

AU BORD DE LA RUPTURE ? COMPRENDRE LE SEUIL DE SATISFACTION POUR SAUVER ET RAVIVER VOTRE COUPLE.

En bref

On le sait tous, les relations amoureuses, ce n'est pas un long fleuve tranquille. L'enthousiasme des débuts peut laisser place, petit à petit, à une routine, voire à un sentiment de déconnexion. Mais à quel point cette déconnexion peut-elle aller avant que ça ne devienne irréversible ?

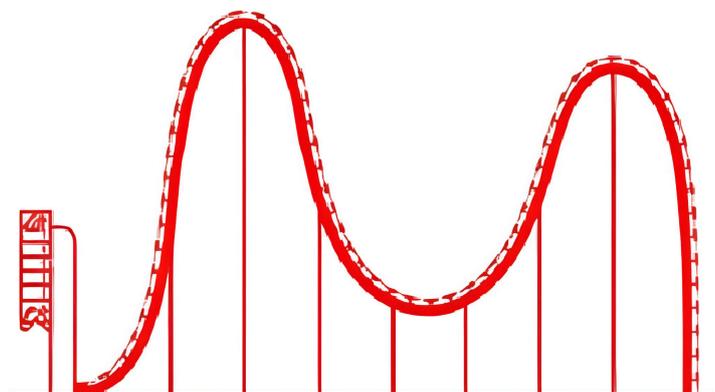
L'Université de Berne, en Suisse, s'est penchée sur la question fascinante des relations amoureuses. Leurs recherches ont mis en lumière ce qu'ils appellent le "seuil de rupture". C'est un peu comme un point de non-retour dans la satisfaction (qui reflète des besoins assouvis ou non assouvis/non exprimés) d'un couple, au-delà duquel la séparation devient hautement probable.

Menée par les chercheurs Janina Larissa Bühler et Ulrich Orth sur plus de 2200 personnes (nées entre 1970 et 2000), cette étude a examiné comment la satisfaction évolue dans le temps, en tenant compte de nos choix de vie, des changements familiaux (comme l'arrivée d'enfants), des disputes, et même de l'envie de trouver un nouveau partenaire.

La Vague de la Satisfaction : Ça Monte, Ça Descend...

L'étude révèle une vérité simple mais importante : la satisfaction dans un couple a tendance à diminuer avec le temps. Bien sûr, il y a des exceptions où ça se maintient ou même s'améliore, mais la pente est généralement descendante.

Ce qui est frappant, c'est que chez les couples qui finissent par se séparer, cette



Newsletter : Faut-il Rompre ou Réparer ? Décodez le Bon Moment et Sauvez Votre Couple.

N°3 | juillet 2025

chute de satisfaction est bien plus rapide et prononcée. C'est un signal d'alerte fort. Mais il y a un rebondissement intéressant: Après une rupture, quand une nouvelle relation commence, le niveau de bonheur initial est souvent plus élevé que celui de la relation précédente. C'est l'effet "nouvel amour", plein de fraîcheur et d'espoir ! Sauf que, malheureusement, cette satisfaction a aussi tendance à recommencer à baisser, et ce déclin est même plus marqué chez les parents, sans doute à cause des défis supplémentaires que la parentalité apporte au couple.

Le Fameux Seuil de 65% : Le Point de Non-Retour ?

Alors, y a-t-il une limite à ce que l'on peut supporter avant de craquer ? Les chercheurs ont noté l'évolution de la satisfaction année après année et ont identifié un chiffre clé : si le score de satisfaction descend en dessous de 65%, le couple a de fortes chances de ne pas survivre.

Ce 65% n'est pas une règle stricte pour chaque couple, mais une forte tendance observée sur un grand nombre de personnes. Cela nous montre qu'il existe une sorte de "zone rouge". Mais attention, ce seuil n'est pas le seul facteur. Des éléments comme la personnalité de chacun, leurs valeurs, leurs convictions profondes, et même la situation financière jouent un rôle majeur.

Et là, surprise ! L'étude révèle un fait inattendu

sur l'argent : plus un couple est à l'aise financièrement, plus il y a de chances qu'il se sépare. À l'inverse, un couple en difficulté financière a tendance à rester ensemble plus longtemps. Pourquoi ? La précarité peut, paradoxalement, renforcer les liens, créant une solidarité face à l'adversité. De plus, une séparation entraîne souvent une baisse de niveau de vie importante, ce qui peut freiner ceux qui ont moins de moyens. L'argent, en offrant plus de liberté, peut aussi rendre la séparation moins "coûteuse" (financièrement parlant).

En somme, ce fameux seuil de 65% nous alerte sur un risque de rupture, mais la solidité d'un couple est bien plus qu'un simple chiffre. C'est un mélange délicat de sentiments, de personnalités et des réalités de la vie. Pour comprendre pourquoi un couple dure ou se sépare, il faut regarder l'évolution de la satisfaction et tous les autres facteurs qui jouent un rôle.



Redonner un Souffle Nouveau : Comment Maintenir la Flamme ?

Newsletter : Faut-il Rompre ou Réparer ? Décodez le Bon Moment et Sauvez Votre Couple.

N°3 | juillet 2025

Si la satisfaction a tendance à baisser, comment faire pour remonter la pente et ne pas atteindre ce seuil critique ? L'étude ne donne pas de recette miracle, mais elle nous pousse à la réflexion. Comprendre ce déclin naturel nous encourage à être proactifs et à investir consciemment dans notre relation.

Sources: Cerveau & psycho : couple, quel est le meilleur moment pour rompre ?

Voici quelques pistes pour maintenir et même raviver l'étincelle :

Dites "Merci" : La Magie de la Gratitude :

Dans le tourbillon du quotidien, on oublie souvent l'essentiel. Dire les choses qui ne vont pas, c'est important. Mais le plus souvent, on oublie de dire ce que l'on apprécie chez l'autre. Votre partenaire n'est pas acquis ; sa présence est un choix quotidien.

Quand vous exprimez votre gratitude pour son soutien, ses petites attentions, un trait de sa personnalité ou son attitude dans une situation difficile, vous ne lui dites pas seulement "je t'aime", vous lui dites aussi "je te désire". Le désir ne se nourrit pas que du sexuel.

Reconnaître les qualités de l'autre participe à cette alchimie mystérieuse. Les compliments sincères et la gratitude rappellent à l'autre qu'il est toujours "celui ou celle que vous avez choisi(e) parmi d'autres". Et se sentir unique et apprécié dans le regard de l'autre est incroyablement touchant et aphrodisiaque. C'est la clé de l'intimité.

Cultivez Votre Jardin Secret : L'Importance d'Être Soi

Une relation saine, c'est un équilibre entre le "nous" et le "moi". Chaque personne dans un couple a besoin de son espace personnel. Plus vous vous épanouissez en dehors de la relation, avec vos propres passions et relations, moins vous mettez de pression sur votre partenaire pour qu'il réponde à tous vos besoins.

Mettre votre créativité, votre énergie et votre curiosité dans des activités et des relations en dehors du couple est vital. Le sociologue Serge Chaumier parle de la "nécessité du tiers" : un couple qui ne vit qu'en "huis clos émotionnel" finit par s'étouffer. Trouver du plaisir et des défis en dehors de la relation apporte une énergie nouvelle au couple, elle maintient une part de mystère et ravive l'envie de se retrouver. Cela stimule le désir de conquête, ce moteur si important.

Élargissez la Palette des Plaisirs : Au-delà du Corps

L'érotisme n'est pas que physique. Pour enrichir votre intimité, partagez régulièrement les plaisirs des sens et de l'esprit. Vibrer sur la même musique, s'émerveiller devant un paysage, savourer un bon repas, ou rire ensemble sont des moments de bonheur qui rendent l'intimité plus profonde. Ces instants de bien-être, qu'ils soient physiques ou moraux, renforcent votre

Newsletter : Faut-il Rompre ou Réparer ? Décodez le Bon Moment et Sauvez Votre Couple.

N°3 | juillet 2025

complicité et agissent comme des stimulants pour prolonger ces délices dans l'intimité amoureuse. Le désir, tout comme l'amour, se nourrit de beauté, de joie et de la capacité à se laisser aller ensemble.

Développez Votre Curiosité : Une Quête Personnelle

Le désir ne se maintient pas tout seul ; il a besoin d'être interrogé et exploré. Ne vous attendez pas à ce que votre partenaire vous apporte le plaisir "sur un plateau". Posez-vous des questions : "Qu'est-ce qui m'attire érotiquement ?", "Quels fantasmes m'excitent ?". Cette exploration personnelle, à travers des livres, des films, des rêveries, est cruciale. En devenant actif dans votre propre recherche de plaisir, vous changez votre comportement et celui de l'autre. Le désir est contagieux ! Vos gestes deviennent plus sensuels, vos regards plus équivoques, et les occasions de vous retrouver plus fréquentes.



Érotisez Votre Présence : Cassez la Routine

Rien ne "tue-désir" plus qu'une intimité banalisée. Une nudité offerte sans conscience, des baisers "fraternels" par habitude, des postures négligées... Tout cela éteint la flamme. Les sexologues disent que l'homme est plutôt "visuel" et la femme "auditive".

Il ne s'agit pas de jouer un rôle, mais de mettre un peu de conscience dans vos gestes et votre apparence. Demandez-vous si vous vous comporteriez de la même manière avec quelqu'un que vous venez de rencontrer. Prendre soin de vos mots, de vos gestes, de votre allure, c'est aussi prendre soin de votre relation amoureuse et raviver l'attrance.

Apprenez à Jouer : L'Humour et la Légèreté

Sans une bonne dose de jeu, le désir s'éteint doucement. Le jeu est une part essentielle de la sexualité. Le désir est un élan,

CENTRE D



Newsletter : Faut-il Rompre ou Réparer ? Décodez le Bon Moment et Sauvez Votre Couple.

N°3 | juillet 2025

une étincelle qui renaît plus facilement quand il ne trouve pas une satisfaction définitive et totale. Comme le dit la psychanalyse, le désir se nourrit du manque. Une fois repu, il s'endort. Pour le maintenir en éveil, il faut savoir ruser et jouer avec lui. Amusez-vous avec les rythmes, les positions, les caresses, les fantasmes, sans jamais croire que vous avez trouvé "la bonne formule". Jouer avec le désir, c'est lui promettre une satisfaction pour ensuite se dérober un peu, créer du suspense. C'est aussi les jeux de cache-cache érotiques, les petites audaces inattendues, les initiatives qui brisent la routine. Cela vous fait vous sentir plus vivants et plus complexes.

Et vous, quels sont vos besoins dans une relation ?

Envie de Plonger au Cœur des Relations de Couple ?

Vous êtes curieux(se) de comprendre les dynamiques amoureuses, d'explorer les émotions complexes et de découvrir comment apporter un soutien précieux aux couples ? Notre formation est votre point de départ idéal pour démystifier la thérapie de couple et l'accompagnement. C'est le moment de transformer votre intérêt en une véritable expertise !

Continuez l'Aventure avec Notre Newsletter !

Pour enrichir votre cheminement et ne rien manquer de nos contenus exclusifs – avec notamment notre prochaine édition passionnante sur le thème du bavardage/ bavardage mental – abonnez-vous à notre newsletter !

Pour en savoir plus sur la formation, cliquez ici : [Priscilla PRÉTÉ Organisme de Formation](#)

