

# UN COUPLE QUI DURE

FEVRIER 2020

WWW.UN-COUPLE-QUI-DURE.FR



**6 CONSEILS DE  
BASE**

**3 ANECDOTES  
INSPIRANTES**

**1 KIT DE SURVIE  
DU COUPLE**

# LA BASE



## POUR QUE MON COUPLE DURE,

je ne peux faire que ma part, alors je la fais à 100% !

### 1 **CONFIANCE ET FIDÉLITÉ**

Faire confiance à l'autre, c'est avoir foi en sa fidélité, sa sincérité, ses capacités. C'est la base pour construire une vie de couple solide.

### 2 **COMPROMIS ET ADAPTATION**

Quand on est en couple, on est deux. Il faut sans cesse s'adapter et trouver un juste équilibre pour que chacun puisse s'épanouir, tout en soignant le couple.

### 3 **PARDON ET RÉCONCILIATION**

Pardonner ne veut pas dire que la douleur n'existe pas, que l'autre n'a pas commis d'erreur. C'est simplement laisser de côté sa rancœur et choisir de vivre en paix.

### 4 **COMMUNICATION**

Vous êtes destinés à partager votre vie ensemble : partagez-la ! Exprime-toi, et demande-toi quel est son langage d'amour pour pouvoir communiquer avec lui/elle de la façon qui le/la touche le plus.

### 5 **DONNER AVANT DE RECEVOIR**

En ayant trop d'attentes, tu finis par oublier qu'il/elle a aussi besoin de toi et de ton amour. Instaure un climat favorable et dis-toi qu'en semant du positif, tu récolteras du positif.

### 6 **L'AMOUR, ÇA S'ENTRETIENT**

Comme une plante qui s'arrose, ta relation de couple a besoin d'être « nourrie ». Rendez-vous amoureux, discussions profondes, humour et séduction...

## ANECDOTE INSPIRANTE #1

# ON A PASSÉ UN CAP

NOVEMBRE 2017



Le jour où on a décidé d'arrêter les sous-entendus, on a passé un cap.

J'ai arrêté de dire une chose pour qu'il comprenne autre chose, d'attendre de voir s'il va interpréter « oui » quand je dis « non », de dire une semi-vérité pour faire passer un message, de me murer dans mon silence en espérant qu'il comprenne ce qu'il se passe dans ma tête, de passer par des intermédiaires...

Et aussi, j'ai arrêté d'avoir des attentes démesurées par rapport à lui. Quand j'ai besoin de quelque chose de sa part, je le lui exprime tout naturellement. Par exemple, je lui dis que je n'attends pas de solution mais que j'ai juste besoin de vider mon sac et qu'il compatisse. Il sait ce qu'il a à faire, c'est clair et transparent. Et je ne serai pas frustrée de sa réaction.

Résultat ? Une relation de couple **authentique**. Des dialogues constructifs. Des paroles sincères. Cela nécessite d'être attentif à ses propres besoins, et développe notre respect et notre connaissance de l'autre. Cela n'empêche pas de garder une part de mystère... se faire désirer de temps en temps ne fait pas de mal. Mais quand ce sont des sujets sensibles ou qu'on traverse une période difficile, ce n'est pas le moment de tourner autour du pot.

Alors, toi aussi, tu passes le cap ? 😊

## ANECDOTE INSPIRANTE #2

# NON, C'EST MOI !

JANVIER 2018



Chez nous, les Kinder Country partent vite. On les mange 2 par 2 et sans qu'on s'en rende compte, la boîte est déjà vide. Mais là, j'en avais laissé un au fond du tiroir pour lui.

Quelques jours plus tard, je le vois encore dans le tiroir. Je lui tend le Kinder Country en lui disant que je le lui avais laissé. Il me répond :

**Non, c'est moi qui te l'avais laissé !**

Si c'est pas chou. :) Du coup, on se l'est partagé.

Mais comme la vie de couple ne va pas de soi, tu nous aurais vu un peu plus tard dans la soirée en train de se crier dessus (littéralement...) parce que bébé qui dort toujours pas, fatigue, malentendu, et ça suffit pour nous faire monter dans les tours (aussi vite qu'on s'enfile les Kinder Country).

On prend quelques minutes chacun de son côté (genre le temps de coucher le petit ou de se brosser les dents), on laisse retomber la pression, et on se demande pardon pour essayer de finir la soirée dans une ambiance plus sereine. En général, dans ces cas-là, il y en a un qui demande pardon, et l'autre qui répond :

**Non, c'est moi qui te demande pardon...**

## ANECDOTE INSPIRANTE #1

# DANS 10 ANS

NOVEMBRE 2019



Quand on a aménagé dans notre maison rénovée, on en a profité pour s'acheter un nouveau lit et un nouveau matelas.

Il a fait le tour des magasins et des promos, je lui ai donné mes critères, et il a choisi un bon matelas.

Sauf qu'on n'a pas la même morphologie, donc moi j'ai tendance à avoir mal au dos et à « m'enfoncer » alors que le matelas est parfait pour lui.

Un soir, on en parle, je lui donne mes impressions, je lui demande son avis, et là il me sort une des plus belles déclarations d'amour du monde. Une phrase qui veut dire « je t'aimerai toujours », « tu es la plus belle » (bon ok j'extrapole un peu) :

**Ben dans 10 ans, c'est toi qui choisira le matelas !**

C'est pas la réplique d'un mari amoureux, fidèle et engagé ça ?

On parle de nous « dans 10 ans » comme une évidence et c'est ça que j'aime avec lui. On sait que dans 10 ans, on devra éventuellement re-changer de matelas comme on vient de le faire. On sait que dans 10 ans, on n'aura peut-être plus la même vie et les mêmes projets, mais on formera toujours une équipe de choc.

Merci, co-équipier d'amour, de n'avoir jamais dit « pour l'instant », « tant que ça se passe bien »... mais de t'être toujours projeté dans le futur avec moi comme si c'était logique et impensable de voir les choses autrement, et ce depuis que tu as 15 ans. ♥

D'ailleurs, je m'en fou de choisir le matelas, ce que je choisis : c'est dormir sur le même matelas que toi.

# KIT DE SURVIE #1 : LES 3 MOTS MAGIQUES

Découpe ces petites cartes, ou crée les tiennes,  
et utilise-les dès que nécessaire !



## KIT DE SURVIE #2 : LA LISTE DE COMPLIMENTS

**Les compliments ne coûtent rien et nourrissent ta relation de couple : à utiliser sans modération, et en toute sincérité !**



### **Compliments sur son physique :**

- Ce vêtement te va bien !
- Pas grave si tu n'es pas maquillée/rasé(e)/coiffé(e)... : tu es toujours beau/belle.
- Tu es de plus en plus beau/belle avec les années.
- J'ai toujours aimé quand tu faisais cette coiffure/coupe.
- Ce que je préfère chez toi, c'est ...

### **Compliments sur ses capacités :**

- Tu as bien réussi à ...
- Tu es trop doué(e) pour ...
- Tu m'as impressionné quand tu as ...
- Merci pour tes talents de ...
- Tu es vraiment fort(e) dans ce domaine !
- Bravo pour ...
- J'ai toujours admiré cette compétence chez toi.

### **Compliments sur sa personne ou son attitude :**

- J'aime être avec toi, tu m'apaises.
- Tu me fais rire !
- Une de tes grandes qualités, c'est ...
- Je ne m'ennuierai jamais avec toi !
- C'est avec toi que j'avais besoin de partager ça.
- Personne ne peut te remplacer, tu es fait(e) pour moi.
- Tu as bien choisi, tu as bon goût !

# KIT DE SURVIE #3 : LA LISTE DE PETITES ATTENTIONS

**Comment lui montrer que tu l'aimes ? Voici quelques idées pour t'aider à renforcer ta complicité avec lui/elle, et pour que votre couple dure !**



## **Les petits bonheurs du quotidien :**

- Lui préparer son petit déjeuner au lit
- Lui laisser un post-it en partant
- Lui acheter sa boisson ou son plat préféré en faisant les courses (ou prendre à emporter)
- Lui garder la plus grosse part de dessert
- Préparer le repas juste à temps pour son retour
- Lui faire couler un bain
- Lui réchauffer sa place dans le lit
- Lui enlever ses lunettes ou son livre quand elle/il s'est endormi(e)

## **Les gestes tendres :**

- Le/la complimenter à un moment improbable
- Lui dire que l'on est fier(ère) d'elle/de lui
- Lui faire un petit câlin surprise
- Le/la prendre dans ses bras quand ça ne va pas
- Lui donner un surnom mignon
- Lui demander comment ça va, et écouter sa réponse avec intérêt
- Lui prendre la main
- Le/la regarder avec tendresse et complicité
- Lui sourire
- Lui dire « je t'aime »

## **Les belles surprises :**

- L'attendre sur le quai de la gare
- Lui téléphoner pendant la pause pour savoir si tout va bien
- Lui offrir des fleurs sans raison particulière
- L'inviter au restaurant
- Planifier un week-end en amoureux



**Les photographies utilisées sont issues de notre album de mariage.**

**Date : Mai 2010**

**Photographe : Magali Maurer**

Auteur des textes et mise en page : Marie-Eve Doriath

© Tous droits réservés.