

Jacques Lalanne

DisPuter

ou

DisCuter

Pour mieux vivre à deux

ÉDITIONS

© Jacques Lalanne, 2026. Tous droits réservés.

Téléphone : (1) 514-335-1441

Courriel : m.jacques.lalanne@gmail.com

Le style Mode d'emploi

Le style *Mode d'emploi* vise à rendre la lecture facile, rapide, efficace, pour fournir au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible.

J'emploie souvent des énumérations, listes, tableaux, colonnes et utilise des chiffres et des puces :

- Information importante
- ❖ Choses à ne pas faire
- Choses à faire
- ✓ Choses à vérifier
- Choses à choisir

1. Choses à faire dans un ordre précis : 1., 2., 3., etc.

Italique : explications sur les raisons d'agir de telle façon.

Masculin, féminin

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

Préface d'Yvon Dallaire

Les couples heureux ne cherchent pas de coupable mais des solutions. Ils négocient des ententes gagnant-gagnant.

On ne peut pas vivre en couple sans discuter. Mais on peut éviter de se disputer. L'auteur de ce livre ne se contente pas de nommer des choses à ne pas faire, il propose un comment faire pratique, concret, applicable par des couples de tout âge.

Les couples heureux se disent cinq fois plus de compliments que de d'insatisfactions. Et, contrairement à la croyance populaire, ils discutent souvent, sans s'opposer. Ils arrivent même à avoir du plaisir à discuter franchement. Ainsi ils se connaissent mieux et découvrent comment satisfaire les besoins de chacun.

Jacques Lalanne apprend aux hommes et aux femmes à s'exprimer plutôt que critiquer, faire face plutôt que fuir.

Yvon Dallaire

Psychologue et auteur

P.S. Ce livre s'adresse aux couples, car la vie à deux reste la relation la plus profonde que vous vivez tout au cours de votre vie. Il est aussi utile pour vos autres relations entre amis, collègues de travail, membres d'une association, d'une équipe.

Table des matières

Pourquoi les couples se disputent

Les contraires s'attirent	6
Malentendus entre introverti/es et extraverti/es	8
L'esprit de compétition	13

Distinguer disputer et discuter

Disputer, pourquoi ?	18
NE PAS disputer	19
Disputer ne règle rien	24
Discuter, c'est.....	27

Pourquoi discuter

Les couples se connaissent peu	34
Les couples ne s'adaptent pas, ils s'accommodent	35
Quand les couples ont un différend	36
Pour une vie de couple réaliste	37
Passer de la règle de fer à la règle d'or à la règle de platine.....	38
Discuter rapproche	39
Développer l'intimité	40

Quand discuter

Quoi décider seul/e Quoi décider ensemble Sur quoi se consulter	44
Discuter pour prévenir	46
Quand laisser tomber, s'accommoder, compromis, discuter ?	47
Désamorcer une dispute par l'humour	52
Quand discuter	53
Laisser l'autre exprimer son stress vécu à l'extérieur	56
Discuter dès les fréquentations	57

Comment discuter

Communiquer franchement	60
Styles de discussion masculin et féminin	64
Discuter pour prévenir	65
Comment engager une discussion	66
Comment dénouer une impasse	68
Comment terminer une discussion	69

La discussion constructive en 3 étapes

Protéger les points sensibles de chacun	72
Préalable : Vous préparer, seul/e.....	73
1 ^{re} étape : Vous orienter	74
2 ^e étape : Vous comprendre	76
3 ^e étape : Vous entendre	78
Post-étape : Évaluer la discussion	80
Donner suite : Réviser l'entente.....	82

Les sujets de discussions fréquents

La maison	85
La sexualité	87
Les enfants	89
La belle-famille	91
La rupture	93
Changer ensemble	94

Pourquoi les couples se disputent

Les contraires s'attirent !

Remarquez les différences physiques, psychologiques et sociales entre les gens. Observez les couples autour de vous et dans le domaine public. Chacun recherche son complément. Les biologistes ont constaté que chacun cherche chez l'autre les éléments complémentaires de son système immunitaire. Voyez comment...

Un couple est formé de personnes différentes

- | | | |
|--|----|--|
| <input type="checkbox"/> Un/e intraverti/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e visuel/le |
| <input type="checkbox"/> Un/e réfléchi/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e extraverti/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e auditif/ve | et | <input type="checkbox"/> Un/e spontané/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e déductif/ve | et | <input type="checkbox"/> Un/e intuitif/ve |
| <input type="checkbox"/> Un/e discret/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e expressif/ve |
| <input type="checkbox"/> Un/e réservé/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e sociable |
| <input type="checkbox"/> Un/e théorique | et | <input type="checkbox"/> Un/e pratique |
| <input type="checkbox"/> Un/e analytique | et | <input type="checkbox"/> Un/e synthétique |
| <input type="checkbox"/> Un/e minutieux/se | et | <input type="checkbox"/> Un/e global/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e abstrait/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e concret/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e rationnel/le | et | <input type="checkbox"/> Un/e sentimental/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e objectif/ve | et | <input type="checkbox"/> Un/e sympathique |
| <input type="checkbox"/> Un/e logique | et | <input type="checkbox"/> Un/e affectif/ve |
| <input type="checkbox"/> Un/e structuré/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e spontané/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e organisé/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e flexible |
| <input type="checkbox"/> Un/e conservateur/trice | et | <input type="checkbox"/> Un/e innovateur/trice |
| <input type="checkbox"/> Un/e autoritaire | et | <input type="checkbox"/> Un/e permissif/ve |
| <input type="checkbox"/> Un/e rectiligne | et | <input type="checkbox"/> Un/e rond/e |
| <input type="checkbox"/> Un/e élancé/e | et | <input type="checkbox"/> Un/e condensé/e |

Ces différences engendrent des différends !

Dans la vie de couple, les différends sont inévitables, parce que...

Vous avez chacun votre éducation, votre culture, votre expérience, vos croyances, vos habitudes.

Votre vie de couple change, par exemple quand vous déménagez, vous avez un enfant, vos enfants quittent la maison, vous prenez votre retraite. Vous devez alors vous adapter à la situation et l'un à l'autre.

Discuter, c'est nécessaire pour comprendre vos préférences, préciser vos différences, pour adapter l'un à l'autre.

Prenez les types introverti-extraverti

Pour mieux connaître les points forts de chacun, pour mieux vous connaître et mieux comprendre l'autre, voyez de quel type vous êtes et de quel type est votre être cher.

Introverti/e

Extraverti/e

<input type="checkbox"/> Calme	<input type="checkbox"/> Agité/e
<input type="checkbox"/> Communique par l'écrit.	<input type="checkbox"/> Communique par la parole.
<input type="checkbox"/> Concentré/e	<input type="checkbox"/> Dispersé/e
<input type="checkbox"/> Décide après réflexion.	<input type="checkbox"/> Décide rapidement.
<input type="checkbox"/> Dépense selon son budget.	<input type="checkbox"/> Dépense impulsivement.
<input type="checkbox"/> Fait peu de gestes en parlant.	<input type="checkbox"/> Fait des gestes en parlant.
<input type="checkbox"/> Garde silence	<input type="checkbox"/> Crie, pleure
<input type="checkbox"/> Intériorise	<input type="checkbox"/> Extériorise
<input type="checkbox"/> Observe	<input type="checkbox"/> Questionne
<input type="checkbox"/> Parle lentement et doucement.	<input type="checkbox"/> Parle vite et fort.
<input type="checkbox"/> Parle pour régler un problème.	<input type="checkbox"/> Parle pour entrer en relation.
<input type="checkbox"/> Persévérant/e	<input type="checkbox"/> Enthousiaste
<input type="checkbox"/> Préfère écouter.	<input type="checkbox"/> Préfère parler.
<input type="checkbox"/> Préfère être avec une personne.	<input type="checkbox"/> Préfère être en groupe.
<input type="checkbox"/> Préfère lire.	<input type="checkbox"/> Préfère danser.
<input type="checkbox"/> Préfère une vacance tranquille.	<input type="checkbox"/> Préfère une vacance excitante.
<input type="checkbox"/> Réfléchi/e	<input type="checkbox"/> Spontané/e
<input type="checkbox"/> Replie	<input type="checkbox"/> Affronte
<input type="checkbox"/> Réservé/e	<input type="checkbox"/> Expressif/ve
<input type="checkbox"/> Reste dans sa bulle.	<input type="checkbox"/> Approche et touche les gens.
<input type="checkbox"/> Reste sur le sujet.	<input type="checkbox"/> Change de sujet.
<input type="checkbox"/> S'intéresse aux idées.	<input type="checkbox"/> S'intéresse aux gens.
<input type="checkbox"/> S'occupe seul/e.	<input type="checkbox"/> A besoin de compagnie.
<input type="checkbox"/> Se décourage	<input type="checkbox"/> S'enrage
<input type="checkbox"/> Se dévoile peu.	<input type="checkbox"/> Parle à cœur ouvert.
<input type="checkbox"/> Se referme si on le critique.	<input type="checkbox"/> Se fâche si on le critique.
<input type="checkbox"/> Silencieux/se	<input type="checkbox"/> Crie, pleure
<input type="checkbox"/> Solitaire	<input type="checkbox"/> Sociable
<input type="checkbox"/> Va à l'essentiel.	<input type="checkbox"/> Entre dans les détails.
<input type="checkbox"/> Veut comprendre.	<input type="checkbox"/> Veut agir.
<input type="checkbox"/> Visage impassible	<input type="checkbox"/> Visage expressif.
<input type="checkbox"/> <i>Chaque mot est important.</i>	<input type="checkbox"/> <i>Chaque geste est important.</i>

Malentendus entre *Introverti/e* et *Extraverti/e*

Vous êtes généralement en couple un/e introverti/e avec un/e extraverti/e.

- Si vous êtes extraverti/e, vous interprétez les gestes de l'autre, comme si vous les aviez posés.
- Si vous êtes introverti/e, vous interprétez les paroles de l'autre, comme si vous les aviez prononcées.

Ces différences entraînent souvent des malentendus. Par exemple :

- L'introverti se retire pour réfléchir et voir clair dans la situation.
L'extraverti pense : « Il me boude. » « Il me fuit. » « Il est indifférent. »
- L'extravertie dit sans retenue tout ce qui lui passe par la tête.
L'introverti pense : « Elle me rejette. » « Elle ne veut plus de moi. » « Elle ne m'aime plus. »

Dialogue typique entre *Introverti* et *Extravertie*

Extravertie : Tu ne dis rien ! Mais bouge, prends une décision ! Fais quelque chose !

Introverti : Je réfléchis. Je ne veux pas décider ça à la légère.

Extravertie : Je ne sais jamais quel cadeau t'offrir, tu ne dis rien, je ne sais pas ce que tu aimes.

Introverti : Moi, je ne te demande pas ce que tu aimes. Je t'observe, et comme ça, je découvre quel cadeau te faire.

Extravertie : Mais tu es tellement silencieux. Ça crée un vide. J'ai l'impression de vivre toute seule.

Introverti : Mais je suis là, tu le sais, tu peux compter sur moi. Quand c'est nécessaire, j'agis.

Extravertie : Quand on a des invités, ou quand on est invité, tu ne parles pas. Tu ne trouves pas mes amis, nos amis intéressants ?

Introverti : J'en trouve certains intéressants et avec d'autres j'ai moins d'affinités !

Extravertie : Ce n'est pas une raison pour agir en sauvage et rester tout seul à l'écart !

Introverti : Quand je trouve plus intéressant de lire un article que de parler de mode ou de voitures, je lis.

Extravertie : C'est quand même faire insulte à nos amis qui pensent que tu les détestes ou qu'ils n'ont pas de valeur à tes yeux !

Introverti : Si une personne veut parler sérieusement je peux parler un long moment avec elle, ou avec lui !

Extravertie : Mais les autres à qui tu ne parles pas peuvent avoir l'impression que tu les rejettes !

Introverti : S'ils veulent penser ça, c'est leur problème !

Extravertie : Mais tu ne peux pas dire que c'est leur problème, on ne vit pas chacun sur une île ; l'impression qu'ils ont dépend quand même beaucoup de ton comportement envers eux.

Introverti : Je n'ai tout de même pas à porter le poids de leurs suppositions, de leurs jugements !

Extravertie : Ah ! J'ai l'impression de parler à un mur !

Introverti : Toi, tu aimes quand ça bouge, quand il y a beaucoup de personnes qui s'exclament, qui s'écrient, qui s'interpellent, qui se coupent la parole, qui s'excitent. C'est ta façon de trouver ton bonheur. Laisse-moi trouver le mien.

Extravertie : Tu me dis que, tout seul dans ton coin, ou avec une seule personne, parlant d'un sujet sérieux, tu te plais autant que moi je me plais à échanger avec toutes celles et ceux que je n'ai pas vus depuis un bon moment !

Introverti : Ne cherche pas à faire mon bonheur, qui est peut-être plus tranquille que le tien.

Extravertie : N'empêche que pour moi, notre relation manque de stimulation, de contact. Quand je reviens du travail, j'ai besoin de raconter ma journée et j'aimerais que tu me racontes la tienne. Comme tu ne dis rien, je me sens mal à l'aise, seule à prendre la parole.

Introverti : Mais voyons ! Quand tu me parles de ton travail, j'écoute.

Extravertie : Tu lis le journal ou tu cherches dans ton téléphone quand je te parle, tu ne m'écoutes pas !

Introverti : Je t'écoute, j'entends ce que tu dis ; aucun des mots importants ne m'échappe. Mais je peux faire en même temps une activité banale.

Extravertie : Moi, quand je te parle, j'aimerais que tu participes à la conversation, que tu me regardes, que tu réagisses, que ça paraisse sur ton visage que tu es là pour moi.

Introverti : J'écoute. Quand c'est important, j'arrête de regarder mes messages et je te parle.

Extravertie : J'apprécierais que tu me racontes ta journée, que tu me dises ce que tu vis à ton travail, je me sentrais moins seule, je sentrais qu'il y a quelqu'un à côté de moi.

Introverti : Mais je te dis ce que je vis à mon travail.

Extravertie : La plupart du temps, quand je te demande comment était ta journée, tu me réponds : « Rien de spécial ! » ou «