

Sommaire

<i>Introduction</i>	4
---------------------------	---

Comment nous tombons amoureux

Les 3 styles principaux	6
Les 3 styles secondaires	8

Comment fonctionne une vie de couple sur la durée

La symbiose	12
La différenciation	12
L'expérimentation	13
Le rapprochement	13

Problèmes dans la relation

Votre partenaire cherche-t-il à vous dévaloriser ?	15
Les mesures de l'amour	17
Comment votre partenaire fonctionne-t-il ?	19
Prenez des décisions	19
Avez-vous constamment peur d'être quitté ?	20
Débarassez-vous de vos peurs	20
Vos craintes provoquent l'autre à son insu	21
Souffrez-vous de jalousie malade ?	21
La peur de la solitude vous empêche-t-elle de rompre ?	23
Osez être vous-même	23

Négocier un contrat avantageux avec votre partenaire

Avez-vous un bon contrat amoureux ?	25
Votre partenaire détient-il plus de pouvoir que vous ?	25
Par où commence une négociation ?	25
Quel genre de négociateur est votre partenaire ?	26
Votre partenaire est-il un <i>giver</i> ou un <i>taker</i> ?	26
Découvrez son talon d'Achille	27
Comment contrer les attaques personnelles	27
Ne tombez pas dans le piège des généralisations hâtives	28
Le refus de négocier	28

La réaction violente	28
La menace de rompre les négociations	29
Méthodes de négociation	29
Modèles de comportements	30
Mesures à prendre	30
Les résultats.....	35

Ne portez pas tout le fardeau de la rupture

La décision.....	38
Comment vous y prendre	38
Vous avez été quitté ? Et puis après ?	40
Comment vous prendre en main et éviter le naufrage	41
Occupez votre pensée à autre chose	42

Comment mettre à profit votre solitude

Vous êtes seul ? Quelle chance vous avez !	46
Chaque situation de la vie vous permet de forger votre caractère	47
Comment encore profiter de cette solitude ?	49

<i>Conclusion</i>	50
-------------------------	----

Introduction

Vous cherchez l'harmonie, l'équilibre dans votre couple ?

Vous aimez votre partenaire et vous rêvez d'une relation durable, constructive, mais vous avez peur d'être quitté ?

Votre relation amoureuse n'est plus ce qu'elle était ou bien vous pensez vous être trompé sur la personne ?

Votre vie de couple est insupportable ? Vous ne trouvez pas de solutions...

Tous ces désirs que vous projetez, tous ces doutes, toutes ces craintes, sachez que c'est vous qui les créez en pensées.

Et ce sont vos pensées qui créent des résultats.

Vos pensées, inconscientes ou non, vont se réaliser ou vont provoquer des rencontres, des situations, si vous préférez.

Vous êtes tout aussi responsable que votre partenaire dans une vie à 2.

L'amour est un professeur, vous ne choisissez jamais vos partenaires au hasard. Vous tirez toujours un enseignement de vos relations quoiqu'il advienne.

C'est pour cela que j'ai écrit ce livre.

Grâce à l'expérience ici théorisée et à des exercices simples, vous pourrez regarder votre passé affectif sans regret, sans y voir d'échec. Et affronter le futur sans peurs, mais armé d'outils et de connaissances qui vous aideront à vivre une belle histoire, à en tirer le maximum.

Ayez confiance en vous-même, c'est le secret n° 1, accordez cette confiance à l'autre et à l'avenir, n° 2 et conséquence logique. Nous allons voir comment.

Je vais vous donner une série de trucs pour équilibrer votre couple.

Qui dit concession ne veut pas dire pour autant abdiquer de vous-même. Il faut rester intègre et poser vos limites, vos goûts,

Introduction

vosre indépendance, voilà quelques-uns des points importants que vous découvrirez au long de ces pages.

Mais commençons par observer quelques manières de tomber amoureux, c'est notre point de départ.

Ensuite comment le rester et de manière harmonieuse.

N'oubliez pas de faire les exercices proposés en répondant aux questions. Pour cela, munissez-vous d'un carnet et d'un crayon, c'est parti !

Comment fonctionne une vie de couple sur la durée

Comme tout individu, le couple traverse différentes étapes qui lui permettent de se développer et d'évoluer.

Je vais nommer 4 étapes de la vie à 2 telles que les psychologues Ellyn Bader et Peter T. Pearson, qui se sont intéressés à la thérapie de couple, les ont identifiées : la symbiose, la différenciation, l'expérimentation et le rapprochement.

La symbiose

Il s'agit de la toute première étape : quand on tombe amoureux et que l'on crée des liens. L'intérêt est focalisé sur les ressemblances et les points communs.

Lors de cette étape, c'est la passion qui domine. Nous voudrions toujours être avec l'autre et nous nous émerveillons constamment de tout ce qui nous unit (goûts, intérêts, affinités).

Cette étape est essentielle à la formation du couple.

La différenciation

Un jour, la passion s'estompe. Vient alors l'étape de différenciation : les 2 partenaires prennent conscience de ce qui les distingue, de leurs différences.

C'est l'étape la plus difficile pour le couple puisque, en constatant leurs divergences, les partenaires ont le réflexe de remettre en question le bien-fondé de leur relation.

Ceci crée d'autant plus de difficultés que l'on remarque souvent que les 2 amoureux n'atteignent pas ce stade en même temps.

Celui qui se trouve encore à l'étape de la symbiose a alors peur d'être abandonné alors que celui qui a franchi cette étape peut se sentir étouffé.

Comment fonctionne une vie de couple sur la durée

Toutefois, l'étape de la différenciation est essentielle à la survie du couple.

C'est au cours de cette étape que les membres du couple apprennent à exprimer clairement et ouvertement ce qu'ils sont, ce qu'ils désirent et ce qu'ils pensent.

Nous y rétablissons nos limites et nos frontières personnelles et nous y regagnons une certaine indépendance.

L'expérimentation

Lors de cette étape, les partenaires mettent de côté la relation de couple et se centrent sur le monde extérieur.

Ils investissent dans leur carrière respective, ils ont des enfants et ils s'accomplissent en tant qu'individu.

Souvent et naturellement, ils pratiquent quelques activités et entretiennent certaines relations à l'extérieur du couple.

Bien qu'il soit tout à fait sain et naturel de ne plus se centrer uniquement sur la relation amoureuse, le couple doit cependant veiller à maintenir leur lien et à partager ensemble diverses expériences.

Un certain nombre d'hommes reconnaissent que la naissance d'un enfant dans leur couple s'est avérée difficile pour eux. Cela arrive plus souvent encore lorsqu'il s'agit d'un premier enfant.

Il est vrai que beaucoup de jeunes mères vivent une relation fusionnelle avec leur bébé et délaissent leur conjoint.

Cet exemple illustre très bien ce stade de la vie de couple.

Le rapprochement

L'étape du rapprochement indique le retour à l'intimité dans le couple.

Souvent les enfants sont déjà grands et indépendants, la carrière de chacun établie, l'heure de la retraite approche.

Les partenaires souhaitent se rapprocher et ils redonnent de l'importance à leur relation amoureuse.

Comment fonctionne une vie de couple sur la durée

Ils recommencent à faire des activités ensemble.

Bien sûr, il faut pour cela que les conjoints soient rendus en même temps à cette étape pour la franchir.

Si l'un des partenaires se trouve toujours à l'étape de l'expérimentation, s'il reprend des études par exemple, ou s'il vise une promotion professionnelle, la tentative de rapprochement de l'autre représente alors une menace.

Je vous ai présenté les différents styles d'attachement amoureux et les différentes étapes de la vie de couple afin de vous aider à y voir plus clair et à vivre de belles expériences.

J'insiste cependant sur le fait que, pour tomber amoureux, il faut d'abord se connaître et s'aimer soi-même.

Il faut aussi être prêt à vivre dans l'intimité d'une relation et à se dévoiler, à se révéler à l'autre.

Pour rester amoureux, il faut que les partenaires changent, évoluent et se transforment ensemble, sans pour autant se perdre de vue.

Il est également nécessaire de pimenter sa vie de couple de surprises, de risques, d'incertitudes et de découvertes, tout comme sa vie en général.

Il est vrai que la routine tue le désir. Nous éprouvons tous de l'ennui et du désintérêt pour la monotonie.

La relation amoureuse reste un phénomène complexe.

J'ai essayé de vous en décrire certains mécanismes dans ces 2 premiers chapitres, mais je vais passer maintenant à des types de relations plus problématiques.