

L. David

**COMMENT TIRER
LE MAXIMUM
DE VOTRE RELATION**

Parmi les personnes qui m'ont inspiré, motivé et insufflé l'idée de mettre ces informations sur papier, figurent, entre autres, mes filles Valérie Jessica, Shana-Martine Mahévah ainsi que mon fils Charléric Sébastien.

Je leur rends un hommage bien mérité.

Ce manuel est dédié à mes petits-enfants Perry-William, Charlie-Kristina et Gabriel Kendrick, sans oublier d'envoyer un remerciement spécial à Maud David Cadet.

Que Jehovah-Dieu garde tout ce beau monde vivant et en santé. Et, pour autant que cela dépend de leur effort, qu'ils contribuent à sauvegarder leur bien-être dans son intégralité.

Luc David
Comment tirer le maximum de votre relation
Auto édition

Mise en page: François Messier

ISBN 978-2-9817522-0-8 (version papier)

© Luc David

Dépôt légal 2^e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés.
Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou téléchargement, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur ou de l'éditeur.

Imprimé au Canada par BouquinBec
Service de publication accompagnée
bouquinbec.ca



Table des matières

Introduction 7

Partie I 9

La fréquentation 9

La vie à deux 14

Partie II 21

La relation vécue à travers différents modèles 21

Partie III 43

Les différentes personnalités, les affinités
et les divergences 43

Partie IV 59

La force de votre équipe 59

Partie V 69

Portrait de la réussite 69

Partie VI 105

Comment développer la maturité et le sens des
responsabilités chez les filles et les garçons? 105

Partie VII 135

Comment préparer la relève 135

Partie VIII 165

Vieillir en couple, en solitaire ou en communauté? 165

Conclusion 183

Bibliographie 185

Dans cet ouvrage, l'usage du masculin à certains endroits spécifiques dans le texte n'a d'autres fins que celles de l'alléger et n'a aucune valeur discriminatoire.

Introduction

À certains égards, ce manuel se veut un document qui définit les relations interpersonnelles comme un aspect important de la vie en société.

Vues sous cet angle, les relations amoureuses en font partie, puisqu'elles comblent un besoin socioaffectif qui tend à évoluer dans le temps.

La relation amoureuse, pour sa part, a surtout pour mission d'associer au moins deux individus qui ressentent le besoin de témoigner leurs affections dans un cadre réglementaire ou un accord tacite respectant leurs aspirations communes et individuelles.

Donc, ce manuel décrit surtout la direction que l'on devrait donner à une relation plutôt que d'attendre que la relation elle-même prenne une direction qui échappe à notre contrôle.

Selon l'objectif de ce manuel, pour maximiser un rendement, ou pour tirer le meilleur de quelque chose, il faut bien le définir. Pour définir la relation amoureuse, il faut se connaître et nommer les buts que l'on veut atteindre à travers elle.

Que l'on débute une relation amoureuse dans une perspective honnête ou non, il est essentiel de définir les buts à atteindre, car c'est ce qui fait la différence entre emprunter un chemin évalué d'avance ou vouloir l'emprunter sans connaître les véritables alternatives.

Je crois que la première perspective est beaucoup plus prometteuse vu le caractère émotif et évolutif d'une relation amoureuse.

À côté de l'objectif réel, ce manuel est dédié à chacun des lecteurs et lectrices qui en prendront connaissance. Il est à espérer qu'il servira aussi de balise à une génération qui voudrait que la relation amoureuse soit autre chose qu'un état sans réel fondement, où chaque partenaire tente de tirer son épingle du jeu, mais bien souvent sans grande préparation ou conviction.

Partie I

La fréquentation

Il est intéressant de constater que les gens, pour une grande majorité, se mettent en couple pour bénéficier d'une bonification de leur qualité de vie tout en essayant de promouvoir une plus grande autonomie et sans négliger l'importance de leur liberté individuelle.

Il faudra reconnaître d'emblée que c'est un pari où seulement les plus avertis peuvent en sortir gagnants. Pourquoi ? Parce que cette façon d'aborder la relation va à l'encontre de cet adage populaire qui déclare que « l'amour est aveugle ».

Il l'est en réalité dans le cas d'un individu mal outillé qui idéalise l'autre comme étant la réponse à tous ses problèmes. Oui, certaines personnes sont comme un arbre qui se sent tout seul, même au beau milieu de la forêt. Une relation de ce genre est vouée à l'échec, car se fier à ses seuls sentiments est un obstacle majeur à la réussite d'une telle entreprise. L'humain étant un être évolutif peut porter à changer de vue en fonction des situations et des circonstances.

Néanmoins, une relation équilibrée, saine et harmonieuse doit s'apparenter à une relation du genre gagnant/gagnant, où chacun des partenaires y trouve son compte. Ce serait celle qui se rapprocherait de la forme d'une alliance d'affaires où cependant l'amour, le respect et l'épanouissement occupent une place prépondérante.

Dans une relation d'affaires, on identifie le patrimoine, c'est-à-dire l'objectif à atteindre et à faire évoluer. Pourquoi ne serait-ce pas pareil dans le cas d'une relation amoureuse ? Dans une telle relation, existe-t-il un patrimoine à faire évoluer, un objectif à atteindre dans le but où chaque partenaire en retire satisfaction en plus de faire croître leur amour ? Bien sûr. Vous

conviendrez avec moi qu'aimer veut aussi dire avancer, donc autant trouver un partenaire qui nous aide à avancer, pas seulement dans le sens pécuniaire du terme, mais aussi dans le sens psychosocial.

Dans une relation amoureuse, avant que le patrimoine devienne commun, il est au préalable individuel, mais il faut alors l'identifier. Dans le sens strict du terme, un patrimoine est constitué de matériels visibles ou palpables ; dans notre propos cependant, le patrimoine ratisse plus large : que ce soit l'intellect, le physique, le savoir en plus des biens matériels, tout cela se retrouve dans le patrimoine d'un individu quand il s'agit de former un couple d'amoureux.

Pourquoi cet élargissement, quant au sens à donner au mot patrimoine ? Il faut comprendre que celui ou celle qui s'associe avec l'autre dans une relation à court, à moyen ou à long terme, s'implique physiquement et psychologiquement dans cette relation qu'il faudra sans doute nourrir émotionnellement et même en décaissant un peu d'argent ou beaucoup, relativement à l'avoir de chacun.

Tout compte fait, la relation amoureuse peut être synonyme de joie, de tracas, de tergiversations, de maladresses, de plaisirs, d'exultation, etc.

Tout jeune déjà, notre cercle d'amis s'agrandit en rapport à nos centres d'intérêt et notre type de personnalité, notre environnement prend forme sans que l'on soit tout à fait conscient. Désormais, on influence d'autant qu'on peut se faire influencer. Lorsqu'on aurait fait face à une première déception, on devient dès lors plus calculateur, on observe, on réfléchit, on analyse une situation avant de prendre parti et ce comportement fera de nous un être plus conscient de la nécessité de faire bonne impression, de créer une empreinte favorable dans notre milieu, bref, de laisser une marque sur notre passage.

Ce constat doit nous servir de base lors qu'arrive le temps de la première relation amoureuse significative dans notre vie, car il nous servira de référence pour se rappeler qui on est, et déterminer ceux ou celles qui sont susceptibles de nous plaire, soit par affinités, soit par une simple attirance physique ou autre.

À cette étape, quels que soient nos talents et notre héritage physique ou génétique, on veut plaire sans toutefois mesurer les effets réels de nos gestes, de nos expressions et de nos actions sur les autres. Ceci étant dit, on n'attire pas toujours ceux qui sont les plus appropriés à nos goûts ou à nos désirs et à ce moment, le dilemme de la vie se révèle : car ce ne sera pas toujours évident de sélectionner le bon partenaire parmi les choix qui s'offrent à nous.

L'essentiel est de savoir sur quelle base établir nos choix : financière, intellectuelle, physique, etc. Le plus difficile est d'assumer ce choix malgré les difficultés qui peuvent en découler. Une chose est certaine : plus on est conscient de sur quoi est basé notre choix, mieux on l'assume.

Quand on décide de fréquenter dans un but amoureux, il faut au moins être conscient de ses qualités et de ses faiblesses, mais sans aller dans la démesure, car ce que je peux considérer comme une faiblesse peut très bien être compensé par une qualité chez l'autre, l'idée c'est de rester équilibré et positif dans la relation.

Il est incontestable qu'aimer quelqu'un dans un but amoureux c'est d'être capable d'apprécier soit son physique, soit son intelligence ou tout ce qui fait partie de sa physionomie et son intellect. Au début d'une relation, il y a toujours le risque de vouloir idéaliser l'autre, ce qui est compréhensible, mais idéaliser quelqu'un sans se donner vraiment du temps de le connaître véritablement est illusoire.

Connaitre l'autre c'est prendre le temps de le fréquenter à court ou à moyen terme ; ce qui est une étape primordiale dans le

processus. Il est nécessaire d'être aux faits de ses priorités, ses préférences, afin de voir dans quelle mesure une association est possible. Cette étape qu'on définit comme la fréquentation est certes, nécessaire pour apprendre à mieux se connaître et s'apprécier à sa juste valeur et non d'après les souhaits de l'un ou de l'autre.

Il est évident que chacun de nous idéalise à un certain degré un partenaire, mais l'idée même d'une fréquentation est d'observer comment l'autre réagit en différentes circonstances, son comportement en situation de « stress », sa façon de traiter les différends, son niveau d'empathie face aux difficultés d'autrui, aux critiques de ses proches par exemple, bref, prendre le temps de connaître sa vraie personnalité. Il faudra cependant faire preuve d'objectivité afin de ne pas être totalement voué à sa cause, ce qui peut représenter un réel danger.

En toute logique, la première étape d'une relation avant même celle de l'engagement est de se donner une chance d'apprendre à bien se connaître et se faire confiance en identifiant les valeurs communes et les affinités qui contribueront à constituer la charpente de cette relation.

« Fais de ta vie un rêve et de ton rêve une réalité » (Antoine de Saint-Exupéry). C'est un crédo que ceux qui désirent se mettre en couple voudraient se partager, si au préalable ils y croient. C'est légitime de vouloir partager un rêve avec l'autre, si réellement on voit en lui ou en elle un ou une partenaire de vie.

Le patrimoine dont il était question au début inclut aussi les rêves, les aspirations, le potentiel, les acquis et tout ce qui nous concerne comme individu. La question est de savoir comment développer les aspects importants de ce patrimoine pour les faire croître afin de les valoriser à travers la relation.

Cette question fait appel à une notion très importante qui intervient presque à tout instant, il s'agit de la « négociation »

qui n'est cependant pas un élément étranger aux rapports humains, mais alors :

1) on ne négocie pas une sortie au cinéma avec notre amoureux,

2) comme on ferait avec un partenaire d'affaire pour le choix d'une flotte de véhicules par exemple.

Le deuxième est uniquement une décision d'affaires qu'il faut évidemment négocier afin que les deux se sentent à l'aise dans leur choix. Cependant, le premier revêt une importance où les émotions et les sentiments sont hautement impliqués, d'où la nécessité d'agir avec doigté en tenant compte de tous les facteurs qui peuvent faire pencher la décision dans un sens ou dans l'autre, sans oublier que le plus important c'est de faire avec, une fois qu'elle est connue ou acceptée par les deux parties.

Fréquenter quelqu'un sur une base régulière engendre aussi des négociations qui vont tantôt bien se passer, tantôt se révéler plus litigieuses. La cadence et l'esprit de discussion seront déterminés par des valeurs et des approches intrinsèques à chaque individu ainsi que par la profondeur de leurs sentiments l'un vis-à-vis de l'autre. Dans la relation, chaque décision revêt une certaine importance qui met en évidence les sujets que chacun aurait à cœur. Quand on est capable de se rejoindre sur un sujet qui était considéré au préalable comme conflictuel, cela renforce l'amour et la confiance l'un pour l'autre.

Dans une relation amoureuse, ce qui fait vraiment la différence c'est l'objectif principal qui entoure ce lien, bien entendu. Plus la relation s'approfondit, plus déterminés seront les amoureux face à leurs objectifs.

Pour chacun des individus impliqués dans une relation de ce type, il est important d'avoir des objectifs clairs et précis. Plus qu'ils sont conscients de leurs valeurs, plus ils sont capables

d'apporter une plus-value à la destinée du couple. De là, le terme patrimoine prend tout son sens quant aux objectifs à atteindre.

L'individu, une fois conscient de ses valeurs, de son potentiel et de tout ce qui constitue ses atouts, sera enclin à évoluer dans la dynamique de cette association amoureuse en vue de faire croître ce patrimoine. La combinaison des patrimoines dans une association amoureuse représente alors la dynamique ultime autour de laquelle le couple établira ses objectifs et ses priorités.

Dépendant du modèle dans lequel l'individu a évolué ou qu'il décide d'adopter, il préconisera une approche soit entrepreneuriale, sociale, communautaire, scientifique, etc. Cependant, quel que soit le modèle préconisé, la dynamique ultime tournera autour du modèle choisi par le couple. Que le choix du modèle soit conscient ou non, les objectifs à atteindre demeureront liés à celui-ci.

La vie à deux

Cette étape n'est pas essentielle à la précédente (la fréquentation), mais déterminante pour la suite des choses. Ce n'est pas toutes les relations amoureuses qui aboutissent à cette phase et c'est correct ainsi. À cette étape cependant, chacun est soucieux d'apporter sa contribution au sein du couple, qu'elle soit matérielle, affective ou de type participatif. Il est en effet important que chacun se sente utile et valorisé, ce qui contribue à préserver une certaine sérénité et promouvoir la confiance.

Vivre à deux implique de nombreux sacrifices, mais peut aussi apporter autant de bonheur si on vient à déterminer d'avance la dynamique à travers laquelle on veut évoluer, le modèle que le couple voudrait bien préconiser.

Dans la Rome antique, la famille constituait la force de la société. Plus heureuses sont les familles, plus heureuse aussi sera la société dans le contexte où elle s'appuie sur ce modèle social.

En général, l'individu qui a pris naissance au sein d'une telle famille veut reproduire un modèle similaire ou amélioré. Conséquemment, il choisira un partenaire qui pourra appuyer ses valeurs et faire évoluer son patrimoine dans le sens large du terme.

Dans le cas des patrimoines mis en communs, ces individus, par besoin de s'accomplir ou se reproduire, projeteront déjà dans le futur le modèle amélioré qu'ils veulent bâtir en travaillant dur pour la survie et la prospérité de leur couple ou de leur famille, tout en l'élargissant d'une façon ou d'une autre.

Que ce soit en faisant appel à l'adoption, ou en devenant géniteurs de leurs propres progénitures, ils voudront accroître leur patrimoine dans le but de voir un jour quelqu'un d'autre assurer leur succession. Dans le cas d'un modèle entrepreneurial, même quand on ne peut pas définir la famille comme une entreprise, les leaders voient cette dernière comme un prolongement de celle-ci.

Le chef de famille qui adopte le modèle entrepreneurial pour l'accroissement de son patrimoine le fait en espérant que celui-ci va se renouveler en s'améliorant. De ce fait, on voit se développer des petits commerces formels ou informels, des boutiques, des quincailleries, bref, des PME familiales qui, pour la plupart, ont pris naissance modestement dans des sous-sols d'habitation par exemple.

Dans bien des cas, des femmes ont été initiatrices de ces projets et responsables dans une large mesure de l'avancement de leur famille. D'ailleurs, les entreprises familiales ont connu une bonne croissance dans les années d'après-guerres et certaines d'entre elles sont même devenues des compagnies incorporées, des entreprises cotées à la bourse ou des multinationales.

L'esprit d'entreprise n'a pas toujours amené les familles à s'enrichir, mais pour le moins, il les a réunis autour d'un projet commun pour promouvoir leur patrimoine individuel et collectif.

Si l'objectif d'une famille c'est avant tout de vivre dans le bonheur, il est utile de constater que le bonheur ne se construit pas les mains vides. Bien que certains individus mettent l'accent sur le travail social, le bénévolat, le but reste le même : l'avancement de la famille pour le renforcement de la collectivité.

Que l'on réussisse sur le plan social ou financier, cette réussite apportera des bénéfices à l'ensemble de la communauté et accentuera un modèle collectif. Les parties associées à cette relation en ressentiront une certaine fierté, car elles se seront dirigées vers l'accomplissement d'un besoin : celui de se réaliser.

Ce besoin qui est commun à tout individu, s'il s'opère dans un environnement empreint d'amour et de respect, aura un effet doublement bénéfique pour le couple qui en fait l'expérience.

L'argent joue un rôle capital dans une communauté, mais il faut savoir lui donner la place qui lui revient. Quand il y a de la compétition au sein du couple, si elle n'est pas saine, l'argent peut en être la raison.

Certaines personnes ont connu la privation, d'autres ont vécu dans l'opulence, cependant l'impact de ces situations se fait sentir à des moments souvent imprévisibles. La vie à deux nécessite de la franchise et de l'honnêteté pour ceux qui doivent faire face à des situations délicates et souvent inattendues.

La gestion de l'argent et de l'amour nécessite souvent des talents différents, et quand on fait face à ces contradictions, on n'est pas nécessairement la bonne personne pour les gérer. Il faut alors tenir compte des compétences de chacun en apprenant à faire confiance.

La beauté de la vie se trouve dans les sourires et les petits plaisirs, donc ne perdez jamais de vue que vous êtes ensemble pour vous faire plaisir malgré les pires épreuves que vous traversez, prenez une minute pour vous relaxer et votre détente relaxera aussi votre partenaire.

La psychologie moderne reconnaît que l'être humain possède trois cerveaux : le cerveau reptilien, où est logé le centre du plaisir, le cerveau mammalien où siègent les émotions, et le néocortex, siège de la conscience, des sentiments et du sens éthique. Le sexe relève du cerveau primaire. La passion tout comme les autres émotions logent dans le cerveau mammalien. L'amour est un sentiment et relève du néocortex, seul cerveau considéré comme véritablement humain. Partager sa sexualité avec une autre personne n'est jamais banal, même si on veut fermement croire le contraire. Des sensations, des émotions et des sentiments surgissent forcément. Ce qui donne un sens à ces sensations et à ces émotions, c'est l'intention pour laquelle nous faisons ces gestes. Tout être humain possède la liberté de décider quel cerveau dirigera son comportement. Il ne faudra cependant pas oublier que liberté se conjugue avec responsabilité. De toute façon, à quoi sert la vibration des corps (cerveau sensoriel) si elle ne s'accompagne pas d'une vibration des cœurs (cerveau émotif) et d'une vibration de l'esprit (cerveau humain) ?

L'harmonie et l'estime de soi sont les sentiments que nous ressentons lorsque nos trois cerveaux travaillent en collaboration. Même au niveau de la communication, le besoin n'est pas également reparté entre les sexes. La communication verbale à couleur émotive chez la femme et celle à couleur sensuelle chez l'homme nous indiquent que celui-ci (l'homme) finit par aimer la femme qu'il désire et avec laquelle il vit des plaisirs physiques et intellectuels intenses. La femme finit par désirer l'homme qui sait créer un environnement émotif positif et sécurisant et à qui elle peut confier sans crainte et sans retenue