

Pour une escapade à deux réussie

Vous avez décidé de partir en amoureux? Petit guide pour bien planifier vos vacances!

Étape 1

La phase d'exploration personnelle

Les vacances sont précieuses. Les gens travaillent énormément, les couples croulent sous les obligations familiales, et ces quelques jours de liberté sont souvent les seuls, dans l'année, où les conjoints peuvent se retrouver. C'est pourquoi il est si important de bien définir le genre de vacances qui vous convient. Cependant, avant que votre couple puisse s'entendre sur une destination et un type d'activités, il serait bon que chacun de son côté prenne le temps d'explorer ses préférences personnelles. Demandez-vous d'abord ce que vous aimeriez faire et voir pendant vos prochaines vacances. Quel genre de vacances préférez-vous? Désirez-vous avant tout vous reposer? Faire un voyage culturel? Découvrir la nature? Cherchez-vous d'abord à vous retrouver en tant que couple et à vous rapprocher sexuellement? Vous pouvez avoir des attentes et des préférences non seulement en ce qui concerne le lieu où vous voulez passer vos vacances, mais aussi par rapport à divers besoins personnels de l'un et de l'autre, et du couple.

ILLUSTRATIONS : ISTOCKPHOTO

Étape 2

Exprimer ses préférences

Une fois que vous aurez déterminé vos propres préférences, partagez-les avec votre conjoint. À ce stade, vous n'en êtes pas encore à l'heure des décisions, alors rêvez ensemble! Ça ne coûte rien et ça fait du bien. Les couples le font malheureusement trop peu souvent. Pourtant, c'est un réel plaisir que de partager ses rêves sans se censurer ni se juger, et sans penser aux considérations pratiques. Prenez le temps de mieux connaître ce que votre conjoint veut faire, « trippez » à l'unisson, laissez-vous aller! Exprimez vos préférences mêmes si elles peuvent vous paraître farfelues. Et soyez ouvert aux rêves de l'autre! Après tout, bien des rêves que l'on considérerait au départ un peu fous finissent par se réaliser.

Étape 3

Se documenter ensemble

Vous aimeriez visiter Prague et vous vous posez mille questions sur la

vieille ville? Votre conjoint cherche une pourvoirie dans le Nord du Québec? Informez-vous ensemble, juste pour le plaisir. « Surfez » en tandem sur Internet, allez voir un agent de voyages ou consultez des guides touristiques à la bibliothèque de votre quartier. Même si finalement vous découvrez que ce projet-là est hors de portée ou irréaliste, l'agrément que vous prendrez à faire des recherches en couple vous rapprochera. Et n'oubliez pas, le but de l'exercice n'est pas de « gagner son point » et d'imposer ses préférences, mais de découvrir ce qui fait rêver son conjoint. En s'intéressant à ce qu'il aime, c'est à lui qu'on s'intéresse.

Étape 4

Des attentes réalistes

Pris entre le travail et les obligations familiales, bien des parents mettent de côté leur couple durant l'année, en se promettant de retrouver de l'intimité pendant les vacances! Assurez-vous toutefois d'avoir des

Rêvez ensemble!

Ça ne coûte rien et ça fait du bien.

Les couples le font malheureusement trop peu souvent.

attentes réalistes. Si vous négligez depuis longtemps les marques d'affection et de tendresse, il ne faudra pas espérer que la passion renaisse dès le premier jour de vos vacances! Il se peut très bien que vous ayez besoin d'une phase de «réapprivoisement». Allez-y lentement et progressivement. (Voir l'article *Savoir stimuler le désir*, février-mars 2009). Certaines personnes voudront exprimer clairement leurs limites afin de ne pas avoir à subir de pression.

Étape 5 Prendre une décision

C'est à cette étape qu'on aborde les considérations pratiques et qu'on mesure la faisabilité de ses rêves. L'heure est venue de faire votre budget, de vous demander si vous avez les

Quoi de plus décevant que de voyager avec un conjoint de mauvaise humeur?

moyens de vos ambitions, si vous disposez d'assez de temps (ne partez pas en Chine si vous n'avez qu'une semaine de vacances!) et assez d'énergie pour réaliser vos projets... C'est aussi le temps de faire des compromis, de prendre en compte les préférences du conjoint. On ne devrait jamais imposer ses choix, pas plus qu'on ne devrait céder indûment en cas de divergence. Il faut donc trouver un terrain d'entente convenable pour les deux partenaires (par exemple, cette année, c'est lui qui décide, et l'an prochain ce sera votre tour; ou bien vous optez pour une destination où il y a la mer, mais aussi des musées, etc.). Tout cela en veillant à ce que personne ne se sente lésé — car celui ou celle qui aura l'impression

d'être brimé risque fort de ne pas apprécier ses vacances et d'en tenir rigueur à l'autre. Et quoi de plus décevant que de voyager avec un conjoint de mauvaise humeur?

Étape 6 Planifier ensemble les phases de la réalisation du projet

Vous avez pris votre décision, il est temps de vous répartir les tâches. Organiser ses vacances peut avoir l'air simple, mais il y a une foule de choses à prévoir. Il conviendra d'abord de les préciser — selon le cas, réserver les billets d'avion et les chambres d'hôtel, vérifier la validité des passeports, trouver quelqu'un qui s'occupera des enfants, etc. Prenez le temps de faire une liste la plus complète possible, puis

établissez un échéancier en vous distribuant les tâches de façon équitable, de manière à tenir compte des goûts et des forces de chacun. Une

fois les engagements pris, respectez-les! Sinon, faites part au plus vite à votre partenaire de vos difficultés à vous acquitter de ce qui est sous votre responsabilité. Bien souvent, votre voyage peut en dépendre (par exemple, si vous négligez de faire renouveler les passeports dans le délai requis). Vous ne voudriez pas non plus décevoir ou frustrer votre partenaire et en subir les conséquences tout au long de vos vacances...

Étape 7 Oublier ses différends

Une fois que vous êtes en vacances, il est important d'éviter les conflits et les tensions. Il ne serait pas opportun de parler de ce qui ne va pas dans votre

relation, ou de faire allusion à un passé difficile ou à de vieilles blessures. Faites une trêve! Vous êtes en congé une ou deux fois par année et vous avez probablement dépensé une petite fortune pour ces vacances. Ce n'est donc pas le moment de risquer de gâcher ce précieux épisode. Veillez plutôt à protéger votre relation de tout conflit. Vous avez le reste de l'année pour aborder ce qui ne va pas entre vous deux. Tentez autant que possible d'arrêter d'en vouloir à l'autre, mettez les rancœurs et le ressentiment de côté, essayez de pardonner. Traitez-vous comme les meilleurs amis du monde ou comme des amoureux. Soyez attentionné, cherchez à faire plaisir à l'autre.

Des vacances sans le conjoint?

Des vacances à deux, c'est très bien. Mais certains conjoints vont préférer passer leurs vacances seuls pour profiter d'une passion pour une activité — chasse, pêche, ski, plage — qu'ils ne partagent pas avec leur partenaire. Pourquoi pas? Prendre des vacances en solo ou avec des amis n'est pas nécessairement l'indication que le couple se porte mal. Au contraire, les gens peuvent se retrouver plus amoureux au retour, parce qu'ils reviendront enchantés de leur voyage... avec, dans leurs bagages, une multitude de choses à se raconter. ●

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN



François St Père,
psychologue et
médiateur familial

PHOTO : PIERRE DIONNE