

## ***LES BASES DE LA VIE DE COUPLE***

Nous prenons parfois plus de soin pour choisir des biens matériels que pour bien choisir notre compagnon ou compagne de vie. Voilà un bien triste constat, étant donné les répercussions sur notre santé mentale et physique que cette personne peut avoir sur nous. Donc, vous êtes maintenant armé(e) d'un outil de sélection personnalisé pour choisir l'élu(e) de votre coeur avec votre tête et un peu d'intuition bien sûr!

Maintenant que vous êtes en mesure de poser de meilleurs choix, il est important de savoir quelles sont les bases d'une vie de couple équilibrée et plus harmonieuse.

1. Se dire l'importance de notre amour et de notre relation. C'est important de voir les besoins de la relation comme tout aussi importants que nos besoins individuels. C'est d'être partenaires dans la vie, d'avoir les intérêts du couple à coeur et même parfois avant ses propres besoins. Et il faut que ce soit les deux qui soient à l'écoute des besoins du couple, pas toujours le (la) même.
2. Ne rien prendre pour acquis - ni l'autre, ni la relation. A prendre tout pour acquis, on risque de perdre ce qu'on a acquis.
3. Être honnête - parler des vraies choses - être respectueux(se) - ne **JAMAIS** rabaisser l'autre.
4. Parler ouvertement de ses sentiments, c'est s'offrir soi en cadeau à l'autre tel(le) que l'on est.
5. Se permettre d'être vulnérable par rapport à qui l'on est vraiment et non qui nous voudrions que l'autre pense que nous sommes.
6. Écouter et être présent(e) à l'autre. D'après les recherches, les couples qui fonctionnent le mieux sont ceux où les deux partenaires se 'maternent' mutuellement au besoin. Chacun(e) a la vulnérabilité suffisante pour s'ouvrir à l'autre et s'appuyer sur son épaule mais aussi la force d'être là pour offrir son épaule au besoin.
7. S'accepter - c'est capital - et on accepte l'autre dans la mesure où on s'accepte soi. Comprendre qu'accepter l'autre c'est l'accepter maintenant et en devenir. Dans un couple, c'est important d'accepter le changement, de l'anticiper, de le négocier, sinon le couple s'atrophie ou se dissout.
8. Se dire souvent le bonheur et la chance qu'on a d'être ensemble. Prendre du temps ensemble. Les petites attentions et la politesse font des miracles.
9. Ne pas étouffer l'autre. A force de manquer d'air, l'autre risque de 'faire de l'air'!

Asseyez-vous avec votre partenaire et regardez parmi ces bases lesquelles vous feraiement le plus de bien et intégrez-les à votre quotidien. Que pourriez-vous faire, chacun de votre côté, pour améliorer la relation la plus importante dans votre vie? Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui? Essayez de traiter votre conjoint(e) comme un(e) invité(e) plutôt que comme une paire de chaussettes confortables! Traiteriez-vous de la visite de la même façon que vous traitez la personne, après vous-même, qui risque d'être la plus importante pour votre bonheur? Si la réponse est oui, bravo! Si la réponse est non, un petit changement à cet effet peut faire des miracles et très rapidement. Donnez-m'en des nouvelles.

Donc, voilà en gros, les principales bases d'une saine vie de couple. Des bases bien travaillées aident à mieux affronter les multiples défis de la vie à deux.