


☐

I'm not robot

  
reCAPTCHA

I'm not robot!



Les hommes viennent de mars les femm

Les hommes viennent de mars les femmes de vénus film streaming. Les hommes viennent de mars les femmes de vénus streaming. Les hommes viennent de mars les femmes de vénus streaming complet. Les hommes viennent de mars les femmes de vénus spectacle. Les hommes viennent de mars les femmes de venus film. Les hommes viennent de mars les femmes de vénus spectacle complet. Les hommes viennent de mars les femmes. Les hommes viennent de mars les femmes de venus 2.0. Les hommes viennent de mars les femmes viennent de vénus pdf. Les hommes viennent de mars les femmes de venus resume. Les hommes viennent de mars les femmes viennent de vénus bd. Les hommes viennent de mars les femmes viennent de vénus avis. Les hommes viennent de mars les femmes de venis. Les hommes viennent de mars les femmes viennent de vénus. Les hommes viennent de mars les femmes de vénus. Les hommes viennent de mars les femmes de vénus 2007.

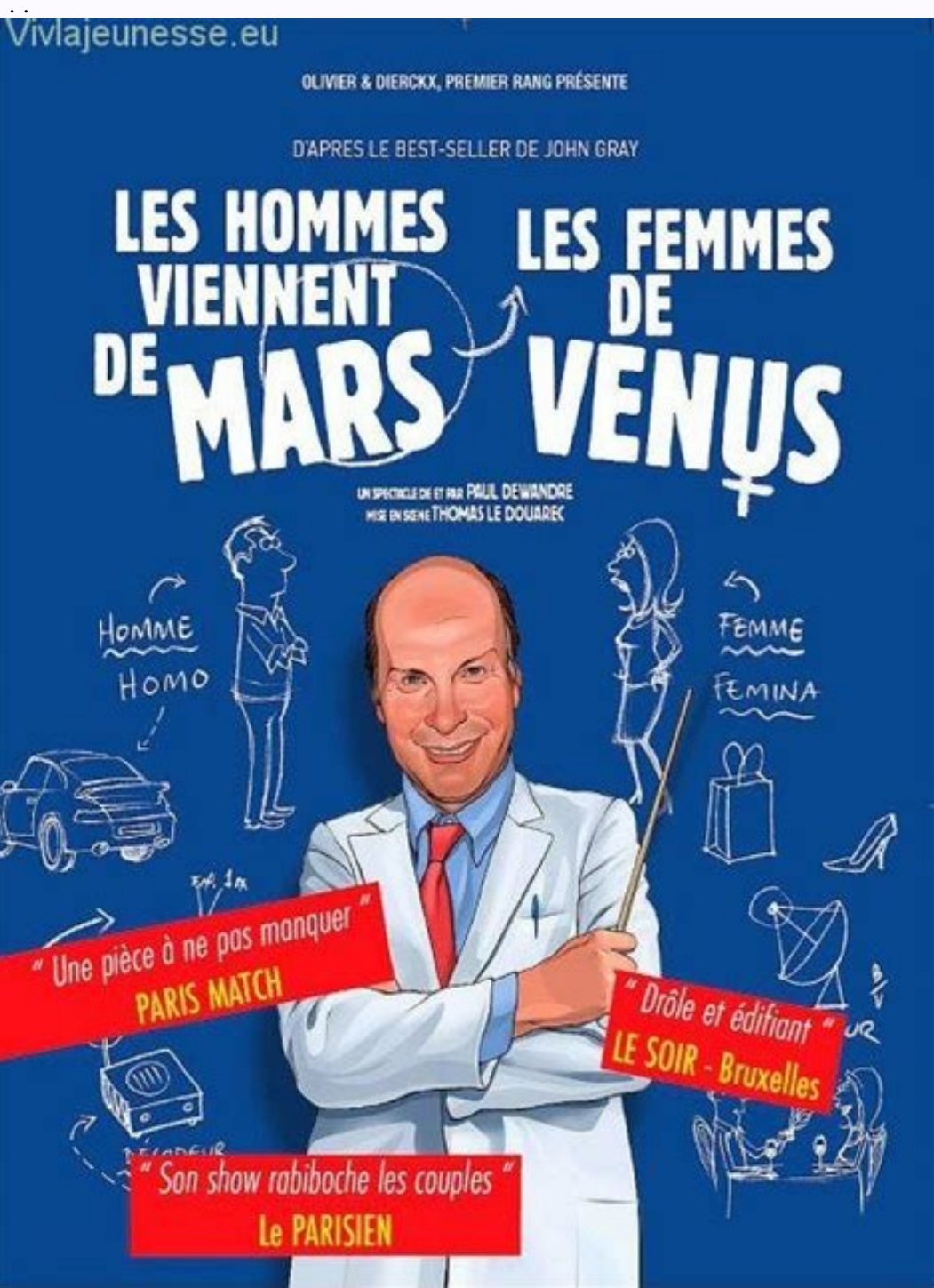
© 1996-2015, Amazon.com, Inc.



or its affiliates Page 1 ~ JOHN GRAY A Bien-être Connaître nos diffé-rences pour m1eux nous comprendre. Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus JOHN GRAY Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus Connaltre nos différences pour mieux nous comprendre TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR JEAN-MARIE MÉNARD 8 Bien-être Titre original : MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS First published by Harper Collins, New York © John, Gray, 1992, pour la version originale © Les ~ditions logiques Inc., 1994, pour l'adaptation canadienne © Les Editions du Collectionneur, 1997, pour l'adaptation française je dédie ce livre à ma femme, Bonnie Gray, avec mon amour et ma plus profonde affection. Son amour, sa vulnérabilité, sa sagesse et sa force m'ont inspiré pour faire de mon mieux et pour communiquer aux autres ce que nous avons appris ensemble. Sommaire Introduction ... ..



..... 9 Les hommes viennent de Mars, les femmes vien- nent de Vénus ..... 19 2 Monsieur Réponse-à-tout et le comité d'améliora- tion du foyer ..... 26 3 Les hommes s'enferment dans leur caverne et les femmes bavardent ..... 42 4 Comment motiver le sexe opposé ..... 56 5 La confusion des langages ..... 76 6 Les hommes sont comme des élastiques ..... 113 7 Les femmes sont comme des vagues ..... 134 8 A la découverte de nos besoins émotionnels dif- férents .....







..... 1 57 9 Comment éviter les disputes ..... 177 10 Comment marquer des points auprès du sexe opposé ..... 210 11 Comment exprimer des sentiments délicats ..... 244 12 Comment solliciter un soutien et l'obtenir ..... 288 13 Entretenir la magie de l'amour ..... 321 Remerciements ... ..

## LES HOMMES VIENNENT DE MARS, LES FEMMES DE VÉNUS



341 Introduction Une semaine après la naissance de notre fille Lauren, ma femme, Bonnie, et moi étions complètement épuisés. Cha- que nuit le bébé nous réveillait. Bonnie, qui avait subi une déchirure du périnée au cours de l'accouchement, devait prendre des analgésiques et avait du mal à marcher.

J'ai passé un peu de temps auprès d'elle pour la soutenir puis, au bout de cinq jours, je suis retourné au bureau car elle semblait aller mieux. Pendant mon absence, ses comprimés contre la douleur vinrent à manquer.

Au lieu de m'appeler au bureau, elle demanda à l'un de mes frères, qui était venu lui rendre visite, de lui en acheter d'autres. Mais mon frère ne les lui apporta jamais. Elle dut donc s'occuper du bébé toute la journée sans aucune possibilité de soulager ses souffrances. Quand je suis rentré, ne sachant rien de sa pénible journée, je vis qu'elle était furieuse, mais j'interprétai mal sa détresse et en conclus qu'elle me reprochait de l'avoir laissée seule. Elle me dit: «J'ai souffert toute la journée. Je n'avais plus de médicaments et je suis restée clouée au lit sans que personne s'inquiète de mon sort ! - Pourquoi ne m'as-tu pas appelé? lui ai-je répondu, sur la défensive. - J'ai chargé ton frère de m'en racheter, mais il n'est pas venu de la journée. Qu'est-ce que tu voulais que je fasse? je peux à peine marcher. je me sens complètement aban- donnée!» me rétorqua-t-elle. C'est alors que j'ai explosé. J'étais moi aussi à bout de patience, ce jour-là, et je ne comprenais pas qu'elle ne m'ait pas appelé. Je jugeais ses reproches injustes puisque je n'avais pas été mis au courant de la situation.

Et après quelques mots acerbes, je me suis dirigé vers la porte. J'étais fatigué, irritable, et j'en avais assez! A ce moment-là, nous avions tous les deux atteint nos limites. 9 C'est alors que se produisit quelque chose qui devait changer toute ma vie.

Bonnie me dit: «Arrête! Ne me quitte pas au moment où j'ai le plus besoin de toi. Je souffre et je n'ai pas dormi depuis plusieurs jours. Je t'en prie, écoute-moi. » Je m'arrêtai un instant pour l'écouter. Elle me dit: «John Gray, tu n'es qu'un amant des beaux jours ! Tant que je suis ta Bonnie aimable et gentille, tu restes à mes côtés, mais dès que je vais moins bien, tu pars en claquant la porte ! » Elle s'arrêta, les larmes aux yeux. D'une voix radoucie, elle ajouta : «En ce moment, je souffre. Je n'ai rien à don- ner. C'est maintenant que j'ai le plus besoin de toi. Je t'en prie, viens ici et prends-moi dans tes bras. je ne te demande pas de parler. J'ai seulement besoin de sentir tes bras autour de moi. S'il te plaît, ne t'en va pas. » Je m'approchai et je l'enlaçai sans rien dire. Elle pleura contre mon épaule. Après quelques minutes, elle me remer- cia d'être resté et me répéta qu'elle avait seulement besoin que je la serre contre moi.

C'est à cet instant que j'ai commencé à comprendre la véritable signification du mot amour - amour incondition- nel. Moi qui avais toujours cru savoir aimer, je n'avais été pour Bonnie qu'un amant des beaux jours. Elle avait raison. Tant qu'elle était heureuse et souriante, je l'aimais en retour. Mais dès que je la sentais malheureuse ou contrariée, je le prenais comme un reproche et je m'énervais, ou alors je m'éloignais d'elle.

Ce jour-là, pour la première fois, je ne partis pas.

Je restai avec elle et ce fut fantastique. Je réussis à lui donner de moi-même au moment où elle en avait vraiment besoin. Je sentis que c'était là le véritable amour! Penser à l'autre. Avoir confiance en l'amour commun. Etre là pour l'autre. je m'émerveillai qu'il se révèle si facile pour moi de soutenir ma femme dès lors qu'elle m'en indiquait le moyen.

Comment avais-je pu être aveugle si longtemps? Bonnie avait seulement besoin que j'aille vers elle et que je la prenne dans mes bras. Une autre femme aurait instinctive- ment deviné ce besoin, mais en tant qu'homme, je n'avais 10 aucune idée de l'importance qu'elle accordait au fait d'être simplement enlacée et écoutée. Découvrir cette différence fondamentale entre les sexes me dévoila du même coup un tout nouveau mode de communication avec mon épouse. Je n'aurais jamais pensé que nos conflits puissent se résoudre aussi aisément. Dans mes précédentes relations de couple, je m'étais montré dur et indifférent dans les moments difficiles, sim- plement parce que je ne savais pas quoi faire d'autre. Cette attitude avait fait de mon premier mariage une expérience pénible et douloureuse. Ma dispute avec Bonnie m'a révélé que je pouvais changer ma façon de réagir en situation de crise. Cet événement m'a inspiré pendant les sept années de recherches qui m'ont permis de découvrir et de comprendre les subtiles différences entre les hommes et les femmes, qui sont l'objet de ce livre. En apprenant de manière aussi détaillée que pratique en quoi les hommes et les femmes diffèrent, j'ai peu à peu senti qu'il n'était pas inévitable qu'un mariage se transforme en un combat de tous les instants. En prenant conscience de nos différences, Bonnie et moi avons été capables d'améliorer de manière extraor- dinaire notre communication et de nous aimer davantage encore. En poursuivant la reconnaissance et l'exploration de ces différences, nous avons découvert de nouveaux moyens d'améliorer notre couple. Nous avons acquis sur les rela- tions humaines des notions que nos parents n'ont même jamais soupçonnées, et qu'ils ne nous ont donc jamais enseignées. Et quand j'ai partagé le fruit de nos trouvailles avec les patients qui me consultaient, leurs rapports de cou- ple se sont à leur tour enrichis. Des milliers de personnes qui ont participé à mes séminaires ont vu leur relation se transformer radicalement du jour au lendemain. Sept ans plus tard, des célibataires et des couples conti- nuent à me faire part de résultats bénéfiques. Je reçois des photos de couples heureux entourés de leurs enfants, accompagnés de lettres me remerciant d'avoir sauvé leur mariage. Bien que ce soit leur amour qui ait réellement 11 sauvé ce mariage, ils auraient inévitablement divorcé s'ils n'étaient pas parvenus à acquérir cette compréhension accrue du sexe opposé. Ainsi, Susan et Jim étaient mariés depuis neuf ans. Comme la plupart des gens, ils avaient été très amoureux, mais après des années de frustrations et de déceptions de plus en plus nombreuses, leur passion s'était éteinte et ils envisageaient de se séparer. Toutefois, avant de demander le divorce, ils décidèrent de participer à l'un de mes sémi- naires. Susan n'en voyait guère l'utilité: «Nous avons tout essayé pour être heureux ensemble, mais nous sommes trop dif- férents », me déclara-t-elle. Pendant le séminaire, ils découvrirent avec stupefaction que non seulement leurs différences étaient normales, mais qu'elles étaient totalement prévisibles. Apprendre que d'autres couples avaient éprouvé les mêmes difficultés de communication les réconforta. Au bout de deux jours seu- lement, Susan et Jim percevaient de manière entièrement nouvelle les hommes, les femmes et leurs rapports amou- reux. Leur relation s'est miraculeusement transformée. Ou- bliant toute idée de divorce, ils ont retrouvé le désir de passer le reste de leur vie ensemble.

Jim nous a dit : « Com- prendre enfin nos différences m'a rendu ma femme. C'est le plus beau cadeau de ma vie, nous sommes de nouveau amoureux!» Six ans plus tard, lorsqu'ils m 'ont invité à venir voir leur nouvelle maison et leur famille, ils étaient toujours aussi épris. Ils m'ont remercié encore une fois de les avoir aidé à se comprendre et d'avoir sauvé leur mariage. Certes, nous sommes presque tous d'accord sur le fait que les hommes et les femmes sont différents, mais la plu- part des gens ne savent toujours pas en quoi. Ces dix der- nières années, de nombreux livres ont tenté de relever le défi et de définir ces dissimilarités. Malheureusement, beaucoup d'entre eux, en se cantonnant à un unique point de vue, n'ont fait que renforcer la méfiance et la rancœur entre les sexes. Ils présentent généralement l'un des sexes 12 comme la victime de l'autre. C'est pourquoi un guide précis était nécessaire pour expliquer que tout ce qui sépare un homme d'une femme est normal. L'amélioration des relations entre les sexes passe par une connaissance de leurs dissimilarités, permettant d'accroître estime de soi et dignité personnelle, tout en inspirant la confiance mutuelle, la responsabilité individuelle, une co- opération accrue et un plus grand amour. Après avoir inter- rogé plus de vingt-cinq mille participants à mes séminaires, j'ai pu définir en termes plus clairs les différences entre les hommes et les femmes.

Et vous-même, au fur et à mesure que vous les découvrirez, sentirez votre rancœur et votre méfiance fondre comme neige au soleil. Ouvrir son cœur permet de pardonner plus facilement et accroît notre faculté d'aimer et d'être aimé, de soutenir et d'être soutenu. J'espère que, fort de cette nouvelle approche, vous dépas- serez les suggestions de ce livre et que vous continuerez à développer des moyens de communiquer en toute ten- dresse avec le sexe opposé. Tous les principes énoncés dans notre ouvrage ont été testés et éprouvés.

Au moins 90% des plus de vingt-cinq mille individus qui ont répondu à nos questions se sont parfaitement reconnus dans les descriptions que nous leur donnions. S'il vous arrive en lisant de hocher la tête et de penser: «Oui, c'est bien de moi qu'il s'agit», vous ne serez pas le seul. Et comme tant d'autres, vous profiterez à votre tour des idées développées dans l'ouvrage. Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus propose de nouvelles méthodes pour réduire les ten- sions dans le couple et renforcer l'amour qu'il unit. Pour cela, il faut d'abord établir de manière très détaillée les divergences entre les hommes et les femmes. La suite du livre suggère des solutions pratiques pour limiter les frustra- tions et les déceptions, et pour favoriser un bonheur et une intimité croissants. Une relation de couple n'est pas par nature un parcours du combattant. C'est seulement en l'absence de compréhension de part et d'autre que naissent tensions, ressentiment et conflits. Beaucoup de gens vivent des relations amoureuses insa- 13 tisfaisantes. Ils aiment leur partenaire, mais lorsqu'une crise survient, ils ne savent pas quoi faire pour améliorer les cho- ses. En constatant combien les hommes et les femmes sont fondamentalement dissemblables, vous apprendrez à mieux communiquer avec le sexe opposé, à écouter votre parte- naire et à le soutenir avec succès. Vous apprendrez à créer vous-même l'amour que vous méritez.. Et au fil de ces pages, vous en viendrez peut-être à vous demander com- ment quiconque a pu parvenir à réussir son couple sans les avoir lues! Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus est le manuel des relations de couple des années 90. Un mot clé le ponctue: différence. JI révèle comment les hommes et les femmes diffèrent dans tous les domaines de leur vie. Car non seulement les hommes et les femmes communiquent différemment, mais ils pensent, ressentent, perçoivent, réagissent, se conduisent, aiment et apprécient différemment. Pour un peu, ils sembleraient venir de pla- nètes différentes, tant leur langage et même leurs besoins diffèrent fondamentalement. Mieux connaître ces dissimilarités aide à comprendre le sexe opposé et à s'entendre avec lui, ce qui contribue à éliminer maintes frustrations et dissipe bien des malenten- dus, quand cela ne les évite pas tout simplement. Admettre que son partenaire est aussi différent de soi qu'un être venu d'une autre planète rend plus facile de tenter de s'accom- moder de ses spécificités et de se détendre, au lieu de résister ou d'essayer de le changer. On n'attend plus de lui l'impossible. Plus important encore : à la lecture de cet ouvrage, vous apprendrez des techniques pratiques pour résoudre les pro- blèmes qui découlent de ces différences. Et ce livre n'est pas seulement une analyse théorique des disparités psycho- logiques, mais avant tout un manuel pratique pour réussir ses relations amoureuses. La vérité des thèses développées est tout à fait évidente. Votre expérience propre et le bon sens le plus élémentaire vous le confirmeront. De nombreux exemples exprimeront de façon simple et concise des choses que vous aurez ins- 14 D'après John Gray, auteur du livre 'Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Venus', les deux sexes ne parlent pas le même langage. Pour les hommes, les femmes viennent d'une autre planète et vice-versa.

D'où les frustrations, les malentendus, les déchirements et les disputes à n'en plus finir. Tout cela peut être évité si l'on a un décoder, une sorte de mode d'emploi de la vie conjugale. A travers ce roman, John Gray nous offre un guide indispensable pour apprendre à vivre avec l'autre. Nous allons vous résumer ce best-seller en cinq points. Mars/Dieu de la guerre [VS] Vénus/Déesse de l'amour Selon l'auteur, les hommes revêtent les caractéristiques du Dieu de la guerre, appelé Mars ou Ares dans la mythologie grecque. Et les femmes, portent en elles les caractéristiques de Vénus ou Aphrodite, la déesse de l'amour. Ainsi, venant d'une planète différente, chacun à une langue propre, une culture, un mode de vie différents. C'est pourquoi s'apprivoiser et apprendre à comprendre l'autre est la clé de l'épanouissement du couple. Pour un homme, les valeurs primordiales sont le pouvoir, la compétence, l'efficacité et la réussite ; alors que pour la femme, ce qui compte le plus c'est l'amour, la communication, la beauté et les rapports humains. Ceci explique pourquoi un homme et une femme sont faits pour se compléter, d'où leurs différences. Quelles sont les principales différences entre un homme et une femme ? 1ère différence : Un langage différent « C'est toujours vrai, une bonne communication est le secret d'un couple heureux » John Gray En effet, les hommes et les femmes ne s'expriment pas vraiment de la même manière, même s'ils font tout deux partie de la même espèce et parlent la même langue culturelle. Étonnant non ! Voici quelques exemples ci-dessous : Lorsqu'une femme dit à son homme « On ne sort jamais !» Celui-ci répond « Ce n'est pas vrai, on est sortis la semaine dernière » En langue « vénusienne », on ne sort jamais, signifie : J'ai envie de sortir avec toi et qu'on fasse quelque chose rien que tous les deux. Or, son homme comprend ceci : Tu me déçois beaucoup. En fait, je m'ennuie avec toi.

« Tu ne m'aimes plus ! » dit la femme. Son homme répond « Bien sûr que je t'aime.

La preuve je suis là » Lorsqu'une femme dit à son homme : « Tu ne m'aimes plus ! » Cela sous-entend qu'elle a besoin d'être rassurée sur l'amour que lui porte son homme. Mais, son homme ne le comprend pas dans ce sens, et croit qu'elle lui reproche d'être égoïste et indifférent. Ainsi, la femme dit une chose qu'elle croit être explicite, mais son homme ne le comprend pas de la même façon, ce qui risque de faire naître entre eux des incompréhensions conduisant au ressentiment. Le plus grand défi pour l'homme, est d'interpréter correctement les propos de sa femme et de la soutenir. Quant à la femme, son plus grand défi est de soutenir et comprendre son homme, lorsqu'il se mure dans le silence. Le reproche que les femmes font le plus souvent à leur partenaire est : "J'ai l'impression qu'il ne me comprend pas" et même cette plainte est souvent mal comprise ou mal interprétée. - John Gray 2ème différence : Une gestion différente du stress « On ne doit jamais porter de jugement sur le besoin d'une femme d'être rassurée, ni sur celui d'un homme de se replier sur lui-même » John Gray Lorsqu'une femme et un homme sont dans une situation de stress intense, ou face à des problèmes de vie, ils y répondent chacun d'une manière très différente. L'homme se retire dans sa caverne Lorsqu'un homme est contrarié et/ou stressé, il arrête immédiatement de parler et part se réfugier dans sa caverne intérieure, dans le but de ressasser le problème et d'y trouver une solution. Personne n'est le bienvenu, et encore moins sa femme. Il a besoin de se replier sur lui pour y faire face. Il a besoin qu'on lui fiche la paix. La femme a besoin de parler et d'évacuer son stress en se confiant Une femme lorsqu'elle est mal, a besoin de parler à quelqu'un, de confier son mal-être à voix haute. C'est la seule manière pour elle de mieux comprendre ses ressentis et de prendre du recul vis-à-vis de ce qu'elle vit. Elle a donc besoin qu'on l'écoute tout simplement, sans forcément apporter des réponses ou des solutions à ses questionnements. Ainsi, tu dois comprendre qu'il ne faut pas tenter de faire parler ton homme, tant qu'il n'est pas prêt à venir vers toi pour partager ses soucis. Dans certains cas même, il ne ressentira pas le besoin de t'en parler puisqu'il aura réussi à les résoudre seul. Que faire en attendant que ton homme sorte de son mutisme solitaire? Laisse-le tranquille, sois zen, car cela n'a aucun rapport avec toi et distrais-toi en attendant qu'il revienne naturellement vers toi. Comment répondre aux besoins émotionnels de son homme ? » Rien ne sert d'aimer, si l'on aime mal » John Gray Les hommes et les femmes ont des besoins émotionnels très différents, et c'est la raison pour laquelle ni l'un ni l'autre ne sait comment se soutenir. Chacun suppose à tort qu'il a les mêmes besoins que l'autre. Rien n'est plus faux, car ce dont a besoin un homme n'a rien à voir avec ce dont a besoin une femme. John Gray nous fait comprendre que les hommes et les femmes s'aiment souvent de la mauvaise manière et cela engendre de l'amertume et de la frustration, car chacun se sent mal aimé. Mais de quoi a donc besoin un homme ? Ses besoins prioritaires sont les suivants : Il a besoin qu'on lui fasse confiance Qu'on l'accepte tel qu'il est Qu'on l'apprécie à sa juste valeur Il souhaite que sa femme l'admire Il a également besoin de son approbation et de ses encouragements pour s'épanouir dans son couple « Tant que ses besoins émotionnels primaires ne sont pas pleinement satisfaits, l'être humain n'est pas en mesure de recevoir et d'apprécier les autres aspects de l'amour » John Gray En satisfaisant à l'ensemble de ses besoins, tu fais ressortir le meilleur de ton homme. Si au contraire, tu les ignores, tu risques de saboter ta relation sans le savoir.

Comment éviter les disputes et bien dialoguer avec son homme ? » Si la communication est le plus important des éléments fondateurs d'une relation de couple, les disputes peuvent en être les plus destructrices. » John Gray Un des aspects les plus complexes dans un couple est de savoir gérer les disputes et désamorcer les conflits. Certains couples passent leur temps à se disputer et à se déchirer au point de détruire leurs relations lentement mais sûrement. D'autres refoulent tout, de peur d'affronter les conflits et finissent par être des bombes à retardement. Guerre ouverte VS guerre froide, aucune des deux situations n'est à privilégier. L'idéal est de communiquer en douceur, d'exprimer ses griefs calmement et désamorcer tout risque de dispute violente. Lorsque quelque chose ne va pas, au lieu d'entrer dans la confrontation, il vaut mieux prendre du recul, se calmer ; et tout en restant aimant et respectueux, engager la conversation et évoquer les points de divergences, sans dénigrer le point de vue de l'autre. C'est souvent plus la manière dont on dit les choses qui fait mal que le contenu de la conversation. Comment avoir une vie de couple apaisée et épanouie ? Il faut comprendre que malgré l'amour que peuvent se porter deux personnes, il arrive très souvent qu'elles puissent se détester, ne plus se supporter du jour au lendemain, pour à nouveau s'aimer follement le jour suivant. L'amour fait ressortir nos peurs les plus profondes, nos sentiments refoulés et le passé ressurgi souvent sans crier gare en s'invitant dans le présent. On peut se sentir aimé durant plusieurs semaines, puis d'un coup croire que l'autre ne nous aime plus du tout. L'amour chamboule beaucoup de choses dans notre tête et notre cœur. Il nous sécurise et nous insécurise à la fois. Aimer c'est prendre le risque d'être blessée. Le couple peut être vu comme les saisons qui changent : le printemps c'est le renouveau, l'été l'épanouissement, l'automne suppose de retravailler sa relation, et enfin l'hiver, c'est la période des doutes et des remises en question.

Pour réussir son couple, il faut donc admettre que parfois l'amour sera facile, à d'autres moments cela exigera beaucoup d'efforts et d'investissement. Chacun des partenaires risque de s'égarer, de douter, de se éloigner et de commettre des erreurs. L'essentiel à retenir selon John Gray, c'est de se souvenir toute sa vie que les hommes et les femmes viennent d'une planète différente et que chacun doit avoir l'indulgence d'essayer de se comprendre, sans se juger ou se blâmer l'un l'autre. C'est la seule condition pour mieux savoir aimer. « Les hommes sont heureux et prêts à se surpasser quand ils sentent que l'on a besoin d'eux ; les femmes, quand elles se savent aimées. » John Gray Tomber amoureux est une chose assez facile finalement. Le challenge réel est de construire son couple dans l'épanouissement et l'équilibre. Cela demande beaucoup de travail et une volonté mutuelle d'avoir des rapports apaisés et sains. Qui a dit que l'on pouvait vivre d'amour et d'eau fraîche ? ACHETE LE LIVRE ICI