone mobile : (1) 514-335-1441

Courriel : [m.jacques.lalanne@gmail.com](mailto:m.jacques.lalanne@gmail.com)

**Pour formation et information**

Consulter le site

**developpement-humain.com**

Reconnaissance à  
George Bach et  
Thomas Gordon

« Pour créer la paix dans le monde,  
commençons par la créer  
entre ceux qui s'aiment ! »

Remerciements sincères  
à toutes celles et tous ceux  
qui m'ont confié  
ce qu'ils et elles ont  
de plus précieux  
leur amour.

## **Du même auteur**

Leader : mode d'emploi. Éditons de l'Homme, 2012.

Disputer ou discuter. Éditions aaa

Parle, nous t'écoutons. Éditions Chronique sociale, 2021.

Mieux se comprendre avec le Cercle de famille. Éditions Jouvence, 2022.

Médiation : mode d'emploi. Éditions Fides, 2017.

Résoudre les conflits par la médiation. Éditions Chronique sociale, 2019.

---

## Préface d'Yvon Dallaire

---

Les couples heureux à long terme sont ceux qui se mettent d'accord pour vivre avec des désaccords là où les couples malheureux cherchent continuellement à établir un consensus et à convaincre l'autre que :

J'ai raison et tu as tort de :

- vouloir éduquer les enfants comme ça,
  - gérer l'argent de cette manière,
  - nous imposer ta famille et tes ami(e)s,
  - ne pas faire ta part de ménage,
  - ramener du travail à la maison,
  - ne penser qu'au sexe (ou de ne jamais y penser), - etc, etc, etc.
- »

Il n'y a qu'une petite lettre qui différencie « discuter » et « disputer ». Les couples heureux négocient des ententes gagnant-gagnant sur des problèmes la plupart du temps insolubles. Ils gèrent les problèmes plutôt que de chercher à les résoudre.

Jacques Lalanne montre concrètement dans ce livre constitué de consultations réelles son expérience de plus de quarante ans en communication efficace.

On ne peut pas ne pas discuter lorsque l'on vit en couple. Mais on peut éviter de transformer ces discussions en affrontements qui hypothèquent l'amour. Les exemples vécus présentés dans ce livre visent à éviter le désamour résultant de toutes ces « choses à ne pas faire » et que les couples malheureux ou qui finissent par divorcer font sans cesse.

Au cours de ses consultations ou médiations, l'auteur souligne de nombreuses « choses à faire » pour augmenter votre capital

affectif et ainsi conserver votre banque d'amour toujours au positif et jamais dans le « rouge ».

Les couples heureux se disent cinq fois plus de compliments que de reproches, et jamais de critiques. Et, contrairement à la croyance populaire, ils confrontent aussi, mais ils contrôlent l'escalade et ne dépassent pas une certaine intensité dans la discussion. C'est la façon de discuter qui fait la différence des chances de réussite d'un couple.

Jacques Lalanne apprend aux hommes et aux femmes à discuter « intelligemment » pour éviter les « quatre cavaliers de l'Apocalypse » : critique, défensive, mépris et fuite. Ils évitent ainsi que s'installe définitivement entre eux une distance émotionnelle qui risque de devenir insurmontable avec le temps. En un mot, Jacques apprend aux femmes et aux hommes à se parler franchement. Les couples heureux arrivent même à avoir du plaisir à discuter, sans s'affronter. Ils savent par expérience qu'ainsi ils se connaîtront mieux l'un l'autre et qu'ils satisferont au mieux leurs besoins en tenant compte des sensibilités de chacun(e).

Yvon Dallaire, M. Ps.

Psychologue et auteur

<http://yvondallaire.com>

## Lire seul/e et en parler à deux

---

La vie de couple reste l'expérience qui apporte le plus de bonheurs et de malheurs dans la vie. Nous abordons la vie à deux avec comme seule éducation l'exemple de nos parents que nous avons pu observer pendant une vingtaine d'années. Par imitation, nous avons adopté certains comportements plus ou moins efficaces selon le cas. Selon la culture où nous avons grandi, nous avons appris, par ordre de fréquence, à taire nos insatisfactions, à en parler autour de soi, mais pas à la personne concernée, à accuser l'autre, à crier nos frustrations ou à négocier une entente mutuellement satisfaisante.

Les approches efficaces restent moins pratiquées, hélas ! Ce qui explique que de nombreux couples se séparent sans s'être confrontés, c'est-à-dire exprimer franchement leurs points de vue, évaluer les avantages et les inconvénients de diverses options et choisir ensemble la meilleure solution pour l'un, pour l'autre et pour la vitalité du couple. Cet ouvrage est un manuel utile aux débutants comme aux gens d'expérience.

*Dans la première partie*, vous assisterez en direct à des **discussions guidées**, où j'ai aidé des couples à s'expliquer, à se comprendre et à régler des situations souvent délicates. Au-delà de l'histoire des différents couples, qui peuvent vivre des situations semblables ou différents des vôtres, vous pourrez observer la façon dont ils discutent. Vous remarquerez que je les guide : comme un coach, je leur donne des indications précises sur les choses à éviter et les choses à faire pour communiquer efficacement. Chaque situation présente un enjeu particulier et met en scène des gens qui ont chacun/e leur caractère et leurs

procédés habituels. Vous trouverez quelquefois des ressemblances avec vos manières d'agir. Au début de chaque dialogue je donne une description de la conversation et des enjeux que les partenaires y traitent. Vous verrez alors l'utilité de chacune pour vous-mêmes. La valeur de ces entretiens réside notamment dans ces conseils, simples, clairs et directs, que vous pourrez appliquer avec l'être aimé.

*Dans la deuxième partie*, vous vous familiariserez avec **des jeux de communication pour mieux vous connaître**. Comme médiateur et conseiller en communication j'en sais souvent plus sur un couple après une heure d'entretien avec chacun que les conjoints eux-mêmes. Vous pourrez pratiquer certains « jeux » que nous utilisons dans nos formations pour refaire connaissance en couple. Vous pourrez employer ces exercices au jour le jour, car ils sont conçus pour mieux se comprendre et se rapprocher.

Cet ouvrage, d'abord destiné aux couples, s'avère très utiles pour les professionnels qui guident des couples vers une meilleure compréhension et de judicieuses décisions. Il sert de manuel lors de formations et de consultations. Les *Discussions guidées*, comme les médiations enregistrées, servent de base aux supervisions.

Pour plus d'information sur nos formations et consultations, voir **[developpement-humain.com](http://developpement-humain.com)**

### **Masculin, féminin**

L'approche présentée convient tout autant aux hommes qu'aux femmes.

Pour simplifier la lecture, j'ai choisi de parler de « ma conjointe », plutôt que la formule compliquée « mon/ma conjoint/e ».