



POURQUOI PAS VOUS?

ABIBA NKOUANDY

**EXPÉRIMENTER LE
BONHEUR EN COUPLE
SUR LA DURÉE !**

**4 SECRETS DE ÉPANOUISSEMENT
DU COUPLE RÉVÉLÉS !**

Introduction

T'es-tu déjà demandé pourquoi les 50% des couples qui réussissent à vivre épanouis ensemble au-delà des 35 ans de vie commune s'y prennent ?

Moi si ! Et je ne doute pas que des milliers d'autres couples pour ne pas dire des millions se posent également cette question !

Cette question a été ma hantise pendant l'année durant laquelle mon couple a fait face à de nombreuses turbulences.

Parce que je me la suis sans relâche posée, j'ai fini par agir pour mettre la main sur ces secrets bien gardés puisque finalement, 50 autres pourcents qui se séparent dès les premières années de cohabitation en sont dépourvu.

Je me propose de te les partager aujourd'hui afin que toi aussi tu puisses les implémenter dans ta relation de couple !

Afin que toi aussi tu expérimentes l'épanouissement dans ton couple et ce de manière pérenne !

Secret numéro 1 : Parler le langage que comprend votre conjoint !

Dans la majorité des couples, les conjoints ne réalisent pas que pour transmettre efficacement son affection à l'autre, pour remplir son réservoir émotionnel, il leur faut absolument comprendre le langage d'amour que parle l'autre.

'Je désire que tu passes plus de temps avec moi pour me sentir aimé' est un exemple de langage d'amour que parle votre conjoint.

'Lorsque tu me serre dans tes bras, je me sens la personne la plus aimée au monde' est un autre langage d'amour que peut parler votre conjoint !

'Lorsque tu m'aides dans les tâches de la maison, je me rends compte à quel point je suis la personne la plus chanceuse au monde ' est un autre exemple de langage que peut parler votre conjoint !

Vous devez impérativement savoir ce que l'autre attend de vous pour sentir que vous l'aimez vraiment et ensuite appliquez vous à parler ce langage-là !

Vous en ferez un conjoint épanoui puisque vous aurez satisfait son besoin d'affection et un conjoint heureux est synonyme de couple heureux !

Secret numéro 2 : Cultiver la positivité dans le couple !

Ce qui fait la différence entre les couples malheureux et les couples heureux c'est que ces derniers sont parvenus à établir une dynamique qui empêche leurs pensées ou sentiments négatifs à l'égard l'un de l'autre de submerger leurs pensées ou sentiments positifs.

Naturellement, on se concentre sur ce qui ne fonctionne pas et par conséquent on passe à côté de tout ce qui fonctionne.

Notre insatisfaction nous le communiquons à l'autre conjoint qui inévitablement arrête de faire des efforts pour la relation ! Et plus nous sommes insatisfaits !

IL EN RESULTE UN CERCLE VICIEUX D'INSATISFACTION !

Nous sommes malheureux parce que nous ne percevons que l'imparfait dans notre vie de couple !

Pourtant il y a énormément de choses positives dans nos vies en général et dans notre relation de couple en particulier.

Pour les voir, vous devez mobiliser votre psychique pour cela et l'entraîner à percevoir le positif dans chaque situation que vous vivez.

Même si vous avez des pensées négatives parce que ça peut arriver, vous devez vous entraîner à les minimiser au maximum tout en accentuant l'attention que vous portez aux pensées positives vis à vis de votre conjoint, Vis-à-vis de votre couple également.

Je vais vous donner 2 ou 3 exemples pour vous permettre de comprendre ce que j'essaie de vous dire !

Vous rentrez tard du travail et vous trouvez que votre conjoint à cuisiné pour vous.

Le repas est cependant un peu trop salé. Sur quoi vous attardez-vous en premier ?

Sur le sel ou sur l'attention que vous a témoigné votre conjoint en cuisinant pour vous ?

Mon conjoint n'est pas trop cuisine ! Un jour il a voulu me faire plaisir en me cuisinant un plat qu'il réussissait comme un chef lorsqu'il était plus jeune !

Mais comme cela faisait vraiment longtemps qu'il ne l'avait plus faite, le résultat était peu reluisant !

Au lieu de me concentrer sur l'attention qu'il m'a témoigné en voulant me faire déguster sa spécialité, qu'ai-je fait à votre avis ?

J'ai critiqué le plat et cela a eu pour conséquence de tuer dans l'œuf sa motivation naissante à cuisiner !

Voilà quelle peuvent être les conséquences de la négativité sur la relation de couple !

Et encore elles peuvent vraiment être catastrophiques ces conséquences-là !

Choisissez dès aujourd'hui de porter votre attention sur le positif de votre relation et observez les métamorphoses qui se produiront à coup sûr dans votre couple !

Secret numéro 3 : La gestion efficace des conflits !

Pour ceux qui appréhendent le conflit, sachez que le conflit fait partir de la vie de couple !

C'est se tromper de croire que le conflit dans la relation traduit du malaise du couple.

En fait, entrer en conflit c'est se donner l'occasion de découvrir le monde de l'autre. C'est accepter d'envisager sa perception, sa vérité à lui, même si on ne n'y adhère pas forcément.

Le conflit invite à devenir une meilleure personne. Et il est crucial d'accepter de percevoir la croissance à laquelle le conflit nous invite en lieu et place de la douleur.

La gestion des conflits passe inévitablement par la compréhension de ce qui se passe en nous lorsque nous entrons en désaccord avec notre partenaire.

Comment réagit le psychique, quels en sont les impacts sur nos actions ?

En ce qui me concerne, comprendre cela a été l'une des étapes déterminantes dans le processus d'épanouissement de ma vie de couple.

Parce que j'ai compris que lorsqu'on entre de plein fouet dans le conflit et que s'ensuit une dispute, les parties du cerveau en charge des sentiments, de l'évaluation des conséquences, de l'empathie sont complètement inhibées et donc défectueux.

Parce que j'ai compris cela, j'ai pris les mesures nécessaires pour stopper tout avant d'en arriver au pire.

Avant d'en arriver à dire ou à faire des choses que je regretterais forcément plutard !

D'après les études sur le cerveau humain, 22 min sont nécessaires pour que le cerveau fonctionne à nouveau normalement. Donc isolez-vous pendant ce laps de temps au moins pour revenir plus calme, plus lucide !

Cela m'a permis de mettre en place des mécanismes de rapprochements pour résoudre efficacement les disputes sans que cela ne tourne aux bouderies, à l'éloignement, à la frustration, aux rancœurs, et pire à la violence verbale.

Parce que les mots durs et violents restent, ne s'oublent jamais vous devez savoir comment vous y prendre pour ne pas avoir à les prononcer !

Secret numéro 4 : Le dialogue de couple !

Le dialogue efficace de couple en trois mots : Miroir, validation et Empathie.

Ça ! ça a révolutionné ma relation !

Cette manière unique de communiquer avec son conjoint !

Lors de mes séances de coaching, les conjoints se plaignent presque toujours du problème de communication qu'ils vivent dans leur couple.

Ils me disent qu'ils font faces à des incompréhensions incessantes parce que leur partenaire ne les comprend pas ou plus du tout.

Je leur apprend la méthode du Miroir, de la validation et de l'empathie et cela change tout pour eux parce que pour l'avoir expérimenté je sais que cela a des résultats exceptionnels sur le couple !

Le miroir consiste à paraphraser l'autre pour lui faire comprendre que le message qu'il vous a envoyé a été reçu tel quel. Sans être jugé, sans être déformé, sans essayer de vous justifier !

Et pour réussir cet exercice, vous devez écouter. Vous devez écouter vraiment et pas comme nous avons l'habitude de faire. Nous écoutons souvent pour répondre et non pour saisir vraiment ce que l'autre essaie de nous dire et dans la majorité des cas nous recevons l'information de manière complètement biaisée.

Mais alors on passe à côté de ce que l'autre essaie de nous dire ! Et comme ça bien sûr il est juste impossible de communiquer efficacement dans la relation

Ensuite, vient l'étape de la validation. Cette étape qui dit au conjoint : 'ok j'ai reçu ce que tu essaies de me dire et je comprends que tu ressentes cela ou que tu perçois cela'.

Vous validez votre conjoint, vous lui dites qu'il n'est pas fou de penser ou de ressentir ce qu'il ressent ! Vous n'essayez pas de vous justifier ou de l'accuser en retour.

Vous validez juste que vous avez compris ce qu'il ou elle vous a dit !

Et cette phase est crucial dans le processus de communication parce que cela transmet à l'autre le sentiment que vous le valorisez, que vous valorisez ses sentiments et ça n'a pas de prix ça.

L'impact sur l'affection au sein du couple est juste phénoménal.

Enfin vient l'étape de l'empathie : Vous envisagez réellement ce que vit votre partenaire, Vous vous mettez sincèrement à sa place.

Le dialogue de couple est une clé fondamentale de l'épanouissement de la relation ! C'est un must ! Et il convient de l'apprendre pour être certain d'appréhender avec plus de sérénité ce qui se dit, ce qui se vit dans le couple !

Pour plus d'astuces sur l'épanouissement du couple, abonnez vous à notre site <https://jeprendssoindemoncouple.com/>. Nous y partageons chaque mercredi de nouvelles clés qui challengerons toujours plus votre bonheur en couple.