

LE GUIDE DU COUPLE QUI DURE

Agnès Emma

L'ARCHITECTE DU COUPLE DURABLE www.l-architecte-du-couple-durable.com

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

LE SECRET POUR DEVENIR UN COUPLE ZEN	4
1. Faire preuve de maturité en se responsabilisant	4
2. Faire de notre partenaire un homme ou une femme libre	5
3. Mieux comprendre notre besoin	5
4. Obtenir l'attention de notre partenaire	6
5. Réduire la tension entre les conjoints	6
2 CONSEILS POUR PLUS D'AUTHENTICITÉ DANS LA RELATION	7
Dites non. Cessez de croire que pour être aimé(e), il faut être gentil(le)	7
Être gentil pour être aimé? Comprendre l'origine de la croyance pour s'en libérer	8
3 secrets pour accepter le "non"	9
1. Reconnaître le droit d'exister de notre partenaire	10
2. Comprendre l'origine de notre aversion pour le "non"	10
3. Déplacer notre attention sur le besoin de notre partenaire	11
COMMENT RENOUER COÛTE QUE COÛTE	13
Comment surmonter un ressentiment en 21 jours	13
Le ressentiment : un frein au bonheur conjugal	13
Mettre un terme au ressentiment	13
Lâchez prise et vivez le moment présent	14
Du « vaudou » pour surmonter la déception amoureuse	16
Comment la gratitude aide à renouer après une peine d'amour	16
Les répercussions positives de la gratitude après une déception amoureuse	16
La gratitude pour être en mesure d'observer les efforts	16
La gratitude pour voir le bien jusqu'alors insoupçonné	17
Illuminer sa vie, pour illuminer son couple	17
4 Astuces pour lui faire oublier son ex	19
1. L'inviter à extérioriser ses vieux démons vis-à-vis de son ex	19
2. Se montrer respectueux envers sa relation avec son ex	20
3. Rabaisser son n'ex c'est manquer de respect envers notre partenaire	20
4. Libérer notre partenaire de sa culpabilité envers nous	21
Comment se débarrasser d'un ex déprimé(e) et harcelant(e)	22
S'éloigner d'un(e) ex déprimé(e) pour s'assurer énergie, santé, et bonheur conjugal	22
4 questions à se poser	23

BIENVENUE !

Vous avez choisi d'améliorer **la communication dans votre couple**. Bienvenue dans la communauté !

Je lis régulièrement des ouvrages sur le couple et la communication. Cela représente des heures et des heures de lecture. En tant qu'abonnés, vous profitez d'astuces pratiques et concises.

Le présent guide contient des astuces de qualité. Je les ai testées et je les applique.

Dès aujourd'hui, soyez un couple plus zen. Soyez un couple authentique. Retombez amoureux malgré les crises !

Ps : Si vous aimez les articles, s'il vous plait, dites-le- moi en commentaire. Je veux sincèrement savoir votre point de vue. Je prends du temps pour rédiger les articles. J'arrête si vous les jugez inutiles. N'hésitez pas, lâchez-vous. Je veux vraiment apporter du contenu de qualité. J'ai BESOIN de votre honnêteté !

Agnès

LE SECRET POUR DEVENIR UN COUPLE ZEN

Privilégiez le pronom « je » lors de vos échanges

Tout couple traverse à l'occasion une zone de conflit. Parler de ce qui ne va pas ne résout pas toujours le problème. Au contraire, on réagit sur la défensive, on contre-attaque avec toutes sortes d'arguments ou de critiques. Et si l'utilisation excessive du pronom "tu" menait tout droit à la dispute ou à un silence électrique ?

Quand nous ressentons une insatisfaction, nous avons tendance à pester naturellement contre l'autre. Ce que nous souhaitons, c'est que notre conjoint(e) nous parle, nous écoute et coopère.

Bonne nouvelle pour vous ! Notre partenaire le fait, à condition de se sentir respecté(e).

Voyez en quoi privilégier le pronom je au lieu du pronom tu prévient l'indifférence et les disputes.

7 raisons de passer du tu au je

1. Faire preuve de maturité en se responsabilisant

A utiliser le pronom je autant que possible, **notre conjoint(e) se sent respecté(e) et en plus, nous gagnons en sagesse ;).**

- **Tu ... es responsable quand mon monde s'écroule**

Supposons que nous ressentons une insatisfaction. Quand nous utilisons le pronom tu, c'est souvent pour poursuivre sur un reproche. "Tu fais ça mal", "tu m'énerves", "tu me fais du mal", "tu n'es pas à la hauteur". Utiliser le pronom tu revient à dire que l'autre est responsable de notre malheur et de ce que nous ressentons.

En fait, cette tendance à rechercher le responsable nous suit depuis l'enfance. Hé oui, il y a bien un responsable qui bouleverse notre bonheur. Ce responsable, c'est l'autre. Quel mensonge à nous-même. Et surtout, quelle pression pour notre conjoint(e).

- **En privilégiant le pronom je, nous respectons le choix de notre conjoint(e)**

Peut-être bien que notre partenaire agit et que son comportement ne nous est pas favorable. Mais, si notre conjointe fait telle ou telle chose, c'est parce qu'il ou elle en éprouve le besoin, pire peut-être que l'autre n'a pas le choix d'agir autrement. Notre conjoint(e) agit pour son bonheur ou pour son intérêt personnel. Peut-on vraiment lui en vouloir pour ça ?

- **En privilégiant le pronom je, nous assumons et gérons nos émotions**

Êtes-vous d'accord si je vous dis que chacun des partenaires est responsable de son propre bonheur ? Prenons un exemple. Notre conjoint(e) est en retard. On se plaint de l'ennui ou de la perte de temps à l'attendre tout début d'après-midi.

Mais minute. **Nous** nous sommes ennuyés. **Nous** avons perdu notre temps. Contrairement à ce que nous avançons avec hargne, nous ne subissons pas la négligence de l'autre.

Nous choisissons de faire d'une attente non désirée un moment qualité ou de rumination. **Nous** aurions pu faire quelque chose pour nous pendant l'attente. Nous aurions pu lire ou tout simplement faire 5 minutes de méditation ;). Nous aurions même pu faire un peu de social en entamant la conversation avec la personne âgée d'en face qui, elle aussi, attend.

Supposons que nous avons rendez-vous à 12h. Il ou elle arrive à 12h30. Quand notre conjoint(e) arrive, place aux reproches et à la dispute. « Pourquoi tu es en retard? Tu n'arrives jamais à l'heure. » Oui, chéri(e) est en retard. Mais peut-être a-t-il ou elle rencontré son meilleur ami d'enfance sur la route. Tout le monde s'arrêterait, pas vous?

Les avantages à reconnaître la responsabilité de ses émotions:

Notre conjoint(e) est reconnaissant(e) d'être en relation avec quelqu'un qui assume ses émotions. Cette maturité est recherchée chez tout partenaire. En plus de se trouver chanceux, il l'autre se sent respecté. L'autre nous rend l'appareil en prêtant attention à ce que nous disons.

2. Faire de notre partenaire un homme ou une femme libre

Ce qui nous met sur la défensive, c'est de se sentir opprimés, enchaînés, soumis par l'élue(e)! On écoute difficilement Monsieur le Dictateur ou Madame l'Impératrice.

Change ou je pourrais te quitter. Beau chantage affectif.

En fait, parler en tu, c'est inviter notre partenaire à mettre un terme à ce que nous considérons comme ses défauts. En fait, en employant le pronom tu, nous avons tendance à critiquer les faits et gestes de l'autre. Parce que ses comportements nuisent à notre bonheur, nous disons tout simplement que ses comportements ne sont pas bons.

Nous disons à l'autre de cesser d'agir de telle ou telle manière, sauf si son but est de faire notre malheur. Bon, parfois nous ne lui disons pas directement. Nous faisons des sous-entendus. Si l'autre nous aime, l'autre devra faire très attention la prochaine fois. Sinon...

Jacques Salomé nous dirait ici que ce genre de demande est une forme de terrorisme. En fait, ce n'est pas juste. Notre conjoint(e) n'a-t-il ou elle plus le droit d'agir comme il le souhaite? Votre conjoint(e) dit-elle agir en fonction de vos désirs à chaque minute de la journée?

Nous irritons l'autre à utiliser le pronom tu. Pourquoi? Parce que nous mettons l'éclairage sur ses comportements. Nous jugeons, critiquons et évaluons sans cesse. En fait, nous avons toujours quelque chose à critiquer et à faire observer chez l'autre. Il y a tellement de choses à changer, à améliorer chez l'autre!

Pour nous écouter et coopérer de bon cœur, notre conjoint(e) a besoin de se sentir libre. L'autre a besoin de sentir qu'il ou elle peut être lui ou elle-même sans être constamment jugé(e) et dénigré(e). Notre conjoint(e) doit sentir que nous l'acceptons et l'aimons pour ce qu'il ou elle est. Évitez de parler en tu et d'évaluer notre conjoint(e) à tout bout de champ.

3. Mieux comprendre notre besoin

Utiliser le tu ne nous aide pas à verbaliser notre besoin

Quand il y a un conflit de couple, on a tendance à être catégorique. Nous sommes de toute bonté. C'est l'autre qui a encore beaucoup à apprendre. C'est la faute de l'autre et puis c'est tout. Alors on s'obstine. On persévère dans les reproches. On se dispute et puis ensuite on se calme. On se résout. On fait avec l'autre et ses défauts!

Mais vous savez, les crises de couple sont l'occasion d'approfondir la relation. Pourquoi? Parce que nous sommes en présence de besoins contraires ou insoupçonnés. La crise dans le couple est donc une opportunité de mieux se connaître.

Sauf qu'en utilisant le pronom tu on tire nos nerfs, notre frustration sur l'offenseur. Avec cette attitude, on se concentre sur les 1001 gestes de l'autre qui font notre malheur. Ce comportement nous éloigne l'un de l'autre. En fait, on dresse le portrait du monstre avec qui l'on vit et on délaisse le plus important.

Nous n'écoutons pas notre besoin qui crie en nous. Si nous ne prêtons pas attention à notre besoin, nous ne saurons pas quelle solution est la mieux adaptée.

Au contraire, privilégier l'utilisation du pronom je nous pousse à l'introspection. Cette attitude nous invite à mettre un mot sur notre ressenti. Je ... ressens quoi? J'ai besoin de quoi? En fait, n'oublions pas qu'il y a conflit quand nos besoins ne sont pas entendus. Quand nous utilisons le pronom je, nous sommes sur le bon chemin pour trouver ce dont nous manquons. Nous savons quoi demander à l'autre. Nous savons quoi faire pour retrouver notre équilibre.

4. Obtenir l'attention de notre partenaire

Pour que notre conjoint(e) nous parle, nous écoute, ou nous propose des solutions, laquelle des formules suivantes est la plus efficace d'après vous?

Tu es toujours en retard ou j'ai attendu tout l'après-midi ?

Personnellement, juste à imaginer mon conjoint me dire la première phrase, mes poils se dressent. Un(e) conjoint(e) qui se sent irrité(e) ne coopère pas. Sur la défensive, qui le fait? Il ou elle ne nous écouterait jamais véritablement si nous le critiquons. Oui, il ou elle fait semblant de nous écouter. Mais son intention n'est pas l'écoute ni la recherche de solutions. Il ou elle fait semblant d'écouter pour en finir.

Parler de nos émotions pour interpeller notre partenaire

Au lieu d'irriter notre partenaire avec des reproches, nous le sensibilisons à ce que son comportement a suscité en termes d'émotion chez nous. Notre partenaire nous écoute davantage pourquoi? Parce que nous ne le diminuons pas. Nous faisons part d'une frustration que nous avons ressentie. L'autre se met naturellement à notre place. Sur son visage se dessine une mine empathique. Bref, notre partenaire nous fait plus facilement des excuses et nous propose une solution.

5. Réduire la tension entre les conjoints

Supposons que notre conjoint(e) fasse quelque chose qui nous frustre. Notre premier réflexe est de trouver le ou la responsable et de l'accuser. À peu de chose près, on traite l'autre de tous les noms. Parler en je nous transforme instantanément en Dalaï-Lama.

Alors que nous étions prêts à assassiner notre conjoint(e), notre frustration envers notre conjoint(e) diminue net. Pourquoi? Parce que notre partenaire n'est plus notre cible. Notre esprit n'est plus focalisé sur ce qu'il a fait ou pas mais, mais sur ce que nous ressentons à l'intérieur de nous. Bref, notre partenaire est moins victime de nos foudres.

Finalement, privilégier le pronom je est la formule gagnante pour prévenir les disputes. Parler en je est un moyen de faire preuve de respect envers notre conjoint(e). On maîtrise la tension autour du sujet sensible. En plus, cela nous permet de sonder notre cœur à la recherche du besoin précis.

Et vous,

Utilisez-vous le pronom je ou tu ?

Je veux savoir! Dites-le-moi [ici](#).

2 CONSEILS POUR PLUS D'AUTHENTICITÉ DANS LA RELATION

Soyez enfin vous-même... Osez privilégier vos besoins.

Laissez à chéri(e) l'opportunité d'être lui-même... Acceptez que ses besoins ne soient pas les vôtres.

Dites non. Cessez de croire que pour être aimé(e), il faut être gentil(le)

Donner sans compter. Trop bon, trop bête? Être généreux, il n'y a pas vraiment de mal en soi. Être présent pour répondre au besoin de l'autre, c'est bien. Mais donner trop, c'est être absent pour répondre à nos propres besoins. Finalement, nous nous sacrifions pour l'autre en compromettant notre bien-être personnel.

Nous sommes nombreux à aimer faire plaisir à notre partenaire amoureux. Nous faisons *trop* plaisir même. Nous faisons même passer les désirs et les besoins de notre conjoint(e) avant les nôtres. C'est vrai, à une demande qu'il ou elle nous fait, un non peut ne pas être super bien accueilli par notre partenaire amoureux. Mais, bonne nouvelle [dire non , ça s'apprend !](#)

Mais... d'où vient ce malaise? Pourquoi nous sentons-nous si coupables en refusant un service à notre partenaire? Pourquoi avons-nous tant de mal à donner la priorité à nos besoins à nous, même une fois de temps en temps? La réponse à ces questions nous aide à laisser derrière nous cette fâcheuse habitude d'être *toujours trop gentil(le)*. Parce qu'il est temps d'oser être soi dans la relation. **Pour être aimés, nous devons être gentils**

La violence que l'on se fait à être gentil(le) au quotidien

Certains d'entre nous disent oui sans compter et se donnent corps et âme à leur partenaire. Nous faisons notre possible pour faire plaisir à l'autre. C'est important d'être vraiment là dans pour son/sa conjoint(e). C'est important que l'autre puisse toujours compter sur nous. Dire oui, c'est un gage d'amour, de dévouement total. Le souci, c'est que parfois, nous disons oui même si au fond de nous, nous voulons dire non. La demande de notre partenaire entre en contradiction avec nos besoins. Pourtant, nous décidons de privilégier le besoin de notre conjoint(e) plutôt que le nôtre. En d'autres mots, nous nous sacrifions pour satisfaire l'autre.

À être trop gentil(le),

- **Nous ressentons de la frustration à ne pas considérer nos besoins**

Au début, c'est souvent un réel plaisir de faire plaisir sans compter. Mais un jour, nous éprouvons de la frustration envers nous-mêmes. Nous ressentons de la frustration à ne pas savoir affirmer nos propres besoins. Celui ou celle qui se sacrifie sans cesse ressent de la tristesse à ne pas se laisser vivre, ce qu'au fond, il ou elle veut vivre. Notre frustration révèle notre sentiment d'injustice. Nous savons être injustes envers nous-mêmes de ne pas oser prendre soin de nos propres besoins. Nous nous demandons "Mais pourquoi suis-je incapable de dire non pour moi ? Pourquoi je mets toujours mon plaisir de côté pour prendre soin des autres ? Pourquoi je fais toujours passer les autres avant moi?" Si nous éprouvons de la frustration envers nous-mêmes, il y a des incidences sur notre vie de couple.

- **Nous n'arrivons plus à cerner nos propres besoins, trop occupés à répondre à ceux de l'autre**

À trop être au petit soin des besoins de notre partenaire, nous nous coupons de nos propres besoins. Nous sommes heureux de faire plaisir, mais une partie de nous est saturée, fatiguée. Une partie de

nous est malheureuse. Peut-être est-ce parce que nous ne prenons pas le temps de nous ressourcer, de nous revitaliser à travers ce que nous aimons, à travers la réalisation de nos besoins ? À quand remonte la dernière fois où nous avons-nous pris du temps pour nous ? À quand remonte la dernière fois où nous avons fait les choses que nous aimons. Mais au fait, qu'aimons-nous, quelles sont nos passions ? À part être celui ou celle qui répond aux besoins des autres, qui suis-je ?

En fait, si ça ne va pas d'un point de vue personnel, comment pouvons-nous être pleinement épanouie dans notre vie de couple ? Il y a des incidences sur le couple à ne pas écouter ses besoins, tout simplement parce que nous sommes malheureux. Comment donner le meilleur de soi quand on n'est pas à son meilleur ? Notre frustration s'exprime d'une manière ou d'une autre.

Nous vivons personnellement cette frustration au quotidien mais pas seulement. Nous sommes davantage sur la défensive dans notre relation avec notre partenaire de vie. Finalement nous sommes un **couple en crise**.

- Remplis de frustration, nous nous mettons facilement voir violemment en colère envers notre conjoint(e). C'est le mécanisme de la cocotte-minute de Thomas D'Asembourg.
- Les moments ensemble sont teintés d'amertume, de regret, et d'incompréhension envers nous-mêmes. • Nous accusons l'autre d'être un égoïste alors que nous affirmons faire les choses de bon cœur. Si je dis non à la demande de mon/ma partenaire, si je ne lui fais pas plaisir, je culpabilise. J'aime lui faire plaisir, mais je suis frustré(e) de me faire passer en second. Pourquoi je culpabilise si je fais passer mon propre besoin avant les siens ? Pourquoi je veux toujours en faire pour l'autre ?

Être gentil pour être aimé ? Comprendre l'origine de la croyance pour s'en libérer

L'enfant assimile que pour être accepté, aimé et reconnu, il faut être gentil. C'est pour cette raison qu'aujourd'hui, nous avons ont du mal à dire non. Nous sommes, au contraire, très prévenants.

- **Nous grandissons en intégrant l'idée que nos besoins ne sont pas importants**

Nos proches, surtout nos parents, nous incitent dans l'enfance à être toujours gentils. C'est une question d'éducation. Pour nos parents avoir des enfants bien élevés, c'est important. Bien sûr, papa et maman font certainement du mieux qu'ils peuvent à cette époque. Être bien élevé signifie faire davantage attention au bien-être des autres. Nous intégrons que besoins n'ont pas d'intérêt. Enfant, nous ne prêtons donc pas attention à nos besoins. Conséquence malheureuse, aujourd'hui, parce que nous ne savons pas les écouter, nous ne savons pas reconnaître nos besoins.

- **Nous grandissons en pensant que votre valeur se mesure à ce que l'on donne**

Être bien élevés fait de nous de bonnes personnes. Nos parents nous font comprendre qu'ils nous aiment davantage quand nous sommes gentils. Assoiffés d'amour parental, nous nous conformons à leur idée d'enfant modèle. L'enfant reçoit de l'amour quand il est gentil. Nous avons intégré l'idée que nous avons de la valeur que si nous sommes "gentils" avec les autres. En grandissant, nous pensons que l'estime que nous avons de nous-mêmes se mesure à ce que nous offrons aux autres. Aujourd'hui, nous pensons avoir de la valeur quand nous sommes gentils, alors nous donnons volontiers... Petits, ces phrases nous font intégrer la croyance qu' "il faut être gentil pour être aimé":

- "Partage tes jouets avec ton frère" (sous-entendu que les bons frères ou les bons frères partagent leurs jouets).
- "Sois gentil(le), aide à débarrasser la table" (sous-entendu que si tu débarrasses la table, je t'aime davantage).

- "Le père Noël apporte des cadeaux seulement aux gentils enfants" (sous-entendu que les enfants bien élevés sont finalement récompensés tous les 25 décembre).

Le fait que peut-être nous n'avions pas envie de partager la chambre ou de débarrasser la table n'était pas important. Ce qui est important c'est d'être bien-élevé autant pour le parent (soucis d'éducation) que pour l'enfant (soucis d'être aimé).

Bref, voilà pourquoi 20 ans, 30 ans et 50 ans plus tard, nous pensons toujours que pour être accepté, aimé et reconnu, il faut être gentil.

Finalement, nous devons nous rendre compte que nous avons été en quelque sorte conditionnés à être gentils avec notre conjoint(e). La culpabilité que nous ressentons est simplement dû à notre croyance. La culpabilité ne signifie pas que nous sommes des êtres égoïstes et méchants pour de vrai. Justement, c'est à cause de la négligence de nos propres besoins que nous sommes un couple en crise. Notre frustration entache la relation avec notre conjoint(e).

Nous devons faire la part des choses. D'un côté nous culpabilisons de dire non ou de ne pas faire plaisir. D'un autre côté nous avons nos propres besoins. Nous avons le choix. Soit nous décidons de rester enchaînés à notre croyance, soit nous décidons de nous en libérer en prenant soin de notre propre bien-être. Sans compter que dire non tout en préservant la relation, je le redis, ça s'apprend!

Et vous !

De votre côté, avez-vous l'impression d'être trop gentils dans votre vie de couple? Écoutez-vous et affirmez-vous vos besoins à votre partenaire ? Pensez-vous être vraiment pleinement vous-mêmes dans la relation? Dites-le-moi [ici](#).

3 secrets pour accepter le "non"

Notre partenaire est borné(e)! Il/elle refuse de satisfaire nos demandes qui sont les plus légitimes. D'ailleurs, si c'est la crise dans le couple, c'est parce qu'il/elle ne nous écoute jamais. Il/elle agit comme un(e) sale égoïste. Wow, minute! Et si c'était nous qui en demandons trop?

Apprendre à accepter le refus pour éviter la crise dans le couple

Quand une crise dans le couple éclate, c'est souvent parce que l'un ou l'autre des conjoints refuse d'obtempérer. Et, celui qui défend ses besoins a bien raison! Mais, entre nous, notre partenaire n'a pas tort de revendiquer sa liberté de choisir. Mais, reconnaissons-le, c'est souvent dur de se faire dire non.

- Après de multiples tentatives de communication, voire de manipulation, recevoir un non n'est pas facile. Nous sommes fatigués d'être dans l'attente. Quand est-ce que l'autre va se bouger pour nous aider?
- Nous réalisons finalement que nous ne sommes pas de toute puissance. Notre conjoint(e) ose s'opposer à nous. Notre ego en prend un coup à chaque foi.

Le plus irritant, c'est que nous méritons bien des "oui" illimités. Pourquoi? Parce que nous, nous donnons au quotidien sans compter!

Seulement voilà, comme le disent Jacques Salomé et ses confrères, il ne faut pas oublier que nous sommes deux dans la relation. Bien qu'on soit en situation de crise dans le couple, notre objectif est de rétablir l'harmonie dans la relation. Ne luttons pas contre notre partenaire qui défend ses besoins quand il/elle dit non.

J'espère vous apporter des solutions pour apprendre à accepter les prochains refus de votre conjoint(e). Donc, à la prochaine crise, revenez ici me dire si les solutions sont bonnes ou complètement inappropriées!

1. Reconnaître le droit d'exister de notre partenaire

Oui... ça paraît évident de reconnaître le droit d'exister de notre partenaire. Mais si c'est le cas, recevoir un "non" ne propulse pas une crise dans le couple. Voici 3 erreurs qui prouvent que nous laissons très peu de place à l'autre. L'objectif: être conscient de nos erreurs pour être en mesure de les corriger.

- **Notre ego s'exprime à grande joie.** Incapables de digérer un "non", nous ne voyons pas plus loin que notre petite personne. Nous réagissons sur la défensive. Nous nous plaignons du comportement de l'autre. Nous disons haut et fort ce que nous subissons. En fait, nous exigeons que notre partenaire agisse parce qu'il/elle est responsable de ce que nous vivons.
- Nous sommes même dans **l'illusion d'écouter**. Même si nous demandons pourquoi il/elle refuse, nous n'écoutons même pas la réponse. Notre "pourquoi tu dis non?" signifie davantage "mais pourquoi tu me fais ça. Pourquoi tu es comme ça. Si j'avais su, jamais je ne me serais pointé(e) à notre premier rendez-vous."
- Et puis, si notre conjoint(e) a la chance de pouvoir glisser une réponse, il est légitime pour nous de **discréditer ses motivations**. N'est-ce pas la personne avec qui il/elle vit qui est censée compter le plus dans sa vie? Quelle est la maudite chose (ou la maudite personne) qui passe avant nous?

Par exemple, notre conjoint dit ne pas pouvoir aller chercher les enfants à la sortie de l'école. En l'espace d'une seconde, nous ruminons avant même de parler. *C'est toujours nous qui avons la responsabilité des enfants. Monsieur oublie que ces enfants, il les a un jour voulus.* Bref, un "non" agace. «Tu as autre chose à faire? Quoi?! Tu as promis à ton cousin de l'aider à monter son meuble? Mais pourquoi ne t'occupes-tu pas d'abord de ce qui se passe chez toi?!».

Finalement, nous défendons nos besoins sans tendre l'oreille vers ceux de notre partenaire. Oui parce qu'au fond, c'est lui, la *maudite personne* qui passe avant nous. Ce n'est pas pour son cousin qu'il dit non. Il dit non préserver son besoin d'être une personne fiable (en imaginant que monter le meuble est prévu depuis une semaine déjà).

Comme je le dis souvent, soyons de bonne foi. Notre partenaire ne dit pas "non" exprès pour nous exténuier. Il/elle dit non parce qu'il a le souci d'affirmer ses besoins. Notre conjoint(e) est ce qu'il/elle est à travers ses émotions. Vouloir à tout prix un "oui" c'est tuer notre conjoint(e). C'est l'empêcher d'exister pour ce qu'il/elle est.

Bref, reconnaître le droit de l'autre d'exister, c'est entrer dans l'échange plutôt que persévérer dans un monde de dictature. Donner de la place au conjoint c'est faire preuve d'écoute et accepter ses besoins.

2. Comprendre l'origine de notre aversion pour le "non"

Ici, c'est Jacques Salomé qui nous éclaire. Il nous aide à comprendre pourquoi nous avons autant de mal à encaisser un "non". D'après ce spécialiste de la communication, notre difficulté à dire non aujourd'hui est étroitement liée à notre relation avec nos parents. En fait, ce n'est le nous d'aujourd'hui qui boude au moindre non. C'est le petit enfant en nous.

On grandit avec la croyance que la personne aimée est dévouée à l'image de maman.

Jacques Salomé nous invite à repenser à la relation de la mère et de son enfant. Non, on ne va pas mettre la faute sur maman, quoique... En fait, la mère prend soin du bébé, puis du petit garçon ou de la petite fille que nous étions. Sans maman et papa, on ne survit pas. La mère répond aux besoins de son enfant qui ne peut pratiquement rien faire par lui-même (à part baver et casser tout ce qui ose s'aventurer sur son passage). Maman est au petit soin. Elle se dévoue. L'enfant grandit, et son cerveau se développe.

Deux équations qui font de nous des allergiques au refus.

L'enfant intègre le fait que sa mère (ou son père) fait tout pour sa personne. En tant que petit garçon ou petite fille, nos parents sont nos premiers amoureux. Alors quand on est dans une relation amoureuse, on a deux équations en tête:

- mon/ conjoint(e) m'aime: il/elle fait tout pour répondre à mes besoins
- mon/ma partenaire ne répond pas et s'oppose à mes besoins: il/elle ne m'aime pas.

Ou alors, quand notre partenaire dit non, il nous arrive de dire "mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter si peu de soutien"? Ça fait penser à un enfant qui se fait punir par sa mère. Sa mère le punissant, lui refuse telle ou telle chose... Du coup, se faire dire non par notre partenaire nous pousse à culpabiliser. Pourquoi? Parce que nous avons certainement déçu ou fait du mal à ~~maman~~ notre conjoint(e). Wow, c'est fou tout ça... de se dire qu'il y a en nous un enfant qui attend qu'on l'assiste comme maman ou papa le faisait. A l'intérieur de nous, il y a un enfant qui attend les pieds croisés qu'on s'occupe de lui. On peut donc dire que ce n'est pas vraiment le nous d'aujourd'hui qui est aux commandes, mais bien le petit garçon ou la petite fille en nous...

Quand pensez-vous? Personnellement, je trouve qu'être conscient de ça, c'est être en mesure de prendre du recul face au refus de notre partenaire. Face au "non", nous pouvons écouter l'enfant en nous. L'enfant demande assistance parce qu'il est dans l'impossibilité physique et intellectuelle d'agir seul. Mais le nous adulte a les moyens de se débrouiller même si notre conjoint(e) ne peut pas nous aider...

3. Déplacer notre attention sur le besoin de notre partenaire

- La solution pour éviter la guéguerre: s'ouvrir au besoin de l'autre, cessez de n'écouter que le nôtre.

Il y a une crise dans le couple parce chacun prône et défend son besoin violemment. Les deux partenaires considèrent que leurs besoins respectifs ne sont pas pris en considération. Imaginons: nous demandons, et nous recevons un joli non. On est en conflit parce que l'autre ne veut pas honorer notre demande. L'autre défend ses positions fermement. Pourquoi ? Parce que l'autre se fruste par notre insistance et de nos reproches déplacés.

C'est insupportable de se sentir forcer par quelqu'un qui se fiche pas mal de notre disponibilité. Bref, la crise dans le couple intervient quand un des partenaires ne veut pas se plier à la dictature. La tension monte et le dialogue n'est plus possible.

- La phrase secrète qui mène à l'acceptation

En fait, quand nous recevons un non, n'oublions jamais d'avoir en tête la fameuse phrase de Thomas d'Asembourg " **à quoi l'autre dit oui quand il me dit non?**".

Parce que oui, le monde ne tourne pas juste autour de nous. Le problème quand on est en couple,

c'est qu'on a tendance à oublier que ce qui fait le NOUS, c'est TOI + MOI. Bien que nous est fait de projets communs, TOI et MOI sont deux personnalités distinctes avec des besoins distincts.

Quand on se demande ce à quoi l'autre dit oui quand il/elle nous dit non, nous nous orientons vers l'écoute et la compréhension, et donc vers l'acceptation.

Finalement,

On parvient à accepter le non quand on réalise le triste régime de dictature que nous voulons imposer. L'adulte que nous sommes est en mesure de faire face au non, et cela, même si le petit enfant en nous n'est pas rassuré. Finalement, comprendre que notre conjoint(e) dit oui à un de ses besoins quand il nous dit non, c'est finalement être en mesure d'accepter le refus.

A vous!

Avez-vous du mal à accepter un refus de la part de votre partenaire? Comment gérez-vous la situation?
Dites-le-moi [ici](#).

COMMENT RENOUER COÛTE QUE COÛTE

Comment surmonter un ressentiment en 21 jours

Après une trahison, nous faisons le choix de rester en couple. Nous décidons de pardonner. Après tout, personne n'est parfait. Et puis, avec du recul, la trahison permet de mieux comprendre nos besoins respectifs. Bref, un mal pour un bien. Pourtant, le ressentiment est toujours présent. Au final, au lieu d'avancer dans notre histoire, le ressentiment nous ramène au passé. Comment une foi pour toute se débarrasser de notre ressentiment ? Peut-on de nouveau être heureux en couple, comme avant ?

Le ressentiment : un frein au bonheur conjugal

Nous avons décidé de pardonner à notre conjoint(e). Pourtant, nous n'avons pas l'impression que cela fonctionne! Non, nous avons toujours du **ressentiment**. En vérité, il y a des jours où tout va bien. Du moins, tout va bien en apparence. Parce qu'au fond, secrètement, nous sommes là, à **nous remémorer la trahison**.

Résultat : malgré notre bonne volonté pour que tout s'arrange, nos moments ensemble sont teintés d'amertume et de rancœur.

Pourtant, nous VOULONS pardonner. Afin de passer à autre chose, nous y mettons du nôtre. Ensemble, nous avons discuté de la trahison une bonne poignée de fois. Depuis, nous communiquons. Nous avons davantage conscience des besoins de l'autre. Nous savons ce à quoi il faut porter une attention particulière et nous agissons en conséquence.

Bref, la volonté de pardonner est là. Mais il y a toujours cette voix qui nous murmure "ne te laisse pas avoir par son beau sourire charmeur, n'oublie pas ce qu'il/elle t'a fait". Alors, nous repensons au mal que nous avons subi. Mais comme nous voulons oublier, nous secouons la tête et faisons mine de chasser ses pensées qui font mal. Mais ses pensées reviennent tôt au tard...

Mettre un terme au ressentiment

Nous avons choisi de continuer la relation. Revenons sur cette petite voix. Cette voix qui nous dicte de faire attention, de ne pas oublier la trahison, c'est notre ego. C'est une partie de nous qui n'a qu'une seule prérogative: celle de nous protéger à tout prix. L'ego ne veut pas que nous oublions la souffrance que nous avons vécue.

L'ego tient à ce que nous entretenions notre ressentiment envers notre partenaire. Pourquoi ? Parce que selon notre ego, nous devons être sur nos gardes! Nous ne devons plus donner notre confiance, au risque de souffrir à nouveau. L'ego peut être très envahissant et nous faire douter de nos choix.

Mais l'ego n'est pas notre ennemi. Au contraire. Mais, **doit-on écouter notre ego pour autant?** Non. L'ego se base sur la souffrance associée à un événement passé. Il ne sait pas de quoi est fait l'avenir. **La question est, comment faire taire notre ego ? Comment ne plus entretenir de ressentiment?**

La clé pour pardonner, c'est de comprendre que cela demande une **certaine discipline**. Quand nous comprenons cela, surmonter un ressentiment est à la portée de tous. Nous devons imposer notre choix à l'ego. En fait, il faut que l'ego comprenne que nous avons fait notre choix (celui de poursuivre avec notre partenaire), malgré ses avertissements. L'ego doit comprendre que ses avertissements ne sont plus appropriés. **C'est pourquoi faire taire l'ego demande de la volonté et de la constance.**

Lâchez prise et vivez le moment présent

□ Vous n'êtes pas l'éternelle victime de la trahison.

Hier, vous vous sentiez nuls, anéantis, déçus, blessés, déshonorés. Les adjectifs n'en finissent plus pour décrire la blessure causée chez vous par la trahison. Mais vous devez lâcher prise si vous voulez surmonter votre ressentiment. Ne vous identifiez pas à la victime. Vous ne ferez qu'entretenir du ressentiment. A la place, considérez ce que vous avez gagné grâce à la trahison. Oui, vite dit comme ça, c'est une question qui n'a pas de sens. Mais pensez-y...

La trahison vous change ... en mieux. La trahison fait de vous une personne avertie par les enjeux du couple. Désormais, vous êtes celui ou celle qui veut sauver son couple, son mariage. Vous êtes celui ou celle qui veut préserver la cellule familiale et tout ce qu'elle a de bon.

Vous apprenez que dans un couple malgré les années ensemble, rien n'est acquis. Alors vous vous intéressez à la **communication dans le couple**. Vous vous intéressez au **développement personnel**. Vous êtes davantage à l'écoute des besoins de votre partenaire et des vôtres.

On croit à tort que la trahison soit la pire des choses qui soit. Votre couple a vécu une période douloureuse mais révélatrice. Vous êtes davantage armés aujourd'hui qu'hier. Vous êtes mieux outillés pour faire face aux aléas que la vie réserve à tous les couples.

Vraiment, ne vous sentez-vous pas plus riche intérieurement depuis la trahison? Le ressentiment n'a pas lieu d'être en considérant la trahison comme un tremplin vers l'évolution.

• Pour ne plus entretenir de ressentiment, pensez à autre chose.

Vous allez me dire que parfois, nous ne pouvons pas fuir nos pensées. Parfois, nos pensées nous obsèdent. Nous n'avons pas de contrôle sur ce à quoi nous pensons. Souvent, nous disons "je n'ai pas que ça à penser". Nous sommes donc d'accord sur le fait que nous sommes en mesure de choisir de nous concentrer sur certaines choses.

Alors nous pouvons nous concentrer sur autre chose que la trahison. C'est une question de volonté. Napoléon Hill est un grand auteur du développement personnel. Selon lui, nous ne pouvons penser à deux choses en même temps. Cela revient à dire que si nous voulons vraiment penser à autre chose, nous le pouvons.

• La technique du lavage de cerveau

Même si nous voulons bien essayer de contrôler nos pensées, il est facile de retomber dans le ressentiment. Pourquoi? Parce que nous abandonnons trop facilement. Parce que nous ne sommes pas rigoureux dans cet exercice. Nous ne faisons pas en sorte que ça marche.

La vérité, c'est que pour surmonter un ressentiment, **il est essentiel de réorienter ses pensées de façon constante et durable**. A chaque fois que vous sentez un sentiment de colère, de tristesse ou de méfiance vous envahir, ne vous y précipitez pas. Rappelez-vous, votre colère et votre tristesse ne sont que des **manifestations du sentiment passé**.

Vous avez décidé de rester dans la relation avec votre partenaire. Ne vous laissez pas séduire par le ressentiment, par la souffrance du passé. Garder les pieds (et les pensées) bien ancrés dans le **moment présent**. Celui que vous avez choisi. **Choisissez** de vous concentrer sur le repas que vous prépare votre partenaire. **Choisissez** de vous concentrer sur tous les efforts qu'elle fait pour vous faire plaisir.

Contrôlez vos pensées de façon constante et durable sur un minimum d'un mois (ou 21 jours). Pourquoi un mois? Parce que c'est le temps requis pour se faire de nouvelles habitudes. L'objectif est

d'abandonner cette habitude de ressasser le passé. A la place, prenez l'habitude d'apprécier les instants présents.

Finalemnt, ce n'est pas évident de chasser les pensées négatives après une trahison. Mais ce n'est pas impossible. Cela demande de la persévérance. Cela demande d'abandonner notre ego pour vivre notre relation de façon épanouie. N'attendez pas que le ressentiment pointe son nez. Agissez de façon préventive en ayant de la [gratitude](#)... Vous aurez le plaisir de constater que vos pensées négatives se dissipent durablement.

Et vous?

Avez-vous du mal à avancer ? A pardonner ? Dites-le-moi [ici](#).

Du « vaudou » pour surmonter la déception amoureuse

Vous voulez renouer malgré la trahison amoureuse. C'est de l'ordre du possible! A condition de focaliser votre esprit sur ce que la relation vous apporte. Le hic, c'est qu'il n'est plus évident de voir le positif chez notre conjoint(e) quand on a été blessé!! Dans ce cas, la gratitude est une arme puissante pour surmonter la crise de couple.

Ouf, vous l'avez compris, aujourd'hui on ne parle pas de vaudou pour de vrai. En fait, la première fois qu'on entend parler du pouvoir de la gratitude, on est souvent sceptique. On doute que ce comportement change quoi que ce soit. Et pourtant, aussi farfelu que ça puisse paraître, faire preuve de gratitude permet de renouer après une déception amoureuse..

En tout cas, la gratitude m'a permis de renouer après les petites et les grosses peines d'amour. (Rassurez-vous, il n'est pas question ici de remercier votre partenaire. Après un sale coup, je sais que ce serait abusé et inapproprié).

Comment la gratitude aide à renouer après une peine d'amour

Vous avez été blessés par chéri(e), mais coûte que coûte, vous souhaitez renouer voire sauver votre couple. Seulement, la plupart du temps, on a tendance à considérer l'autre comme un monstre et un éternel égoïste après un sale coup. Dur de maîtriser nos émotions tellement le mal est partout.

Pour réduire la tension et la douleur après une peine d'amour, je vous propose de procéder à un lavage de cerveau. Comment? En fait, faire preuve de gratitude consiste à reconnaître l'apport bénéfique de l'autre dans notre vie. L'idée est de faire preuve de gratitude en vous répétant ce que votre conjoint apporte à votre vie.

Le but n'est pas d'oublier ce qui s'est passé. Jamais! Au contraire, toute crise est une opportunité d'approfondir la relation, à condition de communiquer. Le fait est que vous ne pouvez communiquer si vous êtes persuadés d'être avec la pire personne qui soit. Vous risquez d'exploser et de lui jeter ses quatre vérités à la figure!

La gratitude nous aide à déposer les armes. Finalement, on revoit le bien (si bien caché) chez l'autre pour favoriser l'envie de renouer et de communiquer.

Les répercussions positives de la gratitude après une déception amoureuse

La gratitude apaise notre colère, notre chagrin.

Formuler de la gratitude fait de chacun d'entre nous un Dalaï-Lama. Pourquoi? En colère et hors de vous, vous revenez en vous. Oui! Parce que vous décidez de troquer les mauvaises vibrations pour des vibrations positives. Le risque d'exploser de colère est minimisé.

De même, on évite de s'attribuer le rôle de victime. On relativise. On voit le bien malgré le K.O. Tout n'est pas parfait, mais la relation dans son ensemble n'est pas imparfaite pour autant. En décidant de voir rose plutôt que rouge sang, on baisse les armes! Même si tout n'est pas tout à fait rose depuis la trahison, optez pour la gratitude aide à se maîtriser et à relativiser.

La gratitude pour être en mesure d'observer les efforts

A la suite d'une déception amoureuse, on met les points sur les i. Des promesses se font. "Je vais changer, je ferais mieux, je t'aimerais mieux", nous dit notre bourreau. Bien! On attend de voir ça ! Le problème, c'est que nous sommes émotionnellement affectés.

Nous sommes à fleur de peau. Nous avons mal. Mais comment voir les efforts de l'autre quand nous sommes centrés sur nous-mêmes ? Comment voir le changement chez l'autre quand nous comportons en éternelles victimes ? S'adonner à la gratitude, c'est orienter notre attention sur l'autre plutôt que sur nous, c'est cesser d'alimenter notre égo. Au lieu de cogiter sur notre déception, nous observons les efforts de l'autre. Nous sommes véritablement en mesure de voir à quel point l'autre est désolé.

La gratitude pour voir le bien jusqu'alors insoupçonné

S'adonner à la gratitude peut vous faire retomber amoureux, même après une crise conjugale. Porter attention à votre conjoint(e) c'est mettre à l'état de conscience tout ce que votre conjoint fait pour vous. Vous serez surpris de voir le bien là où vous ne l'aviez jamais vu auparavant...

Illuminer sa vie, pour illuminer son couple

La gratitude augmente notre bonheur personnel. Selon Florence Servan Schreiber, en éprouvant chaque jour de la gratitude pour 3 choses dont nous sommes reconnaissants sur une période d'au moins 3 semaines, notre niveau de bonheur augmente de façon durable. (Visionnez la vidéo si vous souhaitez en savoir plus ;). Finalement, la science nous confirme qu'éprouver de la gratitude aide à être plus heureux individuellement.

Conscient des bienfaits de la gratitude, il est plus facile de renouer après la trahison amoureuse. On se rend compte que le bonheur consiste en une hygiène de vie. Nous savons que chacun d'entre nous est responsable de son bonheur. On sait que l'autre n'est pas responsable de ce que nous ressentons. Nous sommes donc plus ouverts à écouter et à trouver des solutions.

Mode d'emploi pour réussir son lavage de cerveau

Alors, pour renouer après une trahison amoureuse, que pensez-vous des pouvoirs de la gratitude ? Si vous n'êtes pas convaincus, je vous conseille personnellement d'essayer. Mais alors, comment on s'y prend techniquement pour faire preuve de gratitude ?

A vous de jouer !

1. Répéter pour intégrer.

Depuis la trahison amoureuse, 1001 pensées négatives vous passent par la tête. Dire une fois votre gratitude ne fait pas le poids. Vos idées négatives viendront à bout de votre seule pensée positive. Répéter au moins 3 fois vos phrases. Répéter est nécessaire pour convaincre notre inconscient qu'il y a du bon en notre conjoint(e).

2. Faire preuve d'émotion.

Vous devez convaincre votre cœur, vous devez être émus. Pour cela, vous devez être sincère. Vous devez transmettre à votre cœur vos émotions, votre gratitude. Vous saurez que vous le faites bien quand vous serez envahi d'un sentiment paisible. Mieux encore, vous devez vous sentir frémir d'amour. Alors seulement votre cœur en sera convaincu. Dites-le sincèrement, de tout votre cœur.

3. Faites preuve de concentration.

Vous avez mal au cœur. Avoir de la reconnaissance n'est plus aussi évident. Se concentrer devient essentiel pour prendre le temps de s'émouvoir. Se concentrer permet un face à face avec notre inconscient. C'est l'occasion de lui dire : malgré ma douleur, ma relation de couple est belle. En ce qui me concerne, comme lieu de concentration, j'opte pour la douche, le matin.

4. Faites des affirmations positives.

Notre inconscient ne comprend pas la forme négative. Si vous dites "mon conjoint *n'est pas* une ordure", il comprendra que votre conjoint *est* une ordure. A la place, il faut dire, "mon conjoint est un homme bon".

5. Soyez précis.

Encore là, ce n'est pas suffisant. "Mon homme est bon". Hum. Pas sûr de ressentir quoi que ce soit. Tout simplement parce qu'on n'y croit pas, surtout après la trahison amoureuse. A la place, soyez précis. Dites " mon homme ou ma femme prend son temps pour me faire de bons repas tous les soirs." Là, on s'émeut un peu plus! Plus vous attacherez de l'importance à la précision, plus vous vous rendrez compte des qualités de l'autre, jusqu'ici insoupçonnées.

Ces petites phrases répétées dans votre intimité ne prennent que deux minutes. Je vous lance ce défi! Je vous garantis qu'en faisant preuve de gratitude, il sera plus facile pour vous de renouer avec votre conjoint(e).

Et vous?

Lors d'une déception amoureuse, êtes-vous plutôt concentrés sur la trahison ou tentez-vous de voir le bien malgré la situation? Que pensez-vous de la gratitude pour surmonter les crises? Dites-le moi [ici](#).

SON EX, VOTRE EX AUX OUBLIETTES!

4 Astuces pour lui faire oublier son ex

Nous le sentons, son ex hante encore ses pensées. D'ailleurs, c'est notre conjoint(e) qui nous l'avoue. C'est à cause de son ex que notre couple est en crise. Le passé de l'autre fait de l'ombre à notre relation. Comment s'y prend-t-on pour lui faire oublier son ex?

Comment lui faire oublier son ex est un sujet qui me tient personnellement à cœur. Parce que, même en couple, j'ai eu du mal un jour à oublier un ex. Parce que j'aurais voulu que mon amoureux sache comment m'aider. Aujourd'hui en paix avec mon passé, je fais le point sur ce qui m'a aidé à surmonter ma détresse. Sans aucun doute, nous pouvons aider l'autre à surmonter une telle détresse. Voilà mes conseils pour faire en sorte que l'ex de votre conjoint(e) finisse aux oubliettes. Ou presque.

Comment lui faire oublier son ex

Bien qu'aujourd'hui, nous sommes ensemble, notre partenaire à un pied dans le passé. En fait, ça a toujours plus ou moins été le cas. Pas toujours facile d'oublier un ex. Sauf qu'aujourd'hui, la situation est critique. Même si d'après notre conjoint(e), son ex, c'est du passé, leur histoire gâche nos moments présents.

Notre conjoint est en prise à du ressentiment et à des regrets vis à vis de son passé. L'autre est plus distant, irritable, le regard ailleurs. Il/elle est même triste et en perte de vitalité. Quand notre partenaire a de la difficulté à oublier son ex, deux choix s'offrent à nous.

- Nous ne levons pas le petit doigt.
Autrement dit, nous laissons notre conjoint faire la part des choses par rapport à son passé. En d'autres mots, nous laissons l'autre seul face au fantôme de son ex. Bien sûr, on fait quand même un minimum. Nous sommes au petit soin avec notre conjoint(e) en espérant qu'il/elle tourne la page sans tarder.
- Nous sommes actifs. Nous l'accompagnons à travers son deuil. Parce que oui, la fin d'une relation, ça fait aussi mal. Qui a dit qu'on ne pouvait pas l'aider à passer au travers? Aujourd'hui, nous prenons les choses en mains. Parce que oui, nous pouvons agir pour lui faire oublier son ex! Voyons comment.

1. L'inviter à extérioriser ses vieux démons vis-à-vis de son ex

Il est important d'inviter notre partenaire à faire l'étalage de tous ses ressentis. Oui, pour lui faire oublier son ex, nous devons faire en sorte que l'autre nous livre tout ce qu'il/elle a sur le cœur en ce qui concerne leur histoire. Pourquoi? Parce que si notre conjoint pense encore à son ex, ce n'est pas forcément une question d'amour. Non, si notre conjoint pense toujours à son ex, c'est parce que notre conjoint souffre toujours. C'est cette douleur persistante qui renvoie notre partenaire à son ex.

Si notre conjoint a pris la décision de rompre avec son ex, c'est que leur histoire ne convenait pas. Même si c'est notre conjoint qui s'est fait mettre à la porte, notre conjoint choisit d'être avec nous aujourd'hui. Notre conjoint dit vouloir rester avec nous. Il/ elle dit nous aimer, malgré ses difficultés à oublier son ex. L'avenir, l'autre le voit avec nous. Alors, pas de quoi s'inquiéter. Retrouvons nos manches et filons un petit coup de main... Aidons l'autre, écoutons sa souffrance.

Je sais, ça ne nous enchante pas vraiment de parler de son ex. Ça reste une personne qui à échanger des moments intimes avec notre conjoint, choses qui nous met parfois mal à l'aise. Et puis, en quelque

sorte, l'ex reste un concurrent. Pourtant, écouter vraiment ce que l'autre a sur le cœur est essentiel pour lui faire oublier son ex.

Pourquoi doit-on écouter les plaintes et les regrets de notre conjoint vis-à-vis de son ex ?

Pour lui faire oublier son ex, il faut à tout prix que notre conjoint exprime ses émotions. Tant que les émotions sont à l'intérieur... Elles resteront à l'intérieur de notre conjoint(e). Si notre conjoint(e) souffre encore en pensant à son ex, c'est parce qu'il/elle n'a pas extériorisé(e) ou évacué(e) ses émotions. Lui faire oublier son ex... c'est donc aider notre conjoint(e) à mettre un mot sur ses ressentis. On est mal à l'aise de parler de l'ex de notre conjoint(e) parce que quelque part, on a peur de cet ex. On a peur de faire face à des sentiments, qui, peut-être, existent toujours. Au fond, on pense « ça va lui passer », mais, si ça ne passe pas ? Si au contraire, notre conjoint(e) finit par se résoudre à une séparation, ou pire à récupérer son ex ? Bref, il faut extraire tout le ressenti de notre conjoint(e). Il faut purifier son corps en quelque sorte. Retirer les restes, nettoyer son petit cœur. Il faut écouter tout ce que notre conjoint(e) a sur le cœur, même si ça nous fout les chocottes.

2. Se montrer respectueux envers sa relation avec son ex

Il est important de respecter sa relation avec son ex pour inviter notre partenaire à se confier. Comme on vient de le voir, pour lui faire oublier son ex, il faut que notre conjoint(e) déballe tout ce qu'il ou elle a sur le cœur. Pour cela, il y a une règle d'or: ne jamais dénigrer l'ex de notre conjoint(e). Même si leur histoire s'est mal finie. Même si c'est notre conjoint(e) qui commence à dire du mal de son ex. On se retient même si la tentation d'en rajouter nous chatouille. Rabaisser son ex n'est pas une preuve d'écoute...

Quand il énumère les milles et un défaut de son ex, notre conjoint(e) ne fait que tirer ses nerfs. L'autre essaye de nous parler de son émotion, de sa déception, sa douleur. Critiquer son ex à notre tour, ce n'est pas faire preuve d'écoute. Au contraire, notre conjoint se dit qu'on ne cherche pas à comprendre. Pour lui, on profite de l'occasion pour rabaisser son ex à ses yeux. Pour notre partenaire, notre intention n'est pas de l'écouter, mais de creuser encore plus le fossé entre son ex et lui/elle. Bref, c'est une tentative simplement égoïste de notre part. Notre conjoint(e) interprète qu'au fond, notre intention n'est pas de comprendre. Résultat, notre conjoint(e) n'est pas emballé(e) à livrer tout ce qui encombre son cœur.

3. Rabaisser son ex c'est manquer de respect envers notre partenaire

Il ne faut pas oublier que l'histoire de notre conjoint et de son ex laisse son lot d'émotions. Notre conjoint(e) à un jour aimé, estimé son ex. N'oublions jamais que nous ignorons tout de la dimension émotionnelle qui l'unit à son ex. Même si notre conjoint(e) se montre en colère envers son ex, n'allons pas nous aussi vers la critique. Le véritable besoin de notre conjoint(e), c'est l'écoute avant tout. Il/elle ne veut pas savoir ce que nous pensons de son ex, après tout, nous ne le/la connaissons pas !

Critiquer son ex, mine de rien, c'est remettre en question capacité de choisir de notre conjoint. Rabaisser les choix de l'autre revient à rabaisser l'autre tout simplement. Après tout, son ex, ça a été son choix. Notre conjoint à un jour dit oui à cette personne. Notre conjoint à un jour aimé cette personne. Si c'est si difficile de faire le deuil, c'est parce qu'il y a la nostalgie des bons moments.

Prôner que son ex est une erreur de la nature, c'est s'éloigner de la vérité de notre conjoint(e). Ne pas reconnaître qu'il y a eu de bons moments, c'est ne pas comprendre ce que notre conjoint(e) ressent. Ce n'est pas comprendre sa douleur liée à la perte de son ex. Ce n'est pas l'écouter.

4. Libérer notre partenaire de sa culpabilité envers nous

Pour lui faire oublier son ex, il faut que notre conjoint se sente libre de nous parler de ses ressentis. Le problème souvent, c'est que notre partenaire se sent coupable vis-à-vis de nous. Notre partenaire est convaincu que penser à son ex est un grand manque de respect envers nous. Notre partenaire n'est pas très chaud pour parler ses ressentis : il/ elle ne veut pas nous blesser. Bref, l'autre reste motus bouche cousue, malgré sa profonde détresse.

Il y a danger ici. Seul avec ses émotions déchirantes, notre conjoint(e) peut ne plus supporter le sentiment de nous mentir. Pensant ne plus être à la hauteur de tous nos espoirs, il/elle peut demander une séparation le temps de faire le point. Bouleversé(e) par ses émotions qui l'empoisonnent, notre conjoint(e) peut décider de communiquer ou de revoir son ex. Le manque de communication occasionne des choses pas vraiment agréables à vivre. Pas sûr que ça finisse bien pour le couple.

C'est commun, on préfère sans doute parler d'autre chose que de son ex. Mais, nettoyer le cœur de notre conjoint(e), le décrouter, bref, évacuer les ressentis est capital pour lui faire oublier son ex. Notre partenaire doit savoir que nous sommes prêts à tout écouter, même les choses qui ne semblent pas permises de dire. On ouvre bien grand les oreilles... pour éviter que notre partenaire ne se confie à son ex, par exemple.

5. Trouver le manque pour retrouver notre partenaire...

Ce n'est pas son ex qui manque à notre conjoint. Non, ce qui manque à notre conjoint(e), c'est ce que son ex lui procurait... Que lui procure son ex à une époque que nous ne lui procurons pas aujourd'hui? Oui, la vérité, c'est que notre conjoint(e) peut se passer de son ex. Le plus dur, c'est de se passer du bien-être et du confort que lui procurait son ex.

Réfléchissons un peu. Pourquoi nous-sentons-nous bien avec une personne? Sans doute parce que cette personne fait ou dit des choses qui nous font du bien. Une personne nous fait nous sentir bien... et quand cette personne disparaît... plus rien ne stimule cette part de nous. Alors, forcément, on croit que notre ex nous manque, alors que souvent, ce qui nous manque le plus, c'est de ne plus ressentir à l'intérieur de nous cette part vibrer.

En ce qui concerne l'objet du manque, il peut s'agir de tout et de rien. Mais quand un rien renvoie toujours au souvenir de son ex... Il vaut mieux être au courant afin d'être en mesure de combler ce manque. Par exemple, l'ex de notre partenaire est très tendre lors des rapports intimes. Manque de chance, nous sommes davantage du type bestial au lit. Notre partenaire aime les moments tendres. Résultat, il/elle pense à son ex. Il/elle croit que son ex lui manque. En vérité, notre conjoint(e) manque de tendresse. Pour lui faire oublier son ex, il faut mettre un terme à l'équation fautive de notre conjoint(e) qui dit que :

"Je manque de tendresse. Mon ex est quelqu'un de tendre. Mon ex me manque."

Nous pouvons mettre un terme à ses mécanismes de pensées. La clé est de découvrir ce qui manque à notre conjoint de sa relation avec son ex...

Et vous?

Que faites-vous pour lui faire oublier son ex?

Dites-le- moi [ici](#).

Comment se débarrasser d'un ex déprimé(e) et harcelant(e)

Vous êtes en couple, et un(e) ex déprimé(e) et harcelant(e) s'immisce dans votre quotidien. Gérer une personne déprimée n'est pas chose facile. Mais, voilà, c'est un EX! Vous n'êtes ni superman ni mère Térésa, ce n'est plus à vous de sécher ses larmes. Aujourd'hui, voyez comment vous libérer émotionnellement d'un(e) ex fragile et harcelant(e).

Vous ne savez plus quelle attitude adopter vis-à-vis de votre ex qui ne s'est pas remis(e) de la séparation. D'un côté, vous vous sentez coupable et redevable face à votre ex déprimé(e). D'un autre côté, l'ambiance amoureuse se détériore. Votre conjoint(e) accepte difficilement votre présence exagérée envers votre ex.

Vous savez, vous avez tort de culpabiliser et d'accourir au moindre signe de détresse de votre ex. Lâcher prise est la meilleure solution à adopter pour deux raisons.

En laissant à votre ex la responsabilité de son bonheur, **vous êtes favorable à son développement personnel**. Quand vous vous occupez de vos besoins plutôt que des siens, **vous construisez votre bonheur personnel et conjugal**.

Aujourd'hui, vous voulez mettre un terme à votre sentiment de culpabilité envers votre ex. Vous voulez cesser de vous sentir obligés à l'assister à la moindre crise d'angoisse.

D'abord, pour vous motiver comme une bête à oublier votre ex, un petit rappel des répercussions négatives de votre relation peut aider ! Découvrez pourquoi vous vous sentez aussi responsable et coupable. En fait, c'est la faute à une croyance absurde que vous traînez depuis l'enfance. Finalement, ouvrez les yeux. Posez-vous 4 questions et rendez-vous compte que cette relation est toxique autant pour vous que pour votre ex.

S'éloigner d'un(e) ex déprimé(e) pour s'assurer énergie, santé, et bonheur conjugal

Vous avez tout à gagner en vous éloignant de votre ex harcelant(e). D'ailleurs, vous en faites certainement l'expérience, s'occuper d'un(e) ex qui ne se remet pas de la rupture est énergivore et risqué.

Accourir à chaque sms de détresse est énergivore pour deux raisons. D'abord, voler à la rescousse de l'ex en détresse, c'est tout un sport! Ensuite, parce que le stress épuise. Au lieu d'employer votre énergie à bâtir votre bonheur présent et futur, vous l'utilisez pour ce qui appartient au passé. On rappelle que le stress (mal géré) est responsable de somatisation. Hé oui, il se peut qu'à la longue, votre relation avec votre ex soit responsable de vos maux au dos, par exemple!

En plus, à ne pas savoir gérer le stress à supporter un ex demandant, on devient quelqu'un de frustré. Et quand on est frustré... rien n'est plus facile que de réagir sur la défensive envers notre conjoint(e) qui nous assène de reproches et de questions.

Vous occupez de votre ex est risqué parce que votre conjoint(e) ne comprend pas forcément et votre dévotion envers cette relation passée. L'**incompréhension** et la **suspicion** peuvent engendrer des crises dans votre relation.

Bref, à vous occuper du bien-être de votre ex, à la fin de la journée, vous êtes épuisés autant physiquement qu'émotionnellement. Sans compter que votre conjoint(e) vous tourne le dos, frustré(e) par votre attitude jugée déplacée. C'est sûr, ce n'est pas notre conjoint(e) qui va nous masser le dos!

Mais, on est d'accord : faire définitivement le deuil d'un(e) ex qui nous exprime son anxiété persistante n'est pas évident. Dur de faire la sourde oreille quand il ou elle nous parle de sa vie dorénavant vide de sens. Parce qu'on se sent coupable, impossible de bloquer son numéro.

Impossible de ne pas lui demander de ses nouvelles. On veut que notre ex s'en sorte et aille mieux. Je vous propose de comprendre pourquoi nous avons du mal à lâcher prise envers notre ex.

Le secret pour lâcher prise vis-à-vis de votre ex : Cessez de vous prendre pour superman ou Mère Térésa.

Votre ex se sent mal, vous êtes déchirés de culpabilité. Votre conjoint(e) est blessé(e), vous éprouvez des remords envers votre partenaire. La situation est sur le point de vous rendre dingue! Vous êtes dans la confusion la plus totale. Le stress fait partie de votre quotidien. Vous redoutez les prises de têtes avec chéri(e). Vous vous imaginez votre ex malade de déprime.

Vous n'avez même plus de sentiments amoureux envers votre ex. (D'ailleurs, si vous en doutez, sachez que le manque n'est pas de l'amour). Pourquoi agissez-vous ainsi alors? Non, vous n'êtes pas mauvais(e). Si vous êtes tiraillés, il y a bien une raison! Vous avez sans doute entendu parler de nos schémas de pensées. En fait, nos comportements en tant qu'adulte ont été forgés depuis l'enfance. Avoir conscience de ses schémas de pensées, c'est prendre le temps de s'observer et d'agir autrement.

Il est compréhensible de vouloir accourir à chaque coup de déprime de notre ex. Pourquoi? Parce que grandissons en pensant que pour être aimé, l'important est de faire attention aux autres. Vous trouvez cette explication farfelue? Je vous mets au défi de retourner en enfance! Souvenez-vous de maman qui dit "sois aimable, fais un bisou à Mamie», « fais un câlin à ton frère qui pleure ».

Quand on fait une bêtise, on a le droit à un "c'est vilain, ou encore "vilain garçon". L'enfant qui est vilain n'est pas aimable. L'enfant le comprend après la punition ou quand il voit l'expression déçue et frustrée de son père! Bref, petits, nous apprenons que nous sommes aimés quand nous sommes gentils.

Loin d'en être véritablement conscients, nous grandissons selon ce schéma de pensées. Adultes, nous pensons que nous sommes aimés ou que nous avons de la valeur, seulement quand nous sommes gentils! Voilà pourquoi nous avons du mal à lâcher prise envers notre ex! Inconsciemment, nous avons de la valeur quand nous faisons le bien. Je suis une bonne personne quand j'aide mon ex...

Nous agissons selon ce schéma de pensées. Mais, nous pouvons nous en libérer. Avoir conscience de cette croyance, c'est le début de la libération! Dorénavant, quand la culpabilité envers votre ex surgira, pensez-y... et libérez-vous de cette croyance! Renoncez à ce que nos parents ont bien voulu nous faire croire!

Pour vous émanciper de cette croyance, je vous suggère d'opter pour une communication intra personnelle. En d'autres mots, pour comprendre la pertinence de vos comportements, parlez-vous à vous-même! Vous ne devez pas vous sentir forcés de vous éloigner de votre ex. Vous devez le faire volontairement. Sinon, vous vous sentirez soumis et frustrés de ne pas agir selon vous...

4 questions à se poser

Dire non à son ex pour dire oui à soi

1) Suis-je vraiment heureux à accourir pour mon ex?

Posez-vous deux minutes. Oubliez votre ex harcelant(e). Oubliez même votre conjoint(e) qui vous reproche votre relation avec votre ex. Malgré la pression environnante, permettez-vous un instant de vous recentrer sur vous-même. L'objectif est de découvrir si oui ou non, votre attitude est pertinente pour vous!

A qui faites-vous du bien à accourir auprès de votre ex? Est-ce que vous vous faites du bien? Vous soutenez votre ex. Est-ce véritablement un choix, ou une obligation ? Nous agissons souvent selon l'urgence relative de la situation. D'ailleurs, aux prises avec un(e) ex déprimé(e), qui n'entend jamais dire "je n'ai pas le choix, que veux-tu que je fasse d'autre?".

Oui, votre ex va mal. Mais vous avez des émotions, des besoins qui vous sont propres. Prendre soin de ses propres besoins, c'est dire oui au bonheur et à la santé. Et puis, nous 'accumulons de la frustration et du stress à subir l'état émotionnel des autres. Comment quelqu'un qui se noie peut sauver les autres?

2) Est-ce que je construis mon bonheur?

Votre relation avec votre ex, c'est de l'histoire ancienne. Aujourd'hui, il y a chéri(e). Vous avez cette chance d'être amoureux. Vous voulez construire, ensemble, un bel avenir. Bref, vous voulez faire mieux que par le passé, qu'avec votre ex. La difficulté à lâcher prise avec un(e) ex fragile et harcelant(e) est compréhensible. Mais, reconforter son ex alors que chéri(e) nous attend est une entreprise dangereuse.

Votre conjoint(e) risque de douter de votre sincérité et de votre engagement. La confiance est mise à rude épreuve dans ce genre de situation. Pourquoi? Parce qu'avec un(e) ex, le risque de faire des bêtises augmente, vu le passé intime et émotionnel partagé. Après tout, avec un(e) ex, un dernier bisou, une dernière nuit ensemble, pourquoi pas. En tout cas, ce sont des choses qui arrivent. Votre conjoint(e) en est conscient(e). On comprend alors que votre conjoint(e) vit très mal votre relation avec votre ex.

Tout cela pour dire qu'entretenir votre ex, c'est malmener votre couple au quotidien. Vous n'appréciez pas le moment présent avec votre conjoint(e). Pourquoi? Parce que vous anticipez les appels au secours de votre ex. Vous êtes harcelés par un sentiment de culpabilité. Votre partenaire est sur la défensive, dévoré(e) par le doute, la jalousie et l'inquiétude. La plus belle chose que vous pouvez faire pour vous comme pour le monde, c'est de vous occuper de votre propre bonheur. Le fait que chacun s'occupe de son propre bonheur, ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de la responsabilisation.

3) Suis-je vraiment le seul ou la seule à pouvoir aider mon ex?

Votre ex n'hésite pas à vous dire sa douleur. Il ou elle fait appel à vous à la moindre difficulté émotionnelle. Vous êtes dérangés à tout moment, à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. Même alors que votre conjoint(e) dort à vos côtés, vous recevez des textos dramatiques (ha, ils osent ces ex!). On croit alors être la raison du mal-être de notre ex. Alors, on l'aide parce que c'est la moindre des choses, parce que nous nous croyons responsables de son état émotionnel.

Malgré votre difficulté à le réaliser, vous n'êtes pas responsable de ce que ressent votre ex. Votre ex doit prendre soin de ses émotions et de ses besoins. Plus vous aidez votre ex, moins il ou elle se prendra en main. Être assisté, c'est agréable! Plus vous répondez présent à ses difficultés, plus votre ex fait appel à vous. Normal, vous donnez de vous-même si gentiment, l'ex prend volontiers. Vous serez son remède à sa douleur. Votre ex ne se créera pas ses propres défenses. A continuer de l'assister, vous soulagez votre ex sur le court terme. Mais vous ne l'aidez pas sur le long terme : vous le rendez dépendant de vous...pour aller mieux.

Assister votre ex ne l'aide pas à faire le deuil de votre relation. Plus vous aidez votre ex, plus votre ex garde l'espoir de vous reconquérir. Votre ex se dit que si vous êtes présents, c'est que votre passé émotionnel à compter à vos yeux. Bref, vous entretenez son espoir. Et puis, même si vous êtes clairs en établissant les limites de la relation, rien ne dit que votre ex veuille entendre vos limites. Parfois, nous ne voulons pas écouter ce qui fait mal. Nous n'écoutons pas ce qui n'est pas confortable. Si vous voulez vous libérer d'un(e) ex déprimé(e) et harcelant(e), faite confiance en sa capacité à s'en sortir seul(e). Laissez votre ex être son propre héros.

4) *Est-ce vraiment moi la cause du malheur de mon ex?*

Votre ex s'accroche à vous....maladivement? Là où il y a dépendance, il n'y a pas toujours de l'amour. Votre ex vous utilise pour combler ses carences affectives. On peut croire que notre ex nous aime follement, alors qu'au fond, il ne s'agit que de la peur de la solitude. Posez-vous des questions sur le niveau de développement de votre ex. Est-ce une personne équilibrée?

A-t-elle besoin des autres pour vivre heureuse? La séparation peut être l'occasion pour votre ex d'entamer une révolution dans son développement personnel. La séparation peut être l'occasion pour votre ex de réaliser ses carences. S'il est absurde d'assister notre ex, on est souvent le mieux placé pour l'amener à réaliser sa dépendance.

Attention, on entend tous les jours des actes regrettables à la suite de peine d'amour. On ne recommande pas de couper les ponts sans prévenir. Quand on sait communiquer avec son ex, on évite les crises émotionnelles et les actes regrettables qui en découlent. Toutefois, la plupart du temps, l'ex est un habile manipulateur et a la capacité de vous oublier!

Et vous!

Avez-vous du mal à oublier votre ex?

Dites- le-moi [ici](#).

Voilà, c'est la fin du guide du couple durable.

J'attends vos retours ... Les astuces proposées sont UTILES ou INUTILES?

A tout de suite.

[Agnès](#)