



Raviver votre vie de couple

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

Table des matières

Aperçu.....	4
Points importants à retenir	4
Points principaux:.....	4
Connaissances acquises :	5
Quels aspects dois-je améliorer?.....	5
Mon plan d'action :	6
Comment votre relation de couple se porte-t-elle?	7
Quels sont vos objectifs à l'égard de votre relation de couple?	8
Les cinq langages de l'amour.....	9
Votre réservoir d'amour émotionnel	12
Des conseils en matière de communication	15
Résoudre les conflits	16

Aperçu

- Apprendre à déceler les problèmes habituels dans une relation de couple
- Parler des moyens permettant de mieux dialoguer et résoudre les conflits
- Lancer des idées sur la façon d'améliorer le romantisme et l'intimité
- Identifier des stratégies fondées sur la confiance et l'engagement et destinées à solidifier la relation de couple

Points importants à retenir



Points principaux:



Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



Mon plan d'action :

Comment votre relation de couple se porte-t-elle?

Lorsque la lune de miel est terminée, de nombreux couples commencent à tenir leur relation pour acquise. Nous accordons une grande importance à nos emplois, à nos enfants et à nos activités et nous laissons notre relation passer au deuxième ou au troisième rang de nos priorités. Cependant, pour s'épanouir, une relation de couple a besoin d'engagement, d'amour et d'énormément de dialogue. Elle a aussi besoin de soins et d'attention constants.

À quelle fréquence	Jamais	Presque jamais	Souvent	Tous les jours
Dites-vous ou montrez-vous à votre partenaire que vous l'aimez?				
Manifestez-vous votre affection l'un envers l'autre, particulièrement en vous touchant?				
Communiquez-vous avec votre partenaire durant la journée, simplement pour lui dire « bonjour » ou « je t'aime » ou « comment vas-tu »?				
Riez-vous et avez-vous du plaisir ensemble?				
Vous réservez-vous du temps pour parler de choses importantes?				
Vous taquinez-vous affectueusement l'un l'autre?				
Vous évadez-vous ou sortez-vous seulement tous les deux ?				
Permettez-vous à votre partenaire d'exprimer son opinion ou de parler sans l'interrompre?				
Dites-vous que vous êtes désolé, en le pensant vraiment?				

À quelle fréquence	Jamais	Presque jamais	Souvent	Tous les jours
Demandez-vous l'avis de votre partenaire avant de prendre une décision importante?				
Soulignez-vous à votre partenaire ses qualités personnelles?				
Demandez-vous à votre partenaire de préciser ses propos lorsque vous ne comprenez pas bien?				
Parlez-vous de vos relations sexuelles?				
Placez-vous les besoins de votre partenaire avant vos propres besoins?				

Quel est votre résultat?

Avez-vous répondu « presque jamais » ou « jamais » à la plupart des questions? Dans ce cas, relisez-les attentivement – elles pourraient vous indiquer les aspects de votre relation de couple qui mériteraient d'être travaillés un peu.

Quels sont vos objectifs à l'égard de votre relation de couple?

Quel genre de relation désirez-vous? Quelle serait pour vous la relation idéale? Quels sont vos objectifs à l'égard de votre relation de couple?

Les cinq langages de l'amour

Tiré du livre bien connu de l'auteur et conseiller conjugal Gary Chapman : « Les langages de l'amour ».

Souvent, dans une relation de couple, les deux partenaires s'aiment beaucoup et sont convaincus de pouvoir transmettre des sentiments positifs de façon efficace. Cependant, notre style de communication est habituellement celui que nous aimerions que les gens adoptent avec nous; le problème, c'est que ce style pourrait être incompréhensible pour notre partenaire. Nous parlons peut-être le langage de l'amour, mais nous parlons des dialectes différents. Gary Chapman croit que chacun de nous a une préférence en ce qui concerne le principal langage de l'amour. En fait, la plupart des gens utilisent un premier et un deuxième langage de l'amour. Voici une description de ces langages de l'amour :

Les paroles valorisantes :

Autrement dit, vous transmettez votre affection et votre amour en prononçant des mots tendres ou des mots qui valorisent votre partenaire. Il peut s'agir d'un compliment tel que « Tu es un partenaire formidable. Je suis fier de toi! », ou de mots d'appréciation tels que « Tu es tellement gentille de mettre les poubelles à la rue chaque semaine » ou de mots d'encouragement pouvant lui apporter du soutien tels que « Si tu veux t'orienter vers le journalisme, c'est une excellente idée. Je te vois très bien dans ce rôle. » Si ce langage d'amour convient particulièrement bien à votre partenaire, voici les deux déclarations les plus puissantes que vous puissiez lui faire : « Je t'aime » et « Je suis fier de toi ».

Les services rendus :

Ce langage de l'amour est celui des personnes qui considèrent que les services rendus sont leur principal moyen de démontrer leur affection et d'en recevoir. Celles-ci manifestent leur affection par des GESTES. Si vous critiquez votre partenaire parce que vous avez l'impression que rien n'est fait de sa part pour vous aider, alors il se pourrait que les services rendus constituent votre principal langage d'amour. Et s'ils sont pour votre partenaire son principal langage d'amour, il vous faudra comprendre ce que vous pouvez faire pour lui plaire. Voici quelques exemples : pourvoir aux besoins de la famille, sortir les poubelles, effectuer l'entretien général de la maison, se lever à 3 h pour nourrir et réconforter le nouveau-né, peindre la chambre des invités, courir au magasin pour faire des achats de dernière minute, rester debout tard dans la nuit afin d'aider votre partenaire à terminer un travail, déposer des lettres dans la boîte aux

lettres. Et les exemples sont sans fin, le plus romantique étant probablement d'accueillir votre partenaire à l'aéroport à 3 h le matin.

Les moments de qualité :

Un aspect central des moments de qualité réside dans l'attention que vous portez à passer du temps avec votre partenaire. Pour la personne dont c'est la langue natale, l'amour c'est du temps. Ce langage implique de donner à votre partenaire une attention soutenue. Ce n'est pas regarder la télévision ensemble ou avoir une conversation avec quelqu'un qui lit le journal! Des moments de qualité, c'est lorsque deux personnes sont vraiment ensemble et qu'elles ont une conversation de qualité, une activité de qualité – autrement dit, au moins une personne désire cette activité, l'autre consent à participer et les deux en connaissent le but – exprimer leur amour en étant ensemble. Certaines personnes ont l'impression qu'elles seront portées sur la main si elles travaillent de longues heures, réussissent sur le plan professionnel et procurent une bonne vie à leur famille. Cependant, si leurs partenaires ont les moments de qualité pour langue natale, toutes ces choses n'auront aucune valeur, car ces personnes veulent simplement que leur partenaire passe du temps à la maison avec elles.

Les cadeaux :

Un cadeau est une manifestation d'amour, car vous ne pouvez l'acheter sans penser à la personne à qui il est destiné. Sa valeur marchande n'a aucune espèce d'importance. Ce qui compte, c'est qu'on ait pensé à vous. Les cadeaux sont des symboles visibles de l'amour et ces symboles visibles ont plus d'importance pour certaines personnes. Ils sont une expression des sentiments que vous éprouvez et de la valeur que vous accordez à votre relation. Les cadeaux peuvent être trouvés, confectionnés ou achetés, par exemple, des fleurs cueillies en bordure de la route, une carte achetée alors que vous étiez en route pour la maison ou une cuisinière au gaz comme cadeau d'anniversaire à une personne qui aime cuisiner. Si votre partenaire est sensible aux cadeaux, vous serez heureux d'apprendre que c'est un des langages d'amour les plus faciles à maîtriser. Dressez la liste de tous les cadeaux que votre partenaire a reçus au fil des ans et devant lesquels votre partenaire s'est extasié et commencez à vous pratiquer sans attendre une occasion spéciale.

Le toucher physique :

L'affection physique ou le toucher peut revêtir plusieurs formes. Bien sûr, il peut s'agir d'intimité sexuelle, mais c'est aussi beaucoup plus. Le toucher physique c'est faire une caresse, s'embrasser, se blottir contre l'autre, se tenir par la main, donner un massage du dos ou placer votre main sur la taille de votre partenaire; il n'est pas obligatoirement de nature sexuelle. Le toucher est le principal langage d'amour de certaines personnes et, sans lui, elles ne se sentent pas aimées. Cependant, les touchers ne sont pas tous pareils. Si le toucher physique représente le principal langage d'amour de votre partenaire, vous voudrez connaître ce qui lui procure la meilleure impression d'être aimé. Souvenez-vous que le dernier mot lui appartient; voyez avec votre partenaire ce qui lui plaît et soyez disposé à apprendre.

Apprenez à connaître le langage d'amour de votre partenaire et manifestez-lui votre affection et votre amour dans son langage ceci, chaque jour de votre vie.

Votre réservoir d'amour émotionnel

Selon l'auteur Gary Chapman, chacun possède un « réservoir d'amour émotionnel » invisible. Quel en est le niveau d'amour? Pour que notre relation de couple soit excellente, nous devons maintenir plein le réservoir émotionnel. Et, pour qu'il en soit ainsi, il faut manifester chaque jour notre amour à notre partenaire dans un langage qui est le sien.

Quel est votre principal moyen d'exprimer votre amour?

- Les paroles valorisantes
- Les services rendus
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Le toucher physique

Quel est votre deuxième moyen d'exprimer votre amour?

- Les paroles valorisantes
- Les services rendus
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Le toucher physique

Sur une échelle de 1 à 10, où situeriez-vous le niveau d'amour de votre réservoir émotionnel?

Quelles sont les 3 manifestations d'amour que vous préférez de la part de votre partenaire?

Par exemple, quand votre partenaire vous dit « Je t'aime », vous fait une caresse et vous embrasse chaque matin, s'organise pour que le souper soit prêt à 18 h, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

Quel est le principal moyen que votre partenaire utilise pour exprimer son amour?

- Les paroles valorisantes
- Les services rendus
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Le toucher physique

Quel est le deuxième moyen que votre partenaire utilise pour exprimer son amour?

- Les paroles valorisantes
- Les services rendus
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Le toucher physique

Sur une échelle de 1 à 10, où situeriez-vous le niveau du réservoir d'amour émotionnel de votre partenaire?

Quelles sont les 3 manifestations d'amour que préfère votre partenaire?

Par exemple, lorsque vous lui dites « Je suis fière de toi », que vous lui donnez un massage ou que vous changez l'ampoule dans la salle de bains.

1. _____
2. _____
3. _____

Des conseils en matière de communication

La communication efficace est un élément essentiel à une relation de couple saine et satisfaisante. Lorsqu'une relation est tendue, les partenaires diront souvent, en parlant de l'autre, « C'est simple, il ne comprend pas » ou « Elle n'écoute pas un seul mot de ce que je dis ». De tels commentaires signalent la nécessité de s'efforcer d'améliorer le dialogue. Voici quelques moyens de garder les lignes de communication ouvertes :

Écoutez attentivement

Pour comprendre votre partenaire, vous devez d'abord l'écouter activement, c'est-à-dire :

- Écouter sans interrompre et sans porter un jugement et vous concentrer sur la personne qui parle plutôt que sur la réponse que vous désirez formuler
- Paraphraser et clarifier. Répéter dans vos propres mots ce que votre partenaire vient de dire. Poser des questions et demander des éclaircissements. Confirmer que ce que vous avez compris correspond à ce que votre partenaire vient de dire

Choisissez le moment approprié

Si vous devez avoir une discussion importante, choisissez un moment de tranquillité, sans distractions et sans rien d'autre à faire que parler. Par exemple, ce n'est probablement pas une bonne idée de parler d'un sujet délicat avant d'aller au lit ou durant l'émission favorite de votre partenaire.

Sachez reconnaître les obstacles à la communication

Les attentes non formulées que les partenaires peuvent avoir l'un envers l'autre sont souvent à l'origine des problèmes de communication. Vous et votre partenaire avez probablement une manière différente de communiquer; un couple finit par développer un style de communication et les gens ont des besoins différents en ce qui concerne les révélations et les secrets.

Apprenez à accepter vos différences

Vous devez réaliser que, souvent, la discussion vous aura permis de comprendre le point de vue de votre partenaire et non pas nécessairement d'obtenir son accord. Souvenez-vous aussi que vous et votre partenaire vous exprimez probablement de manière très différente. Apprenez à reconnaître son style de communication et vous serez mieux en mesure de lire entre les lignes.

Discutez d'égal à égal

Aucun des deux partenaires ne devrait détenir l'autorité ou adopter l'attitude « Je sais ce qui convient alors, fais ce que je te dis de faire ».

Donnez un stimulus verbal positif

Plutôt que de souligner les défauts de votre partenaire, essayez de lui faire des compliments. Chacun possède des forces et aime qu'elles soient reconnues.

Si les problèmes de communication persistent, consultez un professionnel

Certaines personnes ne se sentent pas assez appuyées pour exprimer leurs difficultés à leur partenaire. D'autres évitent de parler de problèmes importants par crainte de perdre un moyen de contrôle. Enfin, il y a les personnes qui perçoivent comme une menace une opinion différente de la leur. Dans de telles situations, il pourrait s'avérer nécessaire d'obtenir le soutien d'un conseiller afin de trouver des moyens de communiquer de façon ouverte et sûre avec votre partenaire. La consultation peut s'effectuer individuellement ou en couple.

Résoudre les conflits

Pour réussir à régler les problèmes avec efficacité, vous devez mettre au point une stratégie sur la façon de gérer le conflit lorsqu'il se présente et travailler de concert à sa réalisation.

Les couples doivent apprendre à régler les problèmes pouvant l'être et, pour y parvenir, vous devez mettre un terme au cycle de négativité. L'auteur John Gottman offre ces suggestions pour résoudre un conflit :

Pratiquez les démarrages en douceur

- Assurez-vous de ne pas faire un démarrage brutal. Parfois, lors d'un conflit, l'un des partenaires (ou les deux) ouvre la conversation sur un ton hostile ou croit que le conflit ne sera pas résolu. La conversation peut commencer sur une note négative ou sarcastique et celle-ci donne déjà un bon indice de la façon dont la conversation se terminera. Plaignez-vous sans blâmer et évitez les quatre cavaliers de l'Apocalypse (la critique, le mépris, l'attitude défensive et la dérobade)

Apprenez à faire et à accepter des tentatives de rapprochement

- Si vous dérapez au point que votre partenaire adopte une attitude défensive, mettez les freins et faites une tentative de rapprochement. Celles-ci sont un merveilleux moyen d'apaiser les esprits et les tensions. Il peut s'agir d'un geste ou de mots, par exemple, une plaisanterie (appropriée, évidemment!) ou une excuse. Lorsqu'elle est efficace, une tentative de rapprochement réduit la tension émotionnelle et le stress

Apaisez-vous l'un l'autre

- Lors d'une discussion, votre corps devient tendu; il vous faut donc prendre le temps de vous calmer et, si possible, de vous apaiser l'un et l'autre. Vous pouvez alors faire une pause et, d'un ton apaisant, parler des sentiments qu'éprouve votre partenaire

Allez au fond du problème

- Recueillez de l'information, non seulement sur les faits à l'origine de la situation, mais aussi sur vos sentiments mutuels à l'égard du problème

Apprenez à faire des compromis

- Soyez honnêtement ouvert au point de vue de votre partenaire. La solution à un problème n'est pas toujours un compromis 50/50. Dans une relation saine, les partenaires apprennent à faire des compromis qui, en plus de convenir à chacun, leur donnent l'impression que leurs valeurs, leurs opinions et leurs besoins sont respectés. Dans une relation malsaine, l'un des partenaires refuse de céder et s'arrange presque toujours pour avoir raison. Lorsque cette situation se produit, la relation d'égalité est violée et la rancœur s'installe

Effectuez un suivi et évaluez la situation

- Les problèmes sont des occasions d'apprentissage et de croissance. Mettez votre solution à l'épreuve durant un certain temps; ensuite, essayez de déterminer si celle-ci correspond à chacune de vos attentes (a-t-elle ravivé votre relation de couple ou l'a-t-elle refroidie?) et aussi de quelle façon vous pourriez, en général, utiliser vos habiletés en résolution de problème pour améliorer d'autres aspects de votre relation de couple