

***Un couple heureux
C'est possible ?***



Nathalie Augot

UN COUPLE HEUREUX, C'EST POSSIBLE ?

11 octobre 2021

L'AMOUR

Amour humain :

- Conditionnel : tel et tel critère pour me plaire
- dépendance affective / attachement
- Attente
- Combler des besoins : sécurité, affectifs, sexuels, etc.

Amour divin :

- L'un et l'autre sont heureux seuls ou ensemble
- L'un et l'autre ne manque ni d'amour et ni reconnaissance
- L'un et l'autre sont dans l'acceptation de ce qui est sans grande attente, dans l'instant présent et dans la confiance en eux-même et en l'autre
- L'un et l'autre sont indépendants et co-dépendants (synergie de co-crédation)

Un petit mot sur les flammes jumelles



- Histoire incroyable pleine de synchronicités, de magie, de merveilleux
- Toucher exceptionnel comme si l'autre a toujours été connu
- Attraction irrésistible, même si il/elle ne correspond pas à nos standards
- Feu de la passion qui brûle
- Dents de scie de très haut et de très bas
- Ressemble à de la manipulation et de la perversion narcissique
- Trop de dépendance, de heurts et de conflits
- L'autre creuse en profondeur les blessures les plus cachées et nous met hors de nous.

LE COUPLE



- Constitué de 2 personnes, qui s'aiment et qui sont attachées l'une à l'autre
- Attirées selon les valeurs (ou critères internes), l'attraction physique, des objectifs et intérêts communs, l'admiration et la possibilité de confiance / confiance en l'autre
- Le prince charmant et la princesse, l'idéal des âmes soeurs, etc.

MAIS...



- Le rêve du comte de fée se transforme en comptes à rendre....
- Le prince devient un crapaud
- la princesse devient une sorcière.

LES ÉTAPES DU COUPLE

- La lune de miel : plutôt régie par les hormones : dopamine, sérotonine et ocytocine
- La lutte pour le pouvoir ou l'adaptation : les 2 s'affirment et placent leur territoire. On va réussir à rester ensemble grâce à l'ocytocine et en mettant en place le respect des limites de chacun
- Partage du pouvoir : on connaît mieux l'autre et on s'adapte, on se crée un règlement commun

CE QUI REND LE COUPLE MALHEUREUX

- Peur d'être abandonné, rejeté ou trahi encore une fois. On a donc mis plein de barrières de protection.
- Stress physiologique et psychologique
- Le manque de communication, de compréhension et de soutien
- La maladie
- Les transitions : du couple à la famille, de l'activité professionnelle à la retraite, l'âge, les changements en développement personnel et spirituel
- Ils n'ont plus de projet commun et ne passent plus de temps ensemble
- La majorité des problèmes de couple sont insolubles, mais peuvent se gérer

DÉFAIRE LES ILLUSIONS



- AUCUNE personne n'est parfaite, il y aura toujours quelque chose qui vous affectera.
- L'âme soeur que vous projetez dans votre tête n'existe pas.
- Rechercher une femme qui ne critique jamais, qui vous supporte toujours, qui est très belle et le restera à vie, qui initie le sexe, n'existe pas.
- Rechercher un homme toujours charmant, présent, qui est là quand on veut, qui communique sur des sujets qui vous intéressent, n'existe pas.
- La communication et l'amour résolvent toujours les problèmes. En fait il y a plus de problèmes de consensus que de problèmes de communication.
- Les opposés s'attirent, IMPOSSIBLE sur du long terme.

COMMENT RÉUSSIR UN COUPLE

- l'amour
- la bonne foi, l'honnêteté
- la volonté que ça marche
- connaître les différences (elle aime et a besoin de..., il aime et a besoin de...)
- les efforts
- Chacun est responsable de tout problème, même si ça a l'air de la faute de l'autre

L'ÉQUILIBRE

Prendre du temps de façon équilibré les 4 domaines de la vie :

- Sa profession ou son activité d'engagement social
- Prendre du temps avec son partenaire : sexualité, projets de couple
- Faire des activités et prendre soin de la famille
- Prendre soin de sa vie sociale : passion, amis, loisirs, prendre soin de soi de ses projets personnels

CONNAÎTRE LES BESOINS FONDAMENTAUX

HOMME

- Veut du sexe.
- Veut une partenaire de jeu, s'amuser, faire des choses agréables, avoir du plaisir.
- Veut qu'elle reste belle, douce, valorisante, soutenante, elle le place sur un piédestal.
- Veut la paix : qu'on le laisse tranquille, qu'on le laisse ne rien faire et ne penser à rien.
- Veut être valorisé, félicité, lui donner des bonbons : comme par exemple s'il fait des efforts, il aimerait une récompense (sexe par exemple).

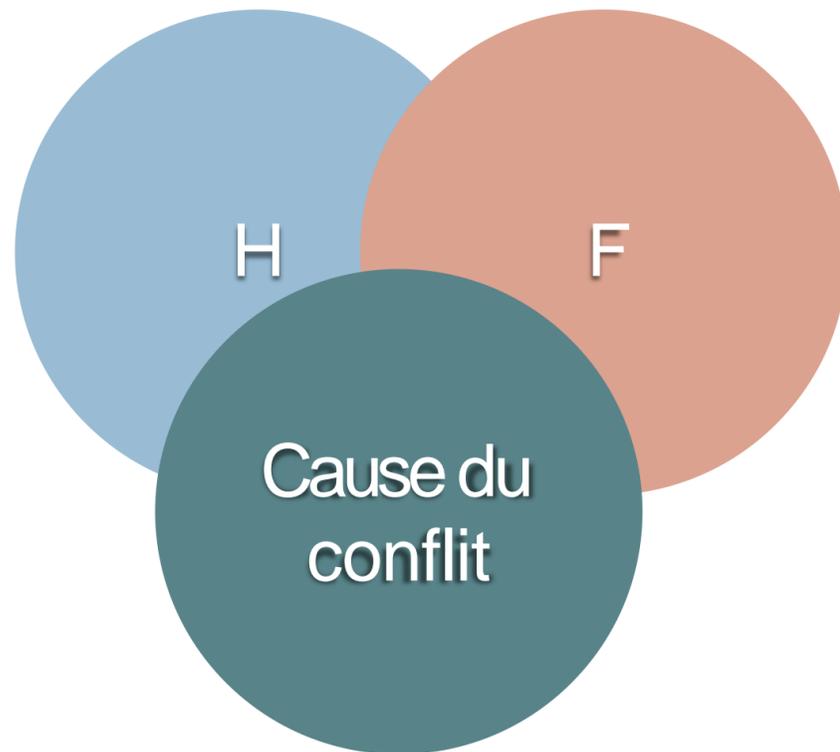
FEMME

- Veut de l'attention, de l'affection, qu'on la trouve belle.
- Veut communiquer, veut que l'homme se confie, parle de lui, savoir au travers de la communication comment il est et si on peut lui confier le foyer et notre coeur.
- Veut un homme honnête, fiable fidèle : on doit pouvoir construire un foyer stable, l'homme doit prouver cela.
- Veut la sécurité : physique du foyer, des personnes et de ses enfants ainsi que la sécurité financière.

ÉVALUER LES CONFLITS INSOLUBLES

- L'éducation des enfants
- Le budget familial
- Les belle-familles
- Les ami(e)s
- Le partage des tâches ménagères
- Équilibre vie couple ou famille / vie professionnelle
- La sexualité
- Les ex
- Les enfants de l'autre

POUR CHAQUE CONFLIT INSOLUBLE



Planifier le compromis pour chaque domaine conflictuel (l'éducation des enfants, le budget familial, les belles-familles, les ami(e)s, le partage des tâches ménagères, l'équilibre vie couple ou famille / vie professionnelle, la sexualité, les ex, les enfants de l'autre)

EX : L'ARGENT

Chaque année ou chaque 6 mois :

- Faire un budget, qui est responsable du budget et qui va le gérer
- Évaluer les cotisations de chacun pour les besoins du foyer
- Évaluer les dépenses autorisées pour le foyer
- Respecter les règles établies

LES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

- Connaître ses valeurs et s'assurer que l'autre a les mêmes valeurs.
- Prendre chacun ses responsabilités dans le couple et aussi dans les conflits.
- Empathie : se mettre à la place de l'autre, voir comment il perçoit les choses et ne pas prendre personnel ce qu'il/elle fait ou dit.
- S'exprimer de façon douce et non accusatrice : exprimer ce dont on a besoin pour être bien, rassuré. Voir avec l'autre ce qu'il peut faire, ce qui lui est possible de faire pour combler nos besoins.
- Ouverture d'esprit et tolérance : comprendre ses besoins, ses frustrations, ses limites, son fonctionnement et sa culture ethnique et familiale.
- S'en faire des compliments.
- Ne jamais critiquer l'autre ou lui nommer ses défauts.
- Travailler sa dépendance affective, pour ne plus l'être.
- Cesser d'attendre et d'exiger des choses de l'autre.

LE SECRET DES COUPLES HEUREUX

- Ils ne croient pas à la critique constructive. Ils acceptent l'autre tel qu'il est et focalisent plus sur les qualités de l'autre. Ils se disent 5x plus de compliments que de critiques.
- Ils se font confiance
- Ils ont les mêmes valeurs de couple et de famille et le même objectif de couple
- Ils respectent les limites de l'autre et ils s'encouragent
- Ils font l'amour
- Ils ont un projet à court terme, à moyen terme et à long terme
- Ils comprennent les besoins de l'autre et savent les combler de façon naturelle (avec peu d'effort)

LE SECRET DES COUPLES HEUREUX

Ils passent du temps ensemble, au moins 5h/semaine.

Exemple :

- Matin : comment va être ta journée, encouragement,
- Soir en rentrant, se poser ensemble : comment s'est passée ta journée?
- Dans la soirée : se prendre dans les bras, faire des gestes tendres sans connotation sexuelle, mais surtout affectifs, s'entraider dans des tâches,
- Au coucher : accompagner l'autre et lui faire un compliment,
- Un RDV hebdomadaire pour un projet, pour se masser, pour une activité, pour discuter des bons souvenirs