

23 QUESTIONS MAGIQUES

pour

RÉPARER VOTRE COUPLE

*Les 5 Thématiques qui vous bloquent
Les 23 réponses pour régler vos problèmes de Couple*

Quelles solutions pour un couple en panne..?

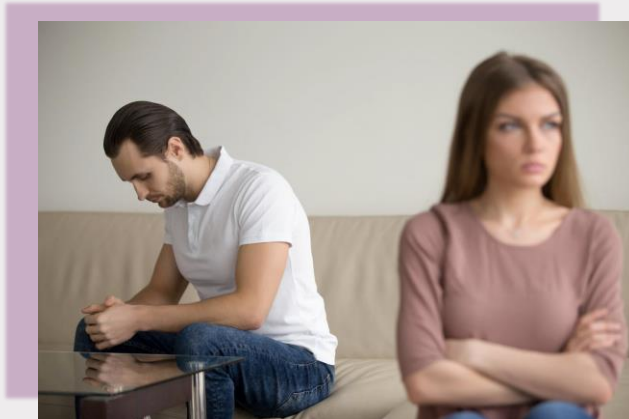
Être en couple est une aventure extraordinaire !

Tous les jours, c'est le regard de l'autre, les attentions, la reconnaissance et la valorisation, le soutien, son sourire et son amour que l'on partage avec joie.

Enfin ça c'est pendant la période d'amour romantique et passionnée. Car malheureusement, au fil des ans, ça devient souvent moins rose...

Vous avez beaucoup d'amour l'un pour l'autre, mais seulement voilà....

- Aujourd'hui vous vous sentez frustré/e, moins regardé/e. Les attentions commencent à manquer...
- Vous vous sentez enfermé/e, contraint/e, vous subissez la relation...
- Vous avez l'impression que la flamme commence à s'éteindre...
- Vous pensez à aller voir ailleurs comment ça se passe...
- Le manque de communication se fait sentir et les conflits commencent à pointer...
- Vous commencez à ne plus avoir envie de rentrer à la maison...
- Votre intimité n'est plus du tout ce qu'elle était...



Et pourtant, vous êtes persuadé/e que vous avez fait des efforts, des concessions, mais rien ne semble y faire...

Être dans une relation qui n'avance plus devient très frustrant et affecte sérieusement le moral

Vous ressassez sans cesse toute la journée les mêmes pensées et les mêmes questions...

1 **Qu'est-ce que j'ai fait de mal ..?**

2 **Est-ce qu'il/elle m'aime encore ?**



3 **Que faire pour réparer notre couple..?**

4 **Est ce qu'on doit se séparer...?**

Si vous avez déjà été dans cette situation, voici un secret de Coach ...

Ce que vous vivez est absolument normal : **chaque couple, chaque relation passe par là !**

Une relation amoureuse vit des hauts et des bas, des moments confortables et des moments moins confortables. C'est justement parce que l'on a cru que la vie de couple est facile et toujours heureuse que l'on peut être déçu/e.

Mais c'est juste une étape normale, logique et nécessaire.

Je dirais que c'est même sain !

Et comme pouvait le dire *Corneille*

*Rien n'est impossible à
qui sait bien aimer...*

Une relation est vivante, elle bouge, elle danse et elle grandit.

Un couple qui s'accroche de temps est donc tout à fait recommandé, car il exprime son changement.

Un couple qui commence à se fuir et qui serait en conflit permanent **est le signe** qu'il faut prendre conscience de certaines choses au sein de votre relation.

Alors que faire ..?

Comment retrouver l'harmonie et la fluidité, la complicité des premiers instants ..?

Comment avoir de nouveau de la tendresse l'un pour l'autre, du respect, comment ne plus se sentir enfermé/e...?

La réponse est en fait très simple ...

Retrouver une qualité de communication...

...mais pas si facile me direz-vous..!



Il suffit pourtant de retrouver cet élan qui nous permet d'être attirés pour mieux communiquer l'un avec l'autre

Cet élan qui permettra de retrouver la confiance et l'amour

Cet élan qui permettra de nouveau l'harmonie et qui rendra tout bien plus fluide

Cet élan qui transformera vos désaccords en force, des outils utiles et indispensables à votre bien-être

Voici comment retrouver la flamme, la complicité, la confiance et l'admiration qui font le bonheur de votre couple

SOMMAIRE

- 1** Les 4 problèmes principaux dans le Couple
- 2** Comment aider votre couple à retrouver le Bonheur
- 3** Comprendre vos Problèmes
- 4** Libérer vos Blocages
- 5** Retrouver l'harmonie dans le Couple

1

Les 4 problèmes principaux dans le Couple

Manque de Communication

On a du mal à exprimer ses besoins

Manque de Confiance

On doute et la jalousie peut s'installer



Manque de Liberté

On se sent enfermé/e, on étouffe, on subit

Manque d'intimité et d'attentions

La reconnaissance et le soutien se font rares

Manque de communication :

le problème #1 du Couple !

Une communication inefficace peut entraîner des malentendus, des frustrations et des conflits non résolus. Des difficultés à exprimer ses besoins, à écouter activement son partenaire et à résoudre les désaccords peuvent nuire à la santé de la relation.

Il est très important d'apprendre à communiquer, c'est le seul moyen de mieux connaître l'autre.

Apprendre à communiquer c'est aussi et avant tout savoir se taire, pour apprendre à écouter les besoins de votre partenaire.

Attention : les besoins ne doivent jamais être proposés comme des exigences ! Et ce n'est pas parce que j'ai une demande qu'elle doit obligatoirement être acceptée par l'autre. Il faut savoir apprendre à accepter la réponse de l'autre, qui peut être un « non » ...

Apprendre à communiquer, c'est apprendre et accepter l'autre avec ses différences. Chacune de vos expériences vous a construit, et c'est ce qui fait votre authenticité et votre richesse. Chacun est unique !

- 1 Exprimer ses besoins
- 2 Ecouter : Savoir se taire
- 3 Accepter le refus possible de l'autre
- 4 Accepter la différence de l'autre

Ce n'est pas parce que je ne suis pas d'accord que je ne t'aime plus... Je t'aime toujours autant. Je n'ai juste pas obligatoirement la même opinion, et je l'exprime...

Manque de confiance :

la suite logique ...

La confiance est un élément crucial dans toute relation. Les problèmes de confiance, tels que les mensonges, la trahison, ou simplement le manque de transparence, peuvent sérieusement compromettre le lien de confiance entre les partenaires, affectant ainsi la qualité de la relation.

Le manque de confiance s'installe logiquement avec le manque de communication. Si j'ai du mal à échanger avec toi, j'ai du mal à te connaître, à communiquer mes besoins, à être en paix et ne pas avoir peur de tes réactions.

Plus on communique ensemble, mieux on se connaît et plus on aura confiance l'un envers l'autre.

La confiance amène l'harmonie, la fluidité, l'envie, le désir.

Nous nous construisons tous avec un besoin d'être aimé/e, et la confiance fortifie ce sentiment.

Nous avons tous envie de confiance, mais nous sommes peu à reconnaître que nous devons travailler pour améliorer la confiance en nous et en l'autre.

- 1 Le manque de confiance en l'autre révèle le manque de confiance en moi**
- 2 Plus j'ai confiance en moi et plus je saurais te faire confiance**
- 3 Avec la confiance, la relation devient fluide et harmonieuse**

Manque de Liberté : le paradoxe du Couple...

Voici le plus grand paradoxe de la relation : le besoin de liberté !

Très exprimé par les femmes, il n'est cependant pas exclusif. Avoir un partenaire qui semble épier votre vie, qui donne l'impression de vous empêcher, ou qui veut toujours tout faire avec vous, sont **des situations anxiogènes** pour beaucoup.

La liberté fait partie des valeurs. Connaître ses propres valeurs et les valeurs de l'autre est absolument fondamental. **Trop de couple ne connaissent pas les valeurs de l'autre**, et c'est la porte ouverte à énormément de malentendus, de conflits, d'incompréhensions...

Si l'un aime se sentir libre, et que l'autre a un besoin très fort, pour ne pas dire maladif de se sentir aimé/e et d'avoir la proximité de l'autre, la relation sera houleuse et en manque d'harmonie. Le tout est simplement de le savoir et de l'accepter.

Lorsque l'on a besoin sans cesse de l'autre, on est probablement en déséquilibre émotionnel à cause d'une dépendance affective. S'en libérer sera la clé.

- 1 Accepter le besoin de liberté
- 2 Reconnaître notre besoin de dépendance
- 3 Travailler au lâcher-prise
- 4 Être libre peut être signe de confiance

Manque d'attentions et d'intimité : ce qui fait le Couple...

Ex-aequo avec le manque de communication, l'attention et l'intimité sont les causes les plus solides de ruptures.

Les envies d'ailleurs seront toujours initiées à cause du manque d'attentions. Et ce manque d'attentions ce retrouve dans les attentions intimes.

Intimité n'est pas synonyme de sexualité. L'intimité est justement le partage d'attentions particulières et singulières. Une fleur, un regard, une caresse, un mot doux, suffisent aux preuves d'attentions. Le silence est aussi une preuve d'attentions et de respect.

Seuls la communication et la connaissance des valeurs de l'autre (sujet intime) pourront orienter correctement la qualité des attentions attendues par l'un et l'autre.

IMPORTANT : l'intimité ne signifie pas fréquence de rapports sexuels ! La qualité de votre relation ne se mesure pas au nombre de rapports par mois, mais à la qualité de ce que vous apportez chaque jour à la relation. Et le sexe, si il différencie l'amitié d'un couple, n'est pas une notion indispensable. C'est un désir et non un besoin !

- 1 Les attentions se proposent chaque jour
- 2 L'intimité n'est pas le rapport sexuel
- 3 Le respect du silence et de la liberté de l'autre sont une preuve d'attention aimante

Une relation de couple est une aventure, merveilleuse, faite de ses confort et de ses inconforts. Penser que vous n'aurez jamais de difficultés dans votre couple ne fera pas une relation heureuse...

*Une Relation sans pluie ni orage
aura un jardin bien trop sec...*

...c'est par contre en sachant que les difficultés existeront, et que vous apprendrez à faire face, que vous serez heureux dans votre relation.

Être en relation, c'est accepter d'être face à un/e autre, que l'on va apprendre à découvrir, à apprivoiser. On appelle cela être confronté/e. C'est cette confrontation qui nous permet de nous améliorer et de grandir.

Refuser cette évidence et être certain de ne jamais avoir de conflit vous guidera vers un déni, des résistances et des conflits.

En fuyant l'autre et la relation, vous vous fuyez vous-même, sans réparer vos blessures...

2 Comment aider votre couple à retrouver le Bonheur



On vient de le voir, vos difficultés de couple viennent principalement d'un manque d'attentions et de communication...

Posez-vous les bonnes questions
Soyez clair/e avec vous-même pour être clair/e avec l'autre !

1 Identifiez les vraies raisons de vos difficultés. Trouvez les causes profondes.

Prenez du temps, chacun de votre côté, puis ensemble, pour mettre en lumière ce qui va, et ce qui va moins bien. Prenez une feuille ou votre téléphone pour noter la liste complète de ce qui vous satisfait et ce qui vous satisfait moins, notez vos demandes..

Les discussions sur les désaccords montre une relation dynamique et saine

Il est très important :

D'identifier vos causes profondes et réelles

Être clair avec ce que vous voulez

Connaitre vos valeurs (pour savoir qui vous êtes , qui est votre partenaire, ce que vous voulez vraiment)

Chaque relation rencontre des obstacles en cours de route, il est donc important de réfléchir à tout changement qui aurait pu conduire cette situation à s'éloigner du bonheur. Cela peut être lié au stress lié au travail, au manque de temps de qualité passé ensemble, à des conflits non résolus ou même à des influences externes. En reconnaissant les défis spécifiques qui affectent votre relation, vous pouvez mieux les relever.

Ensuite, il sera temps d'échanger vos demandes, vos avis, pour avoir un vrai temps de parole et mettre en lumière ce qui bloque votre relation, et surtout comment améliorer les choses.

3 Comprendre vos problèmes

Pour vraiment avancer sur la compréhension de ce qui se passe de difficile entre vous (ou en vous) , il est absolument nécessaire de bien identifier la CAUSE ...



Il est temps de vous poser les bonnes questions, pour obtenir les bonnes réponses.

Votre véritable cause sera trouvée en étant honnête avec ce qui se passe, et sans juger ni critiquer. Juste poser les faits.

Pour améliorer votre relation : ne pensez pas qu'au problème, mais surtout à la CAUSE du problème...

Les questions que vous devez vous poser pour comprendre vos difficultés :

1. Que se passe-t-il..?
2. Si je dois raconter ma situation, j'en dis quoi ..?
3. Pourquoi est-ce que cela se passe comme ça..?
4. Quelle est la situation aujourd'hui ..?

5. Je pense que cela arrive parce que ...xxx...
6. Quel est ma plus grosse difficulté dans ma relation ..?
7. Si il y a plusieurs difficultés, quelle serait l'ordre de priorité et d'importance ..?
8. Si on/je continue comme ça, comment sera la relation dans XX mois...?
9. Comment je me sens en ce moment..?
10. Est ce que je suis épanoui/e..?
11. Est ce que je m'autorise vraiment à être qui je veux...?
12. Si ce n'est pas le cas, qu'est ce que je veux vraiment, et qu'est ce qui m'empêche de l'être...?

4 Libérer nos blocages



La source de nos conflits est souvent très simple : nos visions différentes sur la façon de faire vivre une relation. Et l'ignorance de l'apprentissage de chacun.

Nous avons chacun appris à exprimer l'amour d'une façon différente...

Ta façon d'exprimer et de vivre l'amour n'est pas forcément la même que moi...

...et pourtant je t'aime énormément

On est bloqués lorsque l'on a des oppositions et des résistances, qui sont amenées par ce qu'on appelle nos croyances : on est persuadé d'être dans le vrai.

*On est juste dans NOTRE vérité,
pas dans une RÉALITÉ*

Pour revenir à une certaine réalité, en tout cas pour rééquilibrer les vérités de chacun, on doit accepter les différences qui ont construit qui nous sommes aujourd'hui, et ce qui fait notre authenticité, notre identité.

1. Comment je vois le couple..?
2. Qu'est-ce qu'une relation pour MOI..?
3. Comment j'exprime l'amour..?
4. Est-ce que j'aime les caresses et les câlins, être touché/e..?
5. Est-ce que j'aime dire des mots tendres...?
6. Est-ce que j'aime entendre des mot tendres..?
7. Est-ce que j'aime la tendresse en public..?
8. Pour MOI, montrer sont amour c'est plutôt ...xxx...
9. Pour moi, l'intimité c'est ...xxx...
10. Faire l'amour, pour MOI, c'est ...xxx...
11. Comment je dois exprimer l'amour devant les enfants...?

5

Retrouver l'harmonie du couple

Si vous le voulez vraiment, retrouver l'harmonie de votre couple sera facile.

Accepter
la différence et la
liberté de chacun



*Je t'aime tel_le que tu es, et c'est parce que tu es
tel_le que tu es, que je t'aime...*

**...Maintenant que vous avez fait un bilan, voici
comment retrouver votre harmonie...**

Puisque vous avez mis en lumière ce que vous désirez l'un et l'autre, discutez ensemble de la situation et de ce que vous pouvez améliorer.

Vous pouvez écrire sur une feuille les demandes de chacun, après avoir eu un accord réfléchi qui convient à vous deux.

L'un et l'autre étant engagé sur ce que chacun aura accepté et que l'on pourra éventuellement ressortir si il y a un désaccord...

Pour être en harmonie, voici ce que vous devez avoir en tête :

Chacun est différent, unique et authentique.

Chacun est et doit rester libre d'être, de penser et d'agir comme il l'entend, dans le respect de l'autre.

Ce n'est pas parce que j'ai un avis différent, que je ne t'aime pas ...

Ayez un espace de liberté réservé, où vous pourrez vous retirer pour lire, penser, dormir, être tranquille aussi longtemps que nécessaire.

Idéalement, 2 foyers séparés, pour avoir le plaisir de se retrouver vraiment.

L'intimité N'EST PAS le rapport sexuel, ni sa fréquence.

Respecter le désir et le refus de l'autre doit être ancré dans l'esprit de chacun !

Exprimez vos doutes, vos désirs, vos frustrations, vos joies, car l'autre n'est pas magicien et ne pourra jamais deviner ce que vous pensez. Au mieux il anticipera.

Acceptez que l'autre ne pense pas comme vous, et qu'il n'a pas la même logique que vous.



La qualité de votre relation

*n'est pas le reflet de votre Amour,
mais sera le reflet de la qualité de ce que vous
serez y apporter chaque jour*



Pour aller plus loin avec HAPPYFIFTY

Téléchargez les pdf à partir du groupe FB, pour avoir encore plus de réponses à vos questions. Découvrez l'amour en détails, des jeux à faire à deux, et plus encore....

[Découvrir les PDF](#)

Sur Insta suivez toutes les infos et les astuces pour aider votre couple



