

MARIE TAPERNOUX

Les ————— ↔
secrets
des
couples
durables

←——— ↔

**Le guide de l'experte
pour réussir sa vie
à deux**

DBS



MARIE TAPERNOUX

Les —————
secrets
des
couples
durables



**Le guide de l'experte pour réussir
sa vie à deux**

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mars 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/050

ISBN 978-2-8073-7602-1

Sommaire

Un petit mot à propos de moi...	5
L'harmonie du couple, ça se travaille... et ça se soigne !	7
Quel est le programme ?	9
Votre couple est en perpétuelle évolution	11
Être en couple : un voyage par étapes	12
Ce qui façonne votre relation	23
Les types de couple : comprendre qui l'on est pour mieux avancer	27
Pour résumer : le couple, c'est tout un voyage...	39
L'amour, moteur de la relation	43
Le couple : un espace d'amour vivant	44
Les ennemis silencieux de l'amour	49
Quand l'amour semble s'éteindre	58
Maintenir l'équilibre au sein du couple	63
Pour résumer : l'amour est un moteur puissant, mais...	74
La confiance, socle du lien	77
La confiance : une fondation silencieuse mais essentielle	78
La confiance en soi et en l'autre : un duo indissociable	83
Pour résumer : la confiance, ce n'est pas une destination...	97

La communication, l'oxygène du couple	99
La communication : le souffle vital du couple	102
Parler vrai : l'art de se dire sans blesser	109
Écouter vraiment : le second souffle de la communication	116
Pour résumer : communiquer, ce n'est pas convaincre l'autre.....	121
 La sexualité, une danse à réinventer	 123
L'intimité avant tout	124
La sexualité après 40 ans : une opportunité, pas une fin.....	142
Pour résumer : la sexualité, ce n'est pas une performance... ..	148
 L'infidélité : la comprendre, la traverser pour se reconstruire.....	 151
L'infidélité, un séisme intime	152
Comment savoir si on peut reconstruire ?	159
Pour résumer : l'infidélité est un séisme... ..	165
 La séparation comme acte d'amour et de respect...	 167
Pourquoi parler de séparation dans un livre sur l'amour durable ?	168
La théorie du 80/20 : personne ne comble tout, et c'est normal.....	175
La séparation : un processus de deuil.....	182
Pour résumer : se séparer n'est pas un échec.....	186
 Se reconstruire après une épreuve : de la douleur à la renaissance.....	 189
Après la rupture, l'inconnu.....	190
Retrouver son identité personnelle	197
Pour résumer : la rupture est un coup de poing.....	204
 Pour conclure.....	 207

Un petit mot à propos de moi...

Avant de commencer, laissez-moi me présenter rapidement. Je m'appelle Marie, je suis thérapeute de couple et sexologue : je passe mes journées à parler de tout ce qui touche à l'amour et à la relation. J'ai 42 ans et deux enfants qui, comme tous les enfants, m'ont appris à jongler entre les rôles de mère, de professionnelle et de femme (pas toujours facile, il faut l'avouer !).

J'ai aussi vécu une séparation après plus de 22 ans de relation, et croyez-moi, ça m'a permis de mieux comprendre ce que vivent les couples, même quand tout semble aller bien. Ce livre est né de cette expérience à la fois personnelle et professionnelle, un regard croisé qui, je l'espère, pourra vous aider à traverser les hauts et les bas de la vie de couple, avec des outils concrets, mais aussi beaucoup de bienveillance et de douceur.

Je ne prétends pas détenir toutes les réponses, loin de là, mais à travers ce livre, je veux vous montrer que même dans les moments où vous vous sentez un peu perdu(e), il y a toujours des moyens de reconstruire ce qui est abîmé, de se reconnecter et d'avancer ensemble. Et surtout, je vous invite à le faire avec légèreté, même quand les sujets sont un peu épineux. Parce qu'on a tous besoin d'un peu de complicité et d'humour pour mieux vivre les défis du couple, non ?

L'art du couple

Il existe un art japonais ancestral, le Kintsugi, qui consiste à réparer un objet brisé – souvent un vase ou un bol en céramique – en colmatant ses fissures avec de la poudre d'or. Plutôt que de dissimuler les cassures, cette technique les met en valeur, en faisant des brisures une part intégrante de la beauté de l'objet.

Ce que le Kintsugi nous enseigne, c'est que **la fragilité ne diminue pas la valeur**, elle peut même en révéler toute la noblesse. Les cicatrices deviennent des lignes d'or, traces visibles d'une histoire, d'un vécu, d'un soin apporté.

Je crois profondément que le couple, lui aussi, peut être un vase Kintsugi.

Il arrive que la relation se fissure : une épreuve, une incompréhension, une lassitude, un silence trop long, une douleur mal exprimée... Et parfois, on se dit que c'est cassé, irrémédiable, terminé.

Mais si l'on prend le temps...

Si l'on écoute...

Si l'on se donne les moyens d'accueillir les blessures, de les comprendre et de les soigner...

Alors le couple peut non seulement se réparer – mais devenir encore plus fort, plus vrai, plus précieux.

Ce livre est une invitation à cela.

À ne pas jeter trop vite ce qui semble fendu.

À réapprendre à aimer, à se parler, à se retrouver...

À recoller les morceaux, non pas pour faire « comme avant », mais pour retisser un lien plus authentique, mieux ancré en chacun, plus vivant.

Parce que les plus belles histoires sont souvent celles qui ont traversé des tempêtes... et qui brillent, justement, par les cicatrices qu'elles ont su transformer en or.

L'harmonie du couple, ça se travaille... et ça se **soigne** !

Bienvenue dans ce livre qui, je l'espère, deviendra votre compagnon de route (mais sans pression, hein !). Parce que, soyons honnêtes, être en couple, c'est parfois un peu comme essayer de jardiner : il y a des moments de floraison magnifique où tout va bien, et d'autres où l'on voudrait tout passer au désherbant – en se demandant pourquoi l'on n'a pas simplement opté pour des plantes en plastique.

La vérité, c'est que ça ne fonctionne que si vous êtes deux. Et non, ce n'est pas juste une de ces phrases cliché qu'on trouve sur les réseaux sociaux le jour de la Saint-Valentin. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous savez déjà que les relations de couple ne sont pas faciles, même avec les meilleures intentions du monde. Parfois, la théorie c'est bien joli, mais dans la pratique, c'est tout un art de gérer les petites tempêtes du quotidien – qu'il s'agisse de l'éducation des enfants, de la résolution des conflits au sujet des tâches ménagères, ou même de ces fameuses chaussettes qui traînent (oui, encore elles !).

Dans ce livre, je vous propose une approche concrète, bienveillante, et parfois un peu piquante, pour vous aider à comprendre pourquoi vous et votre

partenaire vous retrouvez parfois dans une zone de turbulence. Parce qu'en fait, toutes ces petites frustrations et critiques qui surgissent dans la relation sont souvent liées à des besoins non comblés. Et devinez quoi ? Quand vous aurez pris conscience de ce qui se cache sous la surface de votre mal-être, vous commencerez spontanément à vous apaiser vous-même. Ensuite, et seulement ensuite, vous serez dans de meilleures dispositions pour communiquer avec votre partenaire. Sans accuser, sans juger, mais en parlant avec les mots qui aident à construire, et non à détruire.

Mon objectif ? Vous apporter des outils simples, des exercices pratiques, mais aussi un peu de légèreté et d'humour pour que vous n'ayez pas l'impression de vous engager dans une thérapie de couple interminable. Parce qu'au fond, tout le monde sait que la communication et la compréhension sont les clés qui ouvrent les verrous des relations... mais parfois, il faut bien un petit coup de pouce pour ouvrir cette porte.

Quel est le programme ?

Vous voulez sans doute savoir comment nous allons nous y prendre, ensemble, pour repérer et remédier aux problèmes que vous rencontrez dans votre couple. Une chose est sûre : on ne va pas se perdre dans un océan de théories ! Ce livre est conçu pour vous offrir des outils pratiques, des exemples et des exercices simples que vous pourrez utiliser tout de suite.

Voici donc le programme que j'ai élaboré pour vous, pour que vous puissiez y naviguer et l'utiliser en toute sérénité (et peut-être même rigoler un peu en cours de route) :

1. **Les étapes du couple.** Chaque relation passe par différentes phases, des moments de fusion passionnée aux périodes où l'on se demande si l'on vit encore sur le même continent, avec son partenaire. On parlera de la manière dont ces étapes influencent votre quotidien et comment y faire face avec sérénité.
2. **L'amour.** Vous pensiez tout savoir sur l'amour ? Vous allez peut-être revoir votre copie à l'issue de ce chapitre ! Dans ce chapitre, je vais vous révéler ce qu'est l'amour au quotidien, loin des clichés des films romantiques. « Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour », écrivait le poète Pierre Reverdy. Entre les attentions touchantes, les petits gestes et les moments de connexion, il y a tout un champ de *preuves d'amour* à explorer. C'est là que les bases solides se construisent.
3. **La confiance.** Si l'amour est le ciment de la relation, la confiance en est l'armature. Une fois qu'elle est brisée, il faut tout reconstruire. Vous apprendrez comment la maintenir, la rétablir et pourquoi il est crucial

de ne jamais la prendre pour acquise. Le genre de chapitre où il vaut mieux être préparé à des discussions parfois un peu... piquantes !

4. **La communication.** Qui n'a jamais eu l'impression de parler avec son conjoint une langue étrangère ? Et pour l'incompréhension dans le couple, il n'existe pas de Google Traduction ! Je vais donc vous guider à travers les pièges courants de la communication de couple, et vous aider à parler le même langage.
5. **La sexualité.** Un sujet central, parce que la sexualité fait partie de l'équation du couple. Ce chapitre est tout sauf embarrassant. On va parler des besoins sexuels, de la complicité physique et de la manière de garder la flamme allumée, même après quelques années de vie commune. Pas de tabous ici, juste des conseils pratiques et réalistes.
6. **L'infidélité.** Un sujet épineux, mais essentiel. Comment gérer l'infidélité quand elle survient ? Peut-on rebondir après un tel choc ? Ce chapitre explore la douleur, mais aussi l'espoir. Car oui, il est possible de reconstruire, et je vous donnerai les outils pour ça.
7. **La séparation.** Quand la rupture semble inévitable, que faire ? Ce chapitre est là pour vous aider à comprendre les signaux d'alerte et à agir en toute sérénité si jamais vous vous retrouvez sur ce chemin difficile. Autant vous le dire tout de suite : ce n'est pas la fin du monde, et il y a toujours un chemin de reconstruction.
8. **La reconstruction après une crise ou une rupture.** Parce que l'espoir et la reconstruction font partie du jeu. Même après une crise ou une séparation, il est possible de renouveler son couple sur de nouvelles bases solides. Ce chapitre vous aidera à avancer dans la bonne direction, avec des exercices concrets pour rétablir l'équilibre.

En bref, ce livre est là pour vous guider dans les hauts et les bas, avec des outils concrets et beaucoup de bienveillance. Chaque chapitre est un pas vers une meilleure compréhension de vous-même et de votre partenaire, et je suis convaincue que vous sortirez plus fort(e)s et plus complices à la fin de votre lecture.

Prêt(e)s à plonger dans l'aventure ? C'est parti !

Votre couple
est en
perpétuelle
évolution

Être en couple : un voyage par étapes

Être en couple, c'est un peu comme une promenade à vélo : au début, tout semble facile, on est plein d'énergie, on a attendu un rayon de soleil propice pour partir et l'on ne pense qu'au plaisir que l'on ressent à laisser le vent caresser notre visage. Mais, au bout d'un moment, on se retrouve à grimper des côtes, à faire des écarts pour éviter des cailloux sur la route, notre partenaire traîne un peu trop à l'arrière et de vilains nuages couvrent le soleil. Et finalement, on se demande si c'était vraiment une bonne idée de partir en balade à deux.

De la même façon, le parcours du couple est rarement linéaire, et tous passent par une succession d'étapes bien identifiées. Parfois, c'est un vrai bonheur, et parfois... vous auriez préféré être ailleurs, avec quelqu'un d'autre. Savoir à quelle étape votre couple se trouve vous aidera à comprendre où vous allez, et surtout à mieux gérer les périodes plus difficiles.

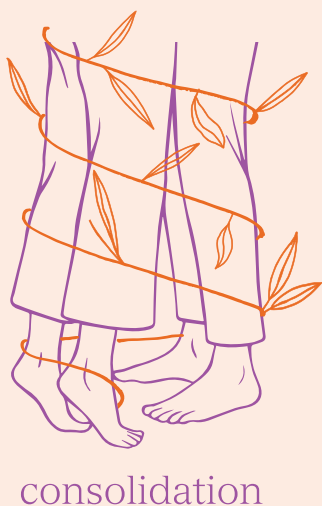
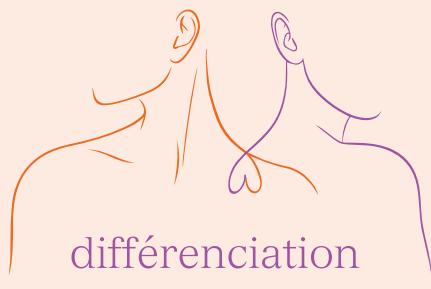
La thérapeute Susan Campbell décrit ainsi cinq grandes étapes dans la vie d'un couple, que j'adapte en y ajoutant notamment une sixième :

1. fusion,
2. différenciation,
3. confrontation,

4. collaboration,
5. consolidation,
6. redécouverte.

Dit comme ça, ç'a l'air d'un mode d'emploi Ikea version relation amoureuse. Mais en réalité, c'est juste le chemin normal que traversent deux personnes qui s'aiment. Alors oui, si vous avez l'impression que la passion des débuts s'efface et que le quotidien ressemble plus à une série de négociations qu'à un feu d'artifice, c'est normal. Comme le rappelle Christophe Fauré, ces phases ne sont pas des échecs, mais des passages nécessaires. Comme les saisons, on ne peut pas rester éternellement au printemps.

Les étapes du couple



ÉTAPE 1 : LA FUSION

Le début de l'aventure...

La fusion, c'est la période où tout semble magique. Vous êtes deux âmes sœurs, vous lisez réciproquement dans vos pensées, et chaque geste, chaque mot semble une déclaration d'amour. C'est l'idéalisation totale : vous vous découvrez mutuellement et, à chaque détail, vous vous dites : « C'est sûr, on est fait l'un pour l'autre ! »

C'est l'étape où vous passez des heures à discuter de tout et de rien, où chaque rendez-vous est un nouveau chapitre de votre histoire d'amour. Vous vous sentez comme dans un film romantique, et rien ni personne ne semble pouvoir perturber ce bonheur. Tout va bien, vous vivez la magie de l'instant.

Mais, petit avertissement : cette phase, bien que super-excitante, peut parfois masquer des besoins non exprimés. C'est génial, mais n'oubliez pas qu'un couple, même au début, a besoin de bâtir des bases solides. La fusion doit se transformer en quelque chose de plus profond pour ne pas se briser dès que la réalité frappe à la porte.

DANS LA VRAIE VIE :

Sophie & Antoine

Ils sont arrivés main dans la main, avec ce regard complice des couples soudés depuis longtemps. Assis côte à côte, les corps proches, les jambes croisées presque au même rythme. Sophie et Antoine, la cinquantaine, donnaient l'image d'un couple uni, harmonieux. Trop harmonieux, peut-être.

Dès les premières minutes, j'ai senti cette fusion tranquille, comme un cocon chaleureux... mais un peu étouffant. Je leur ai demandé :

« Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ? »

Antoine a pris la parole en premier, un sourire en coin :

« Rien de grave, on s'aime très fort... mais on se demande parfois si c'est normal d'avoir besoin d'être tout le temps ensemble. »

Sophie a baissé les yeux, et dans un souffle à peine audible, a ajouté :

« Je crois que j'ai oublié comment être seule. »

Plus les séances avançaient, plus leur dépendance affective déguisée en complicité se révélait. Antoine disait souvent :

« Je me sens incomplet sans elle. Même aller faire les courses seul me met mal à l'aise. »

Et quand je lui ai demandé ce que cela lui coûtait, il a eu un moment de silence, avant d'avouer :

« J'aime la solitude, pourtant. Mais j'ai mis ça de côté depuis des années. Je crois que j'ai peur qu'elle pense que je la fuis. »

Sophie, elle, m'a confié un jour entre deux larmes :

« Je ne sais plus vraiment qui je suis sans lui. Quand il n'est pas là, j'ai comme un vide... une perte de sens. J'ai tellement peur qu'il m'abandonne si je prends trop d'espace ! »

Petit à petit, on a travaillé à délier les fils de leur fusion. À leur faire redécouvrir le plaisir d'exister chacun pour soi, sans que cela remette en cause leur amour.

Sophie s'est inscrite à un atelier de peinture. Antoine s'est autorisé à partir marcher seul le dimanche matin.

Et un jour, ils sont arrivés en consultation... main dans la main, comme toujours. Mais cette fois, leurs doigts se tenaient, sans s'agripper.

Antoine a dit :

« J'ai retrouvé le silence. Et bizarrement, ça nous rapproche.

– C'est la première fois depuis des années que je me sens libre », ajoute Sophie avec un sourire.

Conseil pratique

Si vous vous trouvez dans une relation fusionnelle, rappelez-vous que l'indépendance et le temps personnel sont essentiels pour que la relation ne devienne pas trop étouffante.

ÉTAPE 2 : LA DIFFÉRENCIATION

Les premières différences apparaissent (et ce n'est pas la fin du monde !)

Au début, tout est rose, mais au bout d'un moment, vous vous apercevez que vous n'êtes pas des clones parfaits l'un de l'autre. C'est là que les premières petites différences commencent à apparaître. Et c'est normal. Le problème, c'est qu'elles peuvent être perçues comme des désaccords ou des conflits : différences de rythme, d'envies, de manière de gérer les choses.

C'est là que la communication devient essentielle. Au lieu de voir ces différences comme des obstacles, apprenez à les accepter et à en faire des ressources pour vous épanouir ensemble. Vous êtes deux individus avec des histoires, des valeurs et des aspirations propres. Cela ne signifie pas que votre relation est en danger, au contraire : c'est un signal positif. Cette étape marque que vous êtes prêt(e)s à sortir de la fusion pour construire quelque chose de plus solide, fondé sur le respect des différences.

DANS LA VRAIE VIE :

Margot & Julien

Margot et Julien, ensemble depuis sept ans, arrivent en séance un peu en décalé. Julien est encore au téléphone dans la salle d'attente,

tandis que Margot s'est assise seule sur le canapé de mon cabinet de consultation. Rien de dramatique mais, déjà, un détail révélateur.

Ils forment ce que beaucoup décriraient comme un couple « moderne ». Ils vivent ensemble mais ont chacun leur mode bien à eux : des passions différentes, un rythme de vie effréné, une vie sociale riche. Leur communication est fluide, leur respect mutuel évident. Julien me dit avec le sourire :

« On ne se marche jamais sur les pieds. Elle fait ses trucs, je fais les miens. Et on se retrouve. »

Mais quand je pose la question : « Et comment tu te sens dans ce couple ? », Margot baisse légèrement les yeux.

« J'ai l'impression qu'on est très bons colocataires... mais parfois j'ai besoin de plus. J'aimerais qu'on parle de ce qu'on vit. Pas seulement de ce qu'on fait. »

Julien la regarde, surpris :

« Mais tu sais que je t'aime, non ? Ce n'est pas parce qu'on ne passe pas nos soirées ensemble que je ne tiens pas à toi... »

C'est là que s'ouvre un espace précieux. Ils réalisent qu'ils ont peut-être confondu autonomie et absence de lien émotionnel. Que leur belle indépendance, si bien huilée, leur a fait perdre le réflexe de se raconter, de partager les hauts comme les bas.

Nous avons alors travaillé sur de petits rituels simples pour recréer de la connexion :

- un dîner par semaine sans écrans ni agenda, juste pour se parler « vraiment » ;
- un message par jour pour exprimer une émotion ou une pensée personnelle ;
- des questions inattendues, comme : « Qu'est-ce qui t'a ému aujourd'hui ? »

Quelques semaines plus tard, Margot me glisse :

« J'ai l'impression qu'on s'est retrouvés. Pas comme avant. Mieux. Avec plus de cœur. »

Conseil pratique

Si vous vivez une relation très indépendante, n'oubliez pas de nourrir la connexion émotionnelle. Partagez vos craintes, vos désirs et vos besoins permet de renforcer le lien au-delà des activités individuelles.

ÉTAPE 3 : LES CONFRONTATIONS

Attention, ça chauffe !

C'est le moment où vous commencez à distinguer des zones d'ombre dans votre relation. Les petites choses qui ne vous dérangent pas au début prennent plus de place : les tâches ménagères, les finances, les enfants, les projets à deux... tout devient un terrain de négociation.

Pas de panique : ce n'est pas la fin du couple, mais juste une étape où vous devez apprendre à négocier et surmonter les conflits de manière plus saine. Un conseil ? Respirez, prenez du recul, et au lieu de tout laisser exploser, instaurez une communication respectueuse et ouverte. Ça vous renforcera, et votre relation deviendra plus solide.

ÉTAPE 4 : LA COLLABORATION

Et si vous faisiez équipe ?

La collaboration, c'est le moment où vous comprenez que vous êtes une équipe. Après la phase des confrontations, vous tendez désormais à vous appuyer l'un sur l'autre. Vous bâtissez des projets ensemble, vous vous répartissez les responsabilités, vous vous soutenez mutuellement.

Je m'appelle Marie Tapernoux. Je suis thérapeute de couple, sexologue et, comme vous, j'ai aimé, espéré, douté, tenu, lâché, recommencé. J'ai vu des couples s'abîmer à force de vouloir bien faire, et d'autres se reconstruire en acceptant enfin de regarder les choses en face.

Avec ce livre, je ne vous promets pas que vous formerez le couple idéal. Je n'y crois pas. **Je vous propose mieux : comprendre ce qui se joue vraiment dans votre relation**, au-delà des reproches, des frustrations et des « on ne se comprend plus ».

Vous y trouverez des situations vécues, des outils concrets et des exercices simples pour :

- 👑 **traverser les grandes étapes de la vie de couple** sans vous perdre complètement ;
- 👑 **comprendre votre façon d'aimer, de communiquer...** et de vous disputer ;
- 👑 **renforcer la confiance, la complicité et le lien**, même quand l'envie n'est plus aussi spontanée qu'au début ;
- 👑 **réparer après les crises**, les tempêtes, les trahisons ou les grandes remises en question.

Ce livre est un compagnon de route pour les couples qui veulent arrêter de subir leur relation et commencer à en prendre soin ensemble.



Je suis diplômée en sciences de la famille et de la sexualité, formée en analyse transactionnelle, en communication non violente et en sexologie clinique. J'interviens régulièrement dans l'émission *Mariés au premier regard*. J'accompagne au quotidien des couples bien réels, avec leurs doutes, leurs élans et leurs maladresses.

16,90 €

Rayon : développement personnel
ISBN : 978-2-8073-7602-1



9 782807 137602 1



www.deboecksuperieur.com