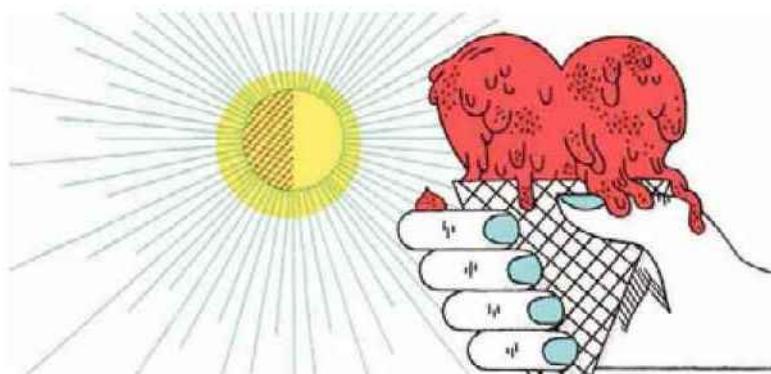




ET MOI... BIEN-ÊTRE

COUPLES : L'ÉTÉ MEURTRIER

Par Claude Vincent - Illustrations: Carole Barraud



Attention danger! Les vacances semblent être fatales aux couples. Les demandes de divorce bondissent en effet en août et en mars, quelques semaines après les congés d'été et d'hiver. C'est ce qu'ont découvert deux sociologues en épluchant quinze ans d'archives (2001-15) de l'État de Washington (Association américaine de sociologie, meeting annuel, Seattle, août 2016). Les mêmes pics se retrouveraient dans quatre autres États également étudiés. Leur hypothèse? Ces congés, attendus avec impatience comme l'occasion de prendre un nouveau départ, sont suivis de désillusions lors du retour à la dure réalité du quotidien. Ce qui déclenche les ruptures. Comment ne pas en arriver là? D'abord, savoir dire merci au conjoint! Gratitude et reconnaissance sont les deux mamelles de la stabilité d'un couple. Le test a été fait auprès de 468 personnes mariées (*Personal*

Relationships, octobre 2015). Mettre un peu de distance, aussi. Cela renforce le besoin de l'autre et, via le chat vidéo, les textos, le mail, le téléphone, cela réinvente la relation (*Journal of Communication*, juillet 2013). Ne pas trop, non plus, idéaliser le couple fusionnel, afin d'éviter que les personnalités se dissolvent l'une dans l'autre (*Journal of Experimental Social Psychology*, juillet 2014). Et bien sûr, se parler en cas de difficultés. Ce que les hommes ont visiblement plus de mal à faire que les femmes (*Journal of Gerontology, Social Sciences*, octobre 2015). On lira aussi avec profit *L'Amour, le vrai*, de Florence Lautréduod (Odile Jacob, juin 2016). « On nous a offert l'amour, qu'en avons-nous fait? » interroge cette coach et psychanalyste qui narre le récit des errements sentimentaux de huit femmes et décrypte les moments de bascule de leur relation.

ÊTES-VOUS SOUMIS OU DOMINANT ?



« À cet instant, comment vous sentez-vous? Plutôt dominant, plutôt soumis? » Cette question, des chercheurs l'ont posée à 210 Américains entre 18 et 67 ans à divers moments de leur vie quotidienne: avec les enfants, le conjoint, au travail, dans la rue, en magasin (*PNAS*, août 2016). Le résultat: si huit personnes interrogées sur dix (83%) témoignent avoir vécu au moins une fois l'une et l'autre situation, une majorité reconnaît s'être trouvée le plus souvent sous l'emprise d'autrui. Avec, à la clé, mauvaise humeur et épuisement mental. Mais Pamela Smith, l'un des auteurs, a surtout été surprise par la variété des expériences vécues. Ainsi, le sentiment de puissance ou d'impuissance est loin de ne dépendre que de la position (hiérarchique, sociale...) des uns et des autres.

AIDER LES AIDANTS

Alzheimer? Il faut aussi penser aux aidants. Et en particulier à ceux qui soutiennent au quotidien un proche, tout en continuant à exercer leur activité professionnelle. Ils sont 46% dans ce cas, rappelle France Alzheimer (sondage 2016). C'est sur ce thème que l'association a décidé de se mobiliser cette année, dans le cadre de la journée mondiale consacrée à cette maladie neurodégénérative (21 septembre). Stress et fatigue, absentéisme, isolement au travail, baisse de productivité... Au final, l'impact se fait également sentir sur l'entreprise. « C'est un vrai sujet de RSE », constate Emmanuelle Lièvreumont, directrice Diversité et santé chez L'Oréal. Un outil très pratique: le don de congés ou de RTT. D'autant que donner, c'est aussi se faire du bien (*American Journal of Public Health*, septembre 2013). <http://evenements.francealzheimer.org>.

CAFÉ : OÙ IL Y A DU GÈNE...



Vous avez besoin d'un peu moins de café que les autres pour tenir le coup? C'est sûrement une histoire d'ADN: il y a toute chance que vous soyez porteur d'une variante d'un gène (le PDSS2) qui inhiberait partiellement la dégradation de la caféine, substance psychoactive la plus consommée au monde. Résultat: comme cet alcaloïde reste plus longtemps dans l'organisme, le besoin d'un petit noir se fait moins sentir (*Nature*, août 2016). La différence est d'environ une tasse par jour en moyenne, assurent les chercheurs. Ils ont pour cela passé au crible la consommation de café de plusieurs milliers de personnes en Italie (Pouilles et Frioul) et aux Pays-Bas et l'ont rapprochée de leur profil génétique. À quelques différences près, les résultats sont similaires entre Italiens et Néerlandais aux modes de consommation pourtant différents.