

## Cultivez votre couple

« J'en ai marre de toi ! » ; « Je vais te quitter ! » ; « Laisse-moi tranquille ! » ; « Je ne te supporte plus ! » ?

Quand un couple ne fonctionne plus, ce sont des mots que l'on entend régulièrement.

Mais comment se fait-il que deux personnes qui ont décidé de vivre ensemble parce qu'elles s'aimaient en arrivent à ne plus se supporter, voire à se détester ?

Bien souvent, la passion du début s'émousse. Des recherches récentes ont montré que cette passion dans le couple disparaissait au bout de trois ans.

Pourtant, certains couples arrivent à durer, disons plutôt que certains continuent à s'aimer pendant plus de 40 ans. Ont-ils un secret ? Sont-ils des extra-terrestres ?

Apparemment, il est évident que c'est l'amour qui les motive. Bien entendu, l'amour du début, plus proche de la passion qu'autre chose, s'est transformé.

D'un autre côté, d'autres continuent à s'aimer mais finissent quand même par se quitter. Ils ne supportent plus la vie à deux, la routine du quotidien. Ils en ont assez de se voir tous les jours.

C'est quand même dommage d'en arriver là bien qu'il existe encore de l'amour entre eux alors qu'il suffit parfois de peu de choses pour relancer le couple.

Si vous accablez de tous les défauts votre partenaire, demandez-vous si vous aussi vous ne pouvez pas être mis en cause. Il faut savoir se remettre en question, faire des concessions et accepter l'autre comme il vous accepte à condition que les défauts de votre partenaire ne soient pas dramatiques (style violences).

Il faut savoir dialoguer, communiquer avec votre conjoint. Si vous vous êtes disputé dans la journée, il faut régler le problème avant de vous coucher, sinon il sera amplifié le lendemain. Il ne faut jamais laisser s'accumuler les rancoeurs. Communiquer c'est aussi partager avec l'autre ses rêves, ses espoirs, ses envies. Etre un couple, ce n'est pas seulement se regarder l'un l'autre mais c'est regarder ensemble dans la même direction.

Continuez à lui dire « Je t'aime », à lui écrire des petits mots d'amour.

Réservez-vous des moments privilégiés afin de vous retrouver rien que tous les deux. Ne pensez pas toujours travail, enfants, famille. Si votre couple est heureux, cela fera aussi le bonheur de vos enfants.

Offrez-lui de petits cadeaux, des fleurs (que l'on soit un homme ou une femme, recevoir des fleurs est toujours agréable).

Prenez soin de votre partenaire. Traitez-le avec délicatesse et respect, ayez de la considération pour lui.

A bas la routine du quotidien ! Etonnez votre partenaire par de petites attentions : restaurant, week-end en amoureux, cinéma, promenade romantique, etc. Faites preuve d'imagination, surprenez-le. Un changement de coiffure, de look, une nouvelle robe, un nouveau costume peuvent suffire à l'étonner.

Cultiver son couple demande un peu d'efforts mais si vous aimez réellement votre partenaire, ces petits gestes seront une évidence et ne vous coûteront pas. Il faut bien entendu que toutes ces attentions soient réciproques et surtout que votre conjoint soit réceptif.

Si tout ceci ne marche pas, c'est que votre couple est vraiment voué à l'échec. Dans ce cas, il vaut mieux ne pas persévérer car il est préférable de

se séparer plutôt que de continuer à vivre ensemble et être malheureux. Quoi qu'il en soit, ne jetez pas ces conseils, ils vous seront utiles lorsque vous aurez rencontré la personne qui vous convient vraiment.

### Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages gratuits.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>