

Les 4 Secrets des couples qui durent



TOP SECRET



Partager une vision commune



Comment projetez-vous votre couple ?

Une des premières clés du succès des couples qui durent réside certainement dans ce 1^{er} secret.

Comment projetez-vous votre couple dans 5, 10 et 20 ans ?

Certes, à la genèse du couple, les projections à 5 ou 10 ans sont relativement simples et classiques : on vit un peu de temps ensemble, on trouve un travail, on se marie, on fait des enfants.

Une fois ces objectifs atteints, on fait quoi ?
Quels sont les prochains objectifs communs ?

Chacun peut et devrait avoir une vision pour soi, mais qu'en est-il pour votre couple ?

Si vous n'avez pas de vision commune de l'avenir, c'est comme si votre couple prenait un taxi, et une fois assis tous les 2, le chauffeur demande où vous voulez aller. Et vous de répondre : « Nous ne savons pas, roulez, nous verrons bien ... »

Laisser aller son couple aux aléas, sans vision, sans responsabilisation, c'est donner la possibilité à la vie de vous séparer. Chacun ira parcourir son chemin, et atteindre sa propre vision.

En avez-vous déjà parlé ensemble ?

L'idée ici c'est de pouvoir partager vos visions de vie. Imaginons que Madame se projette terminer sa carrière professionnelle dans l'écriture, Monsieur, lui, est passionné de voyages et de découvertes.

Et bien pourquoi construire une vision commune en se basant sur les 2 visions personnelles ? Comme par exemple, Madame pourrait s'essayer à l'écriture pendant les voyages que Monsieur auraient concoctés avec délice pour le plus grand plaisir des 2.

Chacun matérialise son rêve mais ensemble, l'un avec l'autre. C'est un compromis, une façon de partager, de sortir gagnant / gagnant, pour un couple heureux et complice.

Pour y parvenir, prenez un moment où vous serez au calme, dans des conditions idéales (sans les enfants ...). Parlez, échangez, posez simplement la question à votre conjoint :

« Comment tu nous vois dans 5 ans ? Dans 10 ans ? ... »

Vous serez peut-être surpris.e des réponses.



Partager des moments à 2



”Nous ne partageons plus rien depuis longtemps”

Combien de fois avons-nous entendu cette phrase dans la bouche de nos clients concernant leur couple :

« Nous ne partageons plus rien ensemble depuis longtemps »

Oui, cela paraît tellement ordinaire de nos jours. Le travail de plus en plus exigeant, les enfants, l'école, les devoirs, les douches, sont autant de facteurs environnementaux qui expliquent le manque de temps à consacrer à votre couple.

”Je n'ai pas le temps pour notre couple”

Et en même temps, que faites-vous pour passer des moments à 2 ? Proposez-vous des choses, des sorties, un repas, un ciné, un week-end ... ? Avez-vous des passions communes ou au moins des activités qui vous plaisent à vous 2 ? Ou bien attendez-vous que l'autre vous fasse des propositions ?

Etre acteur de son couple est une bonne façon de le maintenir dans la durée.

Se responsabiliser, admettre que vous avez votre part dans la situation de votre couple, c'est être sur le chemin de la construction.



Et si vous preniez votre vie en main ?

Parfois, sans aller dans des sorties difficiles à organiser ou onéreuses, privilégiez les partages quotidiens ou tout du moins les plus réguliers possibles : cela peut être au moment de l'apéro, ou des repas du midi, ou le week-end ...

Si vous êtes super overbookés, prenez le temps de planifier des rendez-vous récurrents à 2 dans vos agendas respectifs.

Si vous ne cultivez pas ces moments privilégiés, vous risquez de ressentir des doutes sur votre couple, de vivre l'un à côté de l'autre, et non plus l'un avec l'autre.

Alors pour éviter cela, prenez le temps de vous retrouver ... en couple ☺

Les enfants chez les grands-parents ou chez la Nounou, et hop, un moment à 2 !

C'est un bon investissement pour un couple heureux dans la durée.

Partager les joies, les peines et ... les contraintes



Et si vous viviez dans la joie ?

Vous avez une bonne nouvelle ? Vous êtes promu.e dans un nouveau job ? Vos enfants ont réussi leurs épreuves ? Que pensez-vous de partager ce beau moment ?

La joie est une émotion puissante et très... contagieuse.

Lorsque vous êtes joyeux, vous influencez votre environnement, votre entourage et aussi votre couple.

Quoi de plus enthousiasmant que de voir l'être aimé ainsi heureux (se) ? Participer au bonheur de l'autre donne la possibilité de s'aligner avec ses valeurs.

Alors, allez hop, on sort une bouteille de champagne pour l'occasion, on appelle la famille, on diffuse auprès des amis avec qui on se fixe une date pour se réunir...

Les succès, les bonnes nouvelles, sont occasionnelles, alors autant les fêter comme il se doit.

Bien entendu, les réussites sont plus faciles à gérer que les peines. Ces moments difficiles forgent le couple car c'est dans la détresse que le couple se renforce ou... pas.

Tout dépend de votre comportement et de la façon dont vous allez gérer cette situation douloureuse.

Les couples qui sont heureux dans la durée ont compris qu'il fallait partager les joies et les peines.

Partager aussi les contraintes

Et elles sont nombreuses : les courses, le linge, le lave-vaisselle, le ménage, le rangement, préparer les repas, récupérer les enfants, les devoirs, payer les factures, ... La liste est longue, sans parler du temps passé au travail.

Encore aujourd'hui, force est de constater que la femme remplit majoritairement toutes ces tâches en plus de son job. Le tout cumulé peut engendrer une charge mentale importante, cause de stress, de mal-être, et de possible burn-out.

Ainsi, le partage des tâches est nécessaire pour un bon équilibre dans le couple : chacun participe à sa façon, selon ses prédispositions.

Cela évitera le surmenage, les reproches qui viendront obscurcir vos relations.

Messieurs, vous savez ce qu'il vous reste à faire ou à améliorer ? ;-)



Henri-Frédéric Amiel disait :
« Les couples heureux, qui peuvent fêter leurs noces d'or ou même d'argent, sont terriblement rares. »



Cultiver l'amour et la bienveillance





L'amour et la bienveillance, des outils puissants pour le couple

L'amour est bien au cœur du sujet. Qu'est-ce qui est à l'origine de votre couple sinon l'amour ?

Dont acte. Bien souvent, au bout de quelques années, l'amour s'essouffle, un sentiment de lassitude, une impression d'aimer son partenaire avec une intensité moindre qu'au départ. Et c'est normal. L'amour passionnel du début, le jeu de la séduction, les premiers ébats, disparaissent peu à peu. Pour laisser place au doute ou ... à l'amour avec un grand A.

Les hormones passées, on revient à l'essentiel, à s'aimer pour ce que l'on est. Se découvrir, apprendre à (re)connaître son amant, quel beau chemin.

Attention, avoir une sexualité épanouie est aussi porteuse de sens dans le couple, car c'est faire l'amour. Cela peut devenir un sujet de discorde dans le couple si les 2 partenaires ne sont plus en phase. Partagez aussi ces questions même si elles sont compliquées à aborder, il en va de la bonne santé de votre couple. Un peu d'aide ? Lisez cet article : « Vivre une sexualité épanouie »

Comment procéder au quotidien pour cultiver l'amour et la bienveillance ?

L'amour se traduit par le comportement de tous les jours : encourager son partenaire, le valoriser, le soutenir, le respecter...

Pratiquer la bienveillance est une posture. La bienveillance est aussi une valeur qui nourrit le couple et s'exprime aussi avec tous, et notamment les enfants.

Et tout comme la joie ou le sourire, elle se propage, se transmet aux autres, comme un modèle à suivre, une inspiration...

Les couples qui réussissent à surmonter les aléas de la vie, les difficultés occasionnelles, pratiquent cette bienveillance au quotidien.

Pour conclure

Déjà félicitations et merci d'avoir lu ce guide :
« Les 4 secrets des couples qui durent »

Vos commentaires, nous y sommes sensibles.

Si reconstruire votre couple est un véritable enjeu pour vous, mais que vous ne savez pas par où commencer, alors nos coachs de vie sont là pour vous accompagner vers vos futurs succès.

[Prenez rendez-vous](#) pour un entretien gratuit de 15 minutes avec un coach de vie pour donner la première impulsion au renouveau de votre couple.

je réserve mon entretien gratuit

Faites comme nos nombreux clients qui ont réussi à passer ce cap et raviver la flamme de leur couple.

A très bientôt et merci pour votre confiance,

L'équipe de Parenthèses Coaching
La 1ère plateforme de coaching de vie en France

www.parentheses-coaching.com

Mail : hello@parentheses-coaching.com

