

Hélène Deauval



Comment
sauver
son
couple ?

100 conseils pour
raviver la flamme

Comment sauver son couple ?
100 conseils pour raviver la
flamme

Hélène Deauval

Introduction

Depuis les années 90 la tendance se confirme.

Qu'ils soient mariés ou non, les couples durent de moins en moins longtemps.

Les rencontres et le mariage n'ont plus rien à voir avec les couples de nos grands-parents qui restaient mariés pour toute une vie, et qui pourtant nous ont laissé en mémoire le souvenir de gens heureux de vieillir ensemble.

Combien d'entre nous ne sont pas choqués d'apprendre qu'un couple marié depuis plus de trente ans se sépare au moment d'arriver à la retraite ? Une fois les enfants élevés, le crédit immobilier remboursé au terme d'une longue carrière de labeur bon nombre de couples seniors traversent une crise se terminant de plus en plus fréquemment par un divorce.

Lorsqu'on les étudie de près, les statistiques de l'Insee font frémir :

-près de 130 000 divorces sont prononcés chaque année.

-45 % des mariages sont amenés à se terminer par un divorce.

-l'âge moyen des hommes qui divorcent est de 42 ans, et celui des femmes 44 ans.

Il semble que lorsque les relations sont confrontées à des difficultés, les couples ne prennent plus la peine de travailler à trouver des solutions ensemble.

La relation amoureuse est elle aussi confrontée au phénomène de consommation de masse et d'obsolescence programmée.

Tel un contrat à durée déterminée plus ou moins longue, les gens semblent renoncer et à accepter la rupture comme une fatalité.

Les rencontres se font également de manière différente. Contrairement à autrefois où les gens prenaient le temps d'apprendre à se connaître avant de se fréquenter les relations d'aujourd'hui sont comme une course sans fin pour éviter tout sentiment de solitude. Les nouvelles technologies renforcent ce phénomène par la multiplication des applications de rencontres.

La génération de nos grands-parents a appris à connaître les qualités et les défauts de son partenaire sans chercher à le changer. La clé du succès d'un couple serait-elle d'apprendre à se connaître et à accepter l'autre tel qu'il est ?

Aujourd'hui les gens ne sont pas moins romantiques ou moins amoureux qu'avant. La différence tient au fait que les partenaires amoureux ne sont plus prêts à se battre pour qu'une relation dure.

Ils ne savent plus entretenir la flamme. La flamme est ce qui permet à un couple de perdurer et cela même lorsque celui-ci rencontre des difficultés (argent, chômage, baisse de libido, conflits familiaux ...).

Une relation amoureuse de longue durée n'est pas un long fleuve tranquille.

Chaque relation est faite de hauts et de bas avec des difficultés plus ou moins importantes à surmonter en termes de communication et de gestion de la vie quotidienne (argent, tâches ménagères...).

C'est la capacité des deux partenaires à s'engager ensemble dans la durée et à surmonter les épreuves de la vie qui fait qu'une relation peut durer.

Il peut aussi arriver que les partenaires se séparent parce qu'ils ont l'impression que la flamme s'est éteinte et que les sentiments amoureux ont disparu.

Ils considèrent alors qu'ils sont attachés à leur partenaire qu'ils s'aiment bien mais qu'ils ne sont plus amoureux.

L'entretien de cette flamme est primordial pour faire perdurer un couple dans le temps.

Alors comment font les couples qui durent dans le temps ?

Quels secrets possèdent-ils ? La réponse est qu'ils travaillent tous dur pour que la relation perdure.

Ils acceptent qu'une relation est faite de hauts et de bas, de joies et de peines mais ils travaillent quand même à maintenir le romantisme dans la relation au quotidien.

Une relation durable n'est pas une relation que l'on consomme et que l'on jette lorsqu'elle ne semble plus aussi savoureuse.

Une relation durable se travaille dans la durée.

Voici 100 conseils pour vous aider dans cette voie pour renforcer votre relation et apporter de la couleur dans votre couple jour après jour, année après année.

1. Identifier les qualités qui vous ont plu chez votre partenaire et les lui rappeler
2. S'organiser pour partager des moments à deux
3. Le pouvoir du toucher
4. L'art de créer la surprise
5. Autoriser chacun à avoir son espace vital
6. Eviter les débats politiques
7. Encourager un dialogue sur son ressenti
8. Restaurer les traditions qui ont soudé la relation à ses débuts
9. Rompre la routine
10. Préférer les phrases positives même lorsque vous êtes en colère
11. Apprendre à faire le premier pas après une dispute
12. Rétablir une sexualité
13. Entretenir le cercle d'amis du couple
14. Célébrer chaque anniversaire comme un événement unique
15. Organiser de petites escapades en amoureux
16. Apporter du réconfort par une surprise apaisante
17. Un petit cadeau surprise emballé
18. Ecrire des petits mots doux
19. Se câliner
20. Servir un petit déjeuner au lit
21. Lui rappeler pourquoi on l'aime
22. Faire des baisers langoureux
23. Multiplier les actes de gentillesse et de générosité
24. Trouver un passe-temps commun
25. Prendre le temps d'écouter l'autre avec une attention véritable
26. Jouer comme des enfants !
27. Se faire beau pour sortir
28. Dire « Je t'aime »
29. Partager les corvées
30. Savoir reconnaître ses torts et s'excuser
31. Soyez vous-mêmes
32. Prendre soin de sa santé et encourager l'autre à en faire de même

33. Savoir faire des compliments
34. Accepter l'autre tel qu'il est
35. Ne pas chercher à fouiller le passé de son partenaire sur les réseaux sociaux
36. Apprendre de ses erreurs et ne pas les répéter
37. Organiser des projets ensemble
38. Créer votre boîte à souvenir
39. Ne pas utiliser des fausses excuses quand vous n'avez pas envie de moments intimes
40. Surveiller la façon dont vous vous adressez à votre conjoint
41. Faire l'amour et apporter de la fantaisie dans la relation.
42. Couper les téléphones portables et les ordinateurs à la maison
43. Célébrer les anniversaires de mariage ou de début de la relation.
44. Contrôler sa colère
45. Affronter les soucis financiers ensemble sans tarder
46. Savoir pardonner
47. Proscrire les disputes en public
48. Entretenir des relations cordiales avec la belle famille
49. Demander conseil aux couples mariés depuis longtemps
50. Réaliser un calendrier avec les douze photos les plus marquantes de l'année
51. Offrir un cadeau fait maison
52. Préparer le repas favori de votre conjoint
53. Adopter un animal ensemble
54. Aller au cinéma ensemble
55. Prendre le temps de se promener dans un parc ensemble
56. Offrir une étoile
57. Offrir un carnet de coupons préremplis
58. Faire circuler l'énergie amoureuse par le feu
59. Réserver une nuit à l'hôtel
60. Créer un album photo pour votre compagnon (compagne)
61. Donner du sens aux cadeaux que vous faites
62. Construire l'arbre généalogique de la famille
63. Passer une journée ensemble au spa
64. Faire un don ensemble
65. Observer le mauvais temps bien au chaud
66. Prendre soin de vous-même
67. Etablir une relation de confiance
68. Garder le contact malgré la distance