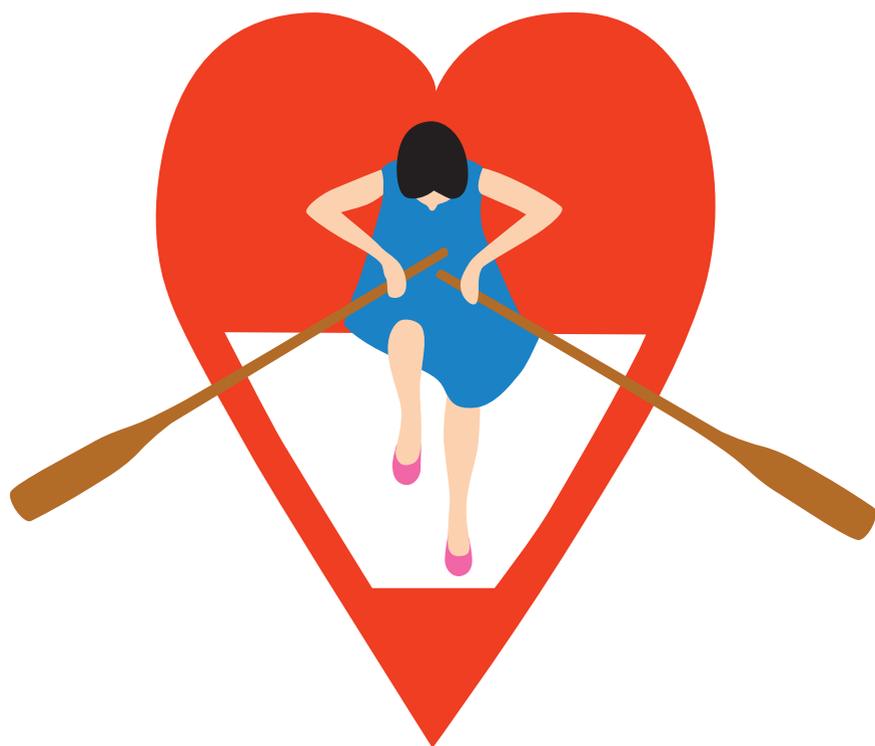


**Sonya Rhodes**  
et Susan Schneider

# FEMME $\alpha$ ALPHA

CHERCHE

# HOMME IDÉAL



Trouvez un partenaire  
à la hauteur de vos ambitions

FEMME  $\alpha$  ALPHA  
CHERCHE  
HOMME IDÉAL

Infographie: Chantal Landry  
Révision: Gervaise Delmas  
Correction: Sabine Cerboni et Karine Picard

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Rhodes, Sonya

[Alpha woman meets her match. Français]

Femme alpha cherche homme idéal : trouvez un partenaire à la hauteur de vos ambitions

Traduction de : The alpha woman meets her match.

ISBN 978-2-7619-4016-0

1. Relations entre hommes et femmes. 2. Femmes seules - Psychologie. I. Schneider, Susan, 1948- . II. Titre. III. Titre. I. Alpha woman meets her match. Français.

HQ801.R46314 2015 306.7 C2014-942490-6

01-15

© 2014 Sonya Rhodes, Ph. D., et Susan Schneider

Traduction française :  
© 2015, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par William Morrow, une division de HarperCollins Publishers sous le titre *The Alpha Woman Meets Her Match*.

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4016-0

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:**

**Pour le Canada et les États-Unis:**  
**MESSAGERIES ADP\* inc.**

2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone: 450 640-1237  
Télécopieur: 450 674-6237  
Internet: www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet: www.interforum.fr  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet: www.interforum.fr  
Courriel: cdes-export@interforum.fr

**Pour la Suisse:**

INTERFORUM editis SUISSE  
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68  
Internet: www.interforumsuisse.ch  
Courriel: office@interforumsuisse.ch  
Distributeur: OLF S.A.  
ZI. 3, Corminboeuf  
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Commandes:  
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66  
Internet: www.olf.ch  
Courriel: information@olf.ch

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24  
Internet: www.interforum.be  
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada**

**Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien financier pour nos activités de traduction dans le cadre du Programme national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

**Sonya Rhodes**  
et Susan Schneider

# FEMME $\alpha$ ALPHA CHERCHE HOMME IDÉAL

Trouvez un partenaire  
à la hauteur de vos ambitions

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Pierre Thibeault



Une société de Québecor Média

*À Bob*

S. R.

*À ma fille India*

S. S.

## CHAPITRE 1

# Aimez votre alpha

**T**out au long des années où j'ai travaillé à bâtir mon florissant cabinet en tant que thérapeute individuelle et de couples, j'ai surfé sur les vagues du mouvement féministe et de la révolution sexuelle. Mais un jour, lorsqu'une jeune trentenaire est entrée dans mon bureau et m'a déclaré en soupirant : « Je dois probablement être le cas typique de la femme forte, très performante, qui éprouve des problèmes avec les hommes », j'ai compris que je me trouvais devant quelque chose de résolument nouveau. Durant la dernière décennie, mon cabinet a vu défiler une foule de femmes de son genre : très sûres d'elles, accomplies, sensuelles, mais malheureuses et frustrées devant leur incapacité à développer des relations intimes satisfaisantes. Ce sont les nouvelles femmes alpha.

Il n'y a jamais eu de meilleur moment qu'aujourd'hui pour être une femme alpha. Elle est en pleine ascension scolaire et professionnelle. Elle est indépendante et libre de faire des choix personnels tant dans sa sexualité que dans les autres aspects de sa vie. Cependant, beaucoup de ces femmes alpha craignent qu'un mariage ou une relation à long terme ne fasse s'évanouir leur autonomie.

Plusieurs voix s'élèvent dans notre société et prétendent que les femmes sont trop fortes, trop menaçantes ou trop sensuelles. Le message à retenir ? Que les femmes en viendront à écraser les hommes avec leur force et leur sexualité et que plus personne ne voudra d'elles pour épouses. Réglons son cas une bonne fois pour toutes à cette crainte : jusqu'aux années 1970, les femmes les plus instruites et les mieux payées étaient moins susceptibles de se marier que celles présentant un plus faible niveau d'éducation. Mais au cours des quarante dernières années – selon un rapport présenté par le Hamilton Project –, le taux de mariage des 10 % de femmes les plus prospères est demeuré constant ou a progressé. Une autre étude, citée par Stephanie Coontz dans le *New York Times*, affirme quant à elle que le taux de mariage chez les 15 % de femmes ayant les plus hauts salaires est le plus élevé. Selon le Council on Contemporary Families, « les diplômées universitaires sont plus susceptibles de se marier à un âge plus avancé que les femmes possédant n'importe quel autre niveau d'éducation. [...] Ces mêmes diplômées sont plus sujettes à se déclarer heureuses en mariage que toute autre catégorie de femmes, et ce, peu importe les revenus familiaux. Elles sont aussi moins enclines à concevoir la sécurité financière comme le principal avantage du mariage ».

Jusqu'à tout récemment, plus une femme se mariait tardivement, plus ses risques de divorcer augmentaient. Aujourd'hui, au contraire, chaque fois qu'une femme repousse d'une année le moment de son mariage – jusqu'au début de la trentaine –, elle diminue ses risques de connaître un jour une rupture. Et ces derniers ne progresseront pas plus par la suite, comme le rapporte Stephanie Coontz dans le *New York Times*. Pour beaucoup d'entre vous, chacun de ces faits constitue une bonne nouvelle (si vous envisagez le mariage comme un objectif, bien entendu!).

Les prédictions désespérantes à l'égard de la situation des femmes sont largement exagérées, et ceux qui les émettent disposent de leurs propres arrière-pensées. Il arrive aussi parfois que des femmes joignent leurs voix à celles des prophètes de malheur. Une profonde vague d'inquiétude refait surface chaque fois qu'elles entendent parler du divorce d'une amie ou d'une collègue. Une femme récemment divorcée me disait un jour qu'on lui posait toujours les deux mêmes questions : « As-tu consacré trop de temps à ton travail ? Est-ce que tu gagnais davantage d'argent que ton mari ? » Voilà les peurs secrètes des femmes. Parce que, s'il y a divorce, c'est bien sûr la faute de la femme, non ? Même nos supposés alliés se mettent parfois de la partie : à cette même femme que ses amies interrogeaient, un magazine féminin très populaire a demandé d'écrire un article de fond pour décrire comment sa carrière avait anéanti son mariage !

Dans un groupe de discussion réunissant différentes femmes, l'une d'entre elles affirmait : « Je me considère comme une personne évoluée. J'ai une excellente carrière et de très bonnes amies. Je me sens en confiance dans toutes les sphères de ma vie, excepté mes relations amoureuses. » J'ai entendu un grand nombre de femmes alpha exprimer leur crainte de ne jamais rencontrer quelqu'un qu'elles pourraient aimer et, finalement, épouser. Elles se disent qu'elles sont sans doute trop menaçantes pour les hommes. Peut-être devraient-elles moins s'affirmer, suggèrent-elles, inquiètes. À cela, je réponds : pas du tout ! Cela constituerait une immense erreur.

Chaque fois que j'entends une femme avancer de telles choses, je me mets en colère – pas envers la personne, bien sûr, mais plutôt contre cette culture qui n'a de cesse de ressasser des messages apocalyptiques portant sur les échecs amoureux et personnels des femmes alpha sûres d'elles et sensuelles. Toute cette propagande catastrophiste est simplement ridicule. Pour

vous, trouver l'âme sœur représente un défi, mais le bassin d'hommes disponibles est vaste et vous êtes pleine d'énergie.

Ce que la femme alpha *peut* faire aujourd'hui, c'est de se montrer plus sélective dans ses choix. Dans l'état actuel des choses, les patientes que je traite sont à la fois confiantes et accablées, prospères et remplies de doutes, fougueuses et timides. Elles ont été blessées par leurs expériences avec les hommes. La femme du groupe de discussion dont j'ai parlé précédemment affirmait également qu'elle s'était sentie émotionnellement violente lorsqu'un homme qu'elle fréquentait avait perdu tout intérêt pour elle au moment précis où leur relation était sur le point de s'approfondir. « Je me sentais forte et bien dans ma peau, a-t-elle dit. Je me sentais prête à plonger. Mais après cet événement, je me suis dit que je ne pouvais désormais plus faire confiance à ma capacité de jugement. »

Parce que leur ego a été ébranlé par des relations qui se sont soldées par un échec, ces femmes se sentent souvent anormalement vulnérables et incomplètes. Lorsqu'elles pénètrent dans mon bureau, elles cherchent un mentor qui saura les guider au travers du labyrinthe sinueux des rencontres, et ce, afin de pouvoir éviter les impasses et de trouver finalement l'homme avec qui elles pourront partager leur vie. Je ne les encourage jamais à transiger, à se rabaisser ou à se blâmer uniquement pour régler des problèmes relationnels. Aucune de ces actions ne constitue une option. En aucun cas !

Toutes les images de ces femmes occupaient mon esprit et il me semblait que leurs histoires me suppliaient de les raconter. Leur dilemme est très révélateur de l'époque dans laquelle nous vivons. *Femme alpha cherche homme idéal* est un ouvrage terre à terre qui présente tout ce que j'enseigne à mes patients tout en incluant les pensées que je choisis habituellement de garder pour moi. Mon livre se nourrit des expériences dont m'ont fait part mes patients, des groupes de discussion, des entrevues de

fond et de toutes les couches de ma vaste expérience. Vous allez découvrir des cas cliniques issus de ma pratique, formés d'un assemblage de témoignages provenant de différents patients dont j'ai changé le nom pour protéger leur identité. Chaque étude de cas présentée est suivie d'une conclusion que vous pouvez vous-même adapter à votre propre vie. Ces histoires feront écho à votre propre expérience et vous offriront des pistes et des solutions pour faire les bons choix dans votre vie personnelle – sans pour autant devoir transiger ou compromettre la personne que vous êtes profondément ou que vous souhaitez devenir.

## **RÉCUPÉREZ VOTRE ALPHA**

« Briseuse d'hommes. » « Salope. » « Donneuse d'ordres. » Le négativisme tourbillonne autour des femmes sûres d'elles-mêmes. Je suis tout à fait consciente que le terme « alpha » couplé à celui de « femme » est lourd de sens. Au départ, on m'a conseillé d'employer une locution moins controversée. J'ai cependant choisi de la conserver, et ce, précisément *en raison* de ses connotations négatives. Je suis convaincue que l'on doit absolument pas niveler le pouvoir et le statut de la femme vers le bas en niant la présence de l'alpha en elle. Je crois qu'il faut nommer les choses par leurs noms. Nous ne rendons service à personne, ni aux femmes ni aux hommes, en tentant d'utiliser des termes qui ne froissent aucune sensibilité. C'est une évidence qu'il existe aujourd'hui une nouvelle réalité relationnelle entre les sexes, et il serait rétrograde de ne pas en analyser les tenants et aboutissants ou, pire encore, de se refuser à menacer les ego masculins. Jamais je ne conseillerai à une femme de se placer en retrait, de conforter l'image que se font les hommes d'eux-mêmes en évitant de déployer ses forces. Ces jours-là sont révolus.

J'ai eu l'occasion de me plonger dans des études fascinantes qui montrent l'urgente nécessité de concevoir de nouvelles normes sociales afin de nous adapter à l'évolution du monde. La Chicago Booth School of Business a récemment publié une étude qui rapporte que les femmes qui gagnent des salaires équivalents ou supérieurs à ceux de leurs maris connaissent souvent des problèmes dans leurs relations. La femme dans cette situation va parfois consentir à travailler moins ou encore décider de se trouver un emploi moins rémunérateur – un exemple flagrant de ce que veut dire «se rabaisser»! – afin de préserver l'image traditionnelle de l'homme pourvoyeur. Encore plus surprenant, la femme n'hésite souvent pas à se dévouer plus que l'homme aux tâches ménagères, une manière pour elle de compenser aux yeux de son mari le fait qu'elle dispose d'un plus grand pouvoir d'achat que lui, de se rendre moins menaçante à l'égard de celui qui partage sa vie. Dans le jargon pédagogique, on parle de neutralisation de l'écart entre les sexes. En d'autres termes, si vous, femme, avez le toupet de dévier de la «norme» – qui veut que l'homme demeure le pourvoyeur –, vous vous devez de compenser d'une manière ou d'une autre votre comportement «anormal». Cette situation ne produit – et ne produira jamais – aucun vainqueur ; les femmes ne devraient jamais façonner leur comportement pour se conformer aux stéréotypes ambiants. Pourquoi ? Parce que, à plus ou moins long terme, c'est elles *et* leur relation qu'elles desserviront.

Les dernières décennies ont permis plusieurs avancées : l'amélioration des méthodes de régulation des naissances, les ouvertures professionnelles toujours plus grandes pour les femmes, l'évolution du mouvement féministe, ainsi que l'arrivée de puissants modèles féminins dans une foule de domaines cruciaux, dont la politique, les médias, les affaires et le milieu universitaire. Les femmes sont aujourd'hui plus nombreuses à faire des études collégiales et universitaires que les hommes. Le

nombre d'étudiantes dans les facultés de médecine ne cesse d'augmenter. Aux États-Unis seulement, dans cent quarante-sept des cent cinquante plus grandes villes, les femmes célibataires et sans enfant disposent de salaires de 8 à 15 % supérieurs à ceux de leurs équivalents masculins. La contribution des femmes aux revenus familiaux se chiffre à 40 %, et ce, même si elles continuent de gagner 80 cents pour chaque dollar gagné par les hommes. Dans 25 % des couples, la femme gagne plus que l'homme. Au sein des classes moyennes et ouvrières, les femmes bénéficient de plus de possibilités de progresser économiquement et socialement que les hommes. Comme vous pouvez donc le constater, ni le mythe de l'homme pourvoyeur ni celui du rôle traditionnel de la femme ne tiennent la route lorsqu'ils sont confrontés à la réalité. Nous en avons les preuves tout autour de nous : si les femmes ont du succès dans le monde professionnel et les hommes, à la maison, des faits clairement avérés, alors les anciens stéréotypes se révèlent être de simples coquilles vides.

En tant que thérapeute, j'appréhende la vie de mes patients comme des microcosmes représentatifs des évolutions à l'œuvre dans notre société. L'égalité sociale et économique entre les hommes et les femmes permet l'expression d'une grande variété de personnalités et de comportements débarrassés des stéréotypes, une sorte de neutralité des genres présente chez les deux sexes. Être compétitif et dominant n'est désormais plus l'apanage des hommes, tout comme prendre soin des enfants n'est plus un rôle réservé aux seules femmes. Michael Kimmel, sociologue spécialisé dans l'étude des comportements liés aux genres, résume la chose ainsi : « Les différences entre les genres émanent de l'inégalité entre eux et non pas l'inverse. »

Ce qui me frappe le plus dans la situation actuelle réside dans le fait que, parce que les femmes ont su faire éclater les contraintes liées aux rôles traditionnels entre les sexes et sont

ainsi devenues plus libres de rechercher leurs bonheurs sexuel, professionnel et personnel, de nouvelles problématiques ont vu le jour. Partout où je me rends – de mon bureau aux dîners entre amies –, les femmes de tous les âges se reconnaissent dans l'identité alpha et sont avides de conseils quant à la manière de mieux appréhender les relations intimes.

## **LA FEMME ALPHA, LA FEMME BÊTA**

La femme alpha est partout aujourd'hui. Dans sa façon de s'habiller et dans le style qu'elle adopte, elle est devenue la norme, le prototype le plus remarquable; jamais elle ne voudrait qu'on la surprenne vêtue d'un de ces tailleurs aux épaules rembourrées si typiques des années 1980 et qui rappelaient le complet masculin. Elle est à la fois sexy et orientée vers son succès professionnel, et ce, sans complexe aucun. Ses talons aiguilles vertigineux de 10 centimètres de haut l'accompagnent au bureau, dans les magasins, les tribunaux, et leurs semelles rouges et laquées envoient un message clair: «Suivez-moi. Jusqu'à la chambre à coucher.»

Elle est médecin et gère sa clinique à la perfection; elle est rédactrice Web, sûre d'elle-même, persuadée que ses aptitudes techniques et son sens des affaires la mèneront, un jour, à diriger l'entreprise pour laquelle elle travaille; elle est cette femme sexy et chic qui vous convainc d'acheter cet ensemble dont vous n'avez probablement pas besoin. Si elle est relativement jeune et se sent tout à fait à l'aise avec son côté alpha, elle ira même jusqu'à signer ses messages avec le sigle «HBIC» – «*Head Bitch In Charge*», une expression que j'ai entendue récemment de la bouche d'une de mes patientes âgée de dix-sept ans qui se dirigeait tout droit vers la Ivy League (un regroupement des huit universités américaines les plus prestigieuses) et qui pourrait sans problème devenir l'icône de la nouvelle génération.

En travaillant avec les femmes et en les étudiant, je me suis rendu compte que la femme bêta pouvait parfois se sentir dévalorisée ou menacée par sa sœur alpha, bien que cela ne soit pas vraiment justifié. Je ne parle pas ici de bonnes, de mauvaises ou de meilleures personnes. Tout ce que je dis, c'est que tous les alpha et bêta de ce monde – en d'autres termes, nous tous – participent d'un même continuum et que chaque individu possède un niveau plus ou moins élevé d'alpha et de bêta en lui.

Les bêta ressentent moins le besoin de tout contrôler et peuvent être moins attirés par une position de leader que les alpha. Dans un groupe composé de femmes, l'alpha sera celle qui exercera son pouvoir et son influence grâce à sa capacité à prendre en charge la discussion, alors que la bêta aura plutôt tendance à écouter et à soutenir les autres. Aux extrêmes, l'alpha pourra se placer dans une position d'affrontement ; la bêta, au contraire, se révélera trop passive. Les personnalités sont heureusement malléables, et on peut évoluer et modifier son comportement pour atteindre un meilleur équilibre entre alpha et bêta.

Est-ce qu'on peut être une femme alpha sans pour autant gagner un salaire mirobolant ou être dans une position dominante dans le monde professionnel ? Évidemment ! Lily, une médecin, mère de deux enfants, travaille entre quinze et vingt heures par semaine alors que son mari dépasse souvent le cap des soixante-dix heures. Voilà sa manière de résumer la situation : « Je suis une alpha qui se déguise. Je ne porte pas mon alpha en étendard. »

Comme Lily, beaucoup de bêta fortes se construisent une niche au sein de leur relation ; elles peuvent, par exemple, gérer les finances ou les décisions qui concernent les enfants. « Je crains un peu les confrontations directes, admet Lily. J'ai tendance à les éviter. Je me donne des airs décontractés et affables et je ne montre pas toujours mon côté déterminé, mais j'aime

quand même que les choses fonctionnent comme je le souhaite. » Alpha ? Bêta ? Ce n'est jamais aussi tranché que cela, et l'alpha n'est pas meilleur que le bêta. Ce qui importe le plus, ce sont les degrés de l'un et de l'autre dont vous disposez en vous. Je vous expliquerai la façon dont cela fonctionne dans le chapitre 2, qui vous permettra de déterminer où vous vous situez dans le spectre alpha/bêta. Vous pouvez être une bêta avec une petite ou grande parcelle d'alpha en vous ou, à l'inverse, une alpha imprégnée de tendances bêta fortes ou modérées ou, à l'extrême, une alpha sans aucune espèce d'impulsions bêta. Vous pouvez aussi être une sorte d'hybride et partager ces deux aspects de manière égale. Reste que je suis convaincue qu'il y a un peu d'alpha en vous, qui que vous soyez.

Drôle, forte, indépendante et bien dans sa peau, l'alpha croit en elle tout en conservant ses zones d'ombre. Elle est persuadée que, en tant que femme alpha, elle devrait partager sa vie avec un mâle alpha. Les études cliniques prouvent cependant que ce type d'alliance présente les plus importants risques de divorce, et ce, pour la simple et bonne raison que les deux personnalités alpha risquent d'entrer en compétition pour obtenir le pouvoir et la position dominante dans la relation. C'est pourquoi je vais démontrer dans ce livre comment les femmes alpha devraient apprendre à envisager une relation avec un homme bêta. Surtout, je souhaite leur faire comprendre pourquoi ce type de relation pourrait s'avérer, à terme, la meilleure combinaison possible.

## **LA NOUVELLE « ÂME SŒUR »**

L'homme bêta est partout : dans la culture, les médias, dans les études et statistiques des sociologues – et il incarne le complice parfait. Il pourrait bien être le papa aux commandes de la poussette le long des rues, celui qui anime le terrain de jeu pour tous

les enfants ou celui qui possède une connaissance bien plus approfondie que sa femme de tous les tenants et aboutissants de la vie scolaire de ses rejetons. Une caricature parue dans le magazine *New Yorker* montre deux péquenauds amateurs d'armes à feu dans un bar, exhibant leur enfant respectif dans un porte-bébé de la marque réputée BabyBjörn et négociant les horaires de jeu. Une nouvelle campagne publicitaire pour une mousse à raser lance le slogan suivant : « Sois un homme, mon gars ! » Une manière de mettre en scène l'antagonisme entre les stéréotypes de l'homme viril d'autrefois et de celui qui prend aujourd'hui soin de son corps et de sa peau.

L'homme bêta actuel est différent de l'homme sensible des années 1980 et 1990 et se révèle bien plus complexe. Un livre très populaire dans les années 1980, *Real Men Don't Eat Quiche*, se moquait des hommes sensibles qui faisaient des pieds et des mains afin d'être acceptés par les féministes. Nous avons passé ce cap de nos jours. L'homme bêta n'est plus du tout le gars qu'on traitera d'homosexuel parce qu'il aime le yoga, s'habille avec soin ou est végétalien. Son ego n'a pas besoin du machisme pour se développer. Il est fiable, responsable et d'un grand soutien.

Beaucoup de femmes alpha ont cependant un talon d'Achille : si sexuellement ouvertes soient-elles, elles s'attendent à ce que l'homme prenne les commandes dans la chambre à coucher, ce qui peut les empêcher de succomber au charme d'un amant plus tendre, l'homme bêta. J'appelle cette situation le syndrome *Cinquante nuances de Grey*, un livre qui a séduit un large auditoire de boules d'énergie alpha ressentant une forme de honte sournoise et rétrograde à l'égard de leur appétit sexuel. Une femme alpha qui est secrètement embarrassée par ses intenses fantasmes sexuels pourra feindre la passivité dans un lit pour que l'homme prenne les rênes et qu'elle soit prise par lui. Sa honte, qui ne lui apparaît pas comme une évidence, se

révèle paradoxale en ce qu'elle contredit en tout point cette image de femme sexy, attirante et audacieuse qu'elle dégage dans la vie de tous les jours.

Je vais démontrer en quoi les hommes bêta sont – ou peuvent être – les meilleurs amants parce qu'ils veulent *vous* faire jouir aussi! Nous avons tendance à placer dans la catégorie «sexy» les hommes alpha et dans la catégorie «faibles» les bêta. Oubliez ça! Je vais vous montrer comment cesser de compartimenter de manière radicale et vous permettre de rencontrer enfin cette âme sœur plus complexe que vous recherchez vraiment.

Mais que pensent réellement les femmes et les hommes du mâle à l'opposé du machiste? Après avoir commencé à étudier les relations entre femmes alpha et hommes bêta, je me souviens d'avoir mentionné à l'une de mes amies alpha à quel point je trouvais que son mari était un homme bêta remarquable. Même si ce commentaire se voulait un compliment – son mari étant un grand soutien de famille et un designer graphique très créatif qui travaillait dans son studio sur une vieille machine typographique –, j'ai pu m'apercevoir à son langage corporel qu'elle se sentait un peu insultée. Cela m'a fait réaliser à quel point ces termes étaient chargés de sens.

L'ancienne hiérarchie alpha et bêta, au sein de laquelle les plus alpha des mâles sont aux commandes, n'est plus d'actualité aujourd'hui. Tous les hommes ne sont plus des joueurs alpha ou encore des perdants oméga au parcours décousu qui grattent leurs guitares assis sur un vieux futon dans le sous-sol de la maison de leur mère. Les joueurs alpha existent encore et se portent bien – connectés qu'ils sont aux nouvelles technologies (leurs meilleures amies!) –, tout comme les mauviettes sans espoir et les fainéants. Mais la plupart des hommes que je croise – de la banlieue au quartier de Wall Street – sont *vraiment* à la recherche d'une relation égalitaire et

équilibrée: un sondage Pew de 2010 montrait que 62 % des hommes et des femmes croyaient que le meilleur des mariages reposait sur un véritable partenariat. En d'autres termes, cet éternel mais toujours furtif état de nirvana que nous appelons l'égalité. Transformer cela en réalité demeure un très grand défi, et ce, même si les mentalités ont évolué.

Les femmes alpha aiment jouer les leaders, et les hommes bêta n'éprouvent pas de difficulté à suivre. En disant ceci, suis-je en train de me faire l'avocate de l'inégalité des sexes? Un bon partenariat entre une femme alpha et un homme bêta peut se révéler bénéfique pour les deux si le respect prévaut entre eux. Si l'homme bêta sait quand et comment se retirer, la balance du pouvoir peut pencher vers la femme alpha sans nuire aucunement à la relation. Lorsque je vois des exemples de mariages réussis, que ce soit entre une femme rabbin et un homme au foyer qui prend plaisir à s'occuper des quatre enfants de la famille, entre une avocate et son mari, fou de vélo, qui dirige un magasin de bicyclettes en banlieue ou encore entre un enseignant d'école élémentaire et une médecin, je suis chaque fois très touchée. Ces couples ont trouvé leur bonheur.

## **UNE VISION MODERNE DE LA VIE**

Je ne crois absolument pas que l'avènement de la femme alpha signifie pour autant la fin de l'homme. Cette nouvelle ère n'implique pas que les femmes alpha trônent au sommet de la pyramide et que les hommes bêta croupissent à sa base. Alpha ou bêta: aucun n'est mieux que l'autre. Les alpha et les bêta de ce monde peuvent très bien trouver un équilibre entre eux et adoucir les angles. Les alpha ont besoin d'un peu de bêta, et inversement, afin de parvenir à l'épanouissement et d'être armés pour réussir dans le monde du XXI<sup>e</sup> siècle. Vous verrez comment cela fonctionne sur le plan relationnel.

Je vais vous aider à découvrir qui vous êtes vraiment et à trouver le meilleur complice de vie. Je vais vous expliquer le fonctionnement d'un excellent outil thérapeutique – le concept de la complémentarité positive, une manière pour les couples de trouver l'équilibre et, surtout, de se compléter dans leurs forces et leurs faiblesses – qui permet de construire une relation pourvue d'une structure forte et durable. Je vais également parler de l'importance de partager une vision commune de la vie, ce qui, à terme, se révélera *le* plus sûr chemin vers un mariage réussi. Les nouveaux rôles entre les sexes exigent la création de nouveaux paradigmes pour mieux comprendre la dynamique relationnelle. Puisque ces rôles sont devenus fluides, les stéréotypes autrefois immuables entre hommes et femmes se sont littéralement liquéfiés, et cet état de fait contribue au bien de tous.

Nous vivons une époque confuse. Les relations entre femmes alpha et hommes bêta vont à l'encontre de tous les principes qui nous ont été appris. Et il existe tellement de domaines de la vie en société qui s'opposent aux traditions séculaires que les psychologues et les sociologues en ont le tournis : la possibilité pour les femmes de retarder le moment où elles se marieront, et même d'envisager de ne pas se marier du tout ; le célibat masculin prolongé ; la maternité monoparentale par choix ou à la suite d'un divorce. Autant de nouveaux défis auxquels nous sommes aujourd'hui confrontés !

## **FAIRE TILT**

Je ne surprendrai personne en disant que, lorsqu'une patiente se présente à mon bureau, c'est souvent pour me parler d'une relation qui vient de se terminer dans la douleur ou bien qui ne semble pas vouloir fonctionner. Elle se sent souvent usée et frustrée par ses expériences avec les hommes, à la limite du désespoir. Durant nos premières séances, j'apprends à la

connaître plus intimement. Je l'encourage à me faire part de son expérience de vie : ses réussites comme ses désillusions, ses envies et ses désirs, sa vision de l'avenir, les valeurs qu'elle chérit, ses choix et comportements en matière de relations. Je cherche à obtenir une image claire de l'homme - ou des hommes - qu'elle fréquente et de la manière dont elle envisage sa vie amoureuse. Je conçois la pratique thérapeutique comme une activité interactive, et c'est pourquoi nous tentons ensemble d'identifier des schémas répétitifs dans ses relations. Après trois ou quatre rencontres, j'ai souvent une idée précise de ce qui lui met des bâtons dans les roues dans sa vie intime.

Mes patientes sont souvent très performantes dans la plupart des aspects de leur vie. Je consacre donc mes énergies à tenter de comprendre pourquoi elles ne parviennent pas à atteindre le même degré d'épanouissement dans leurs relations amoureuses. Je n'éprouve aucune difficulté à devenir leur avocate, à incarner la figure de guide et de confidente. Je suis très directe avec elles, mais toujours avec bienveillance.

J'ai éprouvé beaucoup de souffrance en accompagnant des femmes au bord de la panique qui devaient décider, en quelques heures seulement, si oui ou non elles allaient se lancer dans une aventure monoparentale. J'insiste auprès des plus jeunes pour qu'elles évitent de se retrouver coincées, qu'elles sachent quand il est temps de laisser tomber le gars frivole pour enfin se concentrer sur l'homme qui veut la même chose qu'elles dans la vie. Dans mon cabinet, il n'est pas rare pour moi de rencontrer des femmes alpha à la recherche d'une relation sérieuse au milieu de leur trentaine, mais se heurtant à des hommes du même âge qui se montrent réticents à l'idée de s'engager et qui choisissent de fréquenter des femmes plus jeunes. Si c'est votre cas, nous étudierons ensemble les options qui s'offrent à vous et je vous expliquerai comment vous réinventer en gardant le cap sur un avenir meilleur. Croyez-moi, vous pouvez le faire!

Les hommes et les femmes qui pénètrent dans mon confortable bureau ont cette chance rare de pouvoir ouvrir leurs cœurs. Je vais vous montrer à quel point les nouvelles technologies et les services de rencontres en ligne ont révolutionné – pour le meilleur ou pour le pire – l'éternelle quête de sexe, d'amour et de relations sérieuses. Et j'en arriverai à la conclusion que ces technologies sont utiles et pratiques, mais que vous n'en êtes pas pour autant devenue un algorithme.

Je passe le plus clair de mes journées à analyser les différents modèles de relations de couple et j'aide les personnes que je rencontre à réévaluer leurs attentes et à rééquilibrer leurs connexions les plus intimes. C'est une pièce qui se rejoue quotidiennement et dans laquelle les hommes et les femmes échangent désormais le premier rôle. Toutes les femmes indépendantes et fortes que je croise sont à la recherche d'un partenaire flexible et conciliant – quelqu'un qui les aimera, les valorisera et les respectera. Je demeure à leurs côtés le long du parcours sinueux des rencontres et je les aide à freiner au bon moment. Je travaille également avec des hommes qui tentent de s'adapter aux nouvelles réalités économiques et à l'évolution rapide des définitions de la masculinité. Je suis absolument convaincue que les histoires fascinantes et pertinentes de mes patients que vous découvrirez au fil de cet ouvrage feront tilt en vous.

Mon bureau constitue une fenêtre grande ouverte sur le futur des relations intimes dans notre société. La vue qu'elle offre – une vue complexe, excitante et pleine de défis – me donne toutes les raisons de penser que les hommes et les femmes aspirant à une égalité basée sur une redéfinition des rôles traditionnels peuvent finir par atteindre leurs idéaux. Cela me rend résolument confiante en l'avenir. Je veux réellement vous faire partager cet optimisme et mon expertise, que vous soyez alpha ou bêta, célibataire, mariée ou divorcée, mère ou non.



**C**onfiante et accomplie professionnellement, vous avez toutes les cartes en main pour vous épanouir. Pourtant, votre vie amoureuse bat de l'aile. Fondé sur l'expérience clinique du Dr Sonya Rhodes, ce livre vous montre comment mettre toutes les chances de votre côté pour enfin trouver le partenaire qui vous convient. En sachant reconnaître vos traits de caractère « alpha » et « bêta », vous apprendrez à faire des choix plus judicieux au moment de vous investir dans une relation. Que votre leadership soit affirmé ou que vous soyez plus à l'aise dans un rôle de soutien, les conseils de l'auteur vous aideront à réagir efficacement aux embûches pouvant se dresser sur votre chemin : l'infidélité, l'absence de chimie sur le plan sexuel, le désir d'enfants non partagé, etc. Fort de solutions concrètes, cet ouvrage vous guidera vers une vie sentimentale sereine et gratifiante !

---

Titulaire d'un doctorat de l'université Columbia, le **Dr Sonya Rhodes** est une experte des relations conjugales et familiales. Coauteur de trois livres, elle a discuté des questions concernant les couples à tous les stades de la vie dans de nombreux talk-shows, y compris *Oprah*, *Geraldo* et *The Today Show*, ainsi que dans le réputé magazine *McCall's*. Elle vit à New York avec son mari, où elle œuvre dans un cabinet privé spécialisé en thérapie de couple.

**Susan Schneider** a écrit de nombreux articles pour divers magazines féminins, dont *Mademoiselle*, *Modern Bride* et *Sesame Street Parents*. Elle est également l'auteur du roman *The Wedding Writer* et coauteur de l'ouvrage *Second Honeymoon*, écrit en collaboration avec Sonya Rhodes.