



Thierry Nadisic

## Quatre cavaliers dans votre cuisine

**L**e quotidien n'est pas rose tous les jours. Il a parfois besoin d'un petit coup de pouce. Vous préparez le repas. Votre compagnon (compagne) entre. Il (elle) a oublié d'acheter le pain et les œufs alors qu'il (elle) avait promis de le faire. La fatigue aidant, vous vous disputez. Le ton monte. Vous ressentez plusieurs émotions fortes. La colère se mêle à la frustration.

Votre petit diable vous chuchote que vous avez raison, qu'il ne faut rien lâcher. Votre petit ange au contraire conseille d'être prudent(e) et de ne pas oublier que l'amour, bien que vous ne le ressentiez pas tout de suite, est là, quelque part, à portée. Que faites-vous ? La psychologie positive peut vous aider à choisir un comportement qui vous rendra plus heureux(se). Et si vous retrouviez la fraîcheur de l'instant en chassant les "cavaliers de l'apocalypse" (décrits par Gottman et Silver dans *Les Couples heureux ont leurs secrets*) ?

Le cocktail d'émotions négatives qui vous emplit tous deux conduit en général à la *critique inconditionnelle* (« Je ne peux jamais te faire confiance »), au *mépris* (« Je suis le (la) seul(e) à vouloir faire les choses bien ici »), à la *défense* (« Je ne peux pas me rappeler de tout, tu pouvais m'envoyer un texto ») ou à la *mise à distance* (« Arrêtons d'en parler, cela ne sert à rien »).

Ces quatre cavaliers de l'apocalypse ne sont pas très sympathiques. Si vous les convoquez trop souvent, la vie dans votre couple risque de devenir beaucoup moins drôle.

Comment les maîtriser ? Tout d'abord en vous rendant compte que vous avez la main. Ne vous laissez pas être le jouet de vos émotions. Celles-ci ne sont pas vous. Elles ne sont pas des réactions automatiquement appelées par les actions de votre partenaire. C'est en fait vous qui choisissez ce que vous en faites. Vous pouvez diriger les cavaliers de l'apocalypse. Et vous y parvenez lorsque vous vous rendez compte de ce qui se passe vraiment au présent : il y a en face de vous celui (celle) que vous aimez et avec qui vous vivez. Dans ce moment de tension, l'important est de prendre soin de la relation avec lui (elle) d'abord et de régler le différend ensuite. Et si vous essayiez quelque chose de nouveau ? Embrassez-le (la) soudainement, faites-lui une grimace ou chantez une chanson à tue-tête. C'est par l'absurde qu'on fait surgir la magie de

**C'est par l'absurde qu'on fait surgir la magie de l'ici et maintenant.**

l'ici et maintenant au moment même où elle semble inaccessible. Il ne faut souvent qu'un instant pour faire fondre une glace qui semble dure et froide. C'est alors que vous ressentirez peut-être, selon le dicton, que les couples qui jouent ensemble restent ensemble. L'objet de votre dispute vous semblera sans doute bien simple à régler... après. ♦

**Le docteur Thierry Nadisic est professeur associé en comportements humains à l'IESEG School of Management. Ses domaines d'intervention concernent en particulier les sentiments du juste et le bonheur, au travail comme dans la vie privée.**