

BIEN COMMENCER SA RELATION AMOUREUSE

Les différentes formes de relations

Il existe autant de « forme de relation » que de relations. Elles sont toutes différentes et chacune à son lot d'expériences.

Par exemple, il existe des relations professionnelles, des relations amicales, des relations de soutien, des relations de communication ou d'échanges, des relations d'activités sportives, des relations d'aide, des relations de souffrance, des relations sexuelles..., et des relations amoureuses Toutes, sont des relations interpersonnelles.

Une relation entre un homme et une femme ne prend donc pas nécessairement la forme d'une relation amoureuse.

Ce que l'on appelle communément « être en couple », nous indique seulement qu'il y a deux personnes. La nature de ce couple et, la « relation » que ce couple entretient reste à définir.

De la même manière, ressentir de « l'amour » pour une personne ou « aimer » une personne ne signifie pas en être amoureux.

On peut aimer une personne sans être « avec elle », sans être « en couple » avec elle. C'est un peu comme ce qui se passe avec un ami ou une amie. On aime cet ami, on éprouve de l'amour pour cet ami, mais l'on n'est pas amoureux de cet ami !

Il faut démystifier le mot AMOUR et lui redonner sa véritable place !

Vous aimez votre meilleur ami, qu'il soit homme ou femme, on peut dire que vous formez un couple de deux personnes qui entretiennent une relation d'amour l'un envers l'autre. Pourtant, vous ne couchez pas avec votre meilleur ami bien que vous l'aimiez ! N'est-ce pas ?

La notion de couple et de relation a donc toute son importance pour ne pas faire d'amalgame.

En bref : Une relation avec le sexe opposé n'est donc pas nécessairement une relation amoureuse même si il y a formation d'un couple.

Apprendre à ne pas forcer la relation | Comment laisser la relation « être »

Lorsque vous rencontrez une personne, la bonne question à se poser est alors : **Que veut la relation ? : Amicale, sentimentale, pro...etc**

Si l'on ne se pose pas cette question, (et donc la plupart du temps) lorsque nous nous trouvons en présence d'un sentiment d'attraction mutuelle entre deux êtres, nous avons tendance à précipiter les choses et à décider de faire de cette rencontre une relation

amoureuse. L'attirance, notre envie de l'autre, mais aussi parfois, le manque en nous-même ou nos besoins du moment nous y poussent volontiers...

Je pense également que « la peur de passer à côté de quelque chose » ou que « l'autre puisse changer d'avis » et ne plus vouloir de nous (ce qui provoquerait certains sentiments de frustration ou de regret) contribue à ce choix hâtif de vouloir précipiter et figer cette relation....

Donc rapidement, poussé par cette force, cette pulsion, ce désir, ces manifestations physiques, ces papillons dans le ventre, ce petit nuage....., nous entrons en relation amoureuse sans chercher beaucoup plus loin. Nous voilà, **avant même de connaître l'autre**, et avant même de connaître la vraie nature de l'autre, en relation « amoureuse » avec relations sexuelles.

Bien ou mal n'est pas la question et chacun a son libre arbitre pour savoir ce qu'il convient de faire.

Ceci-dit, s'engager dans une relation amoureuse avec pour **seul critère une attirance physique est un peu léger !** Tout est possible, c'est vrai, mais si vous visiez le grand amour, ce n'est peut-être pas la bonne stratégie ! De mon point de vue, c'est un peu comme jouer au poker, et le % de réussite à ce jeu-là n'est pas franchement en notre faveur... Le temps validera de lui-même la véracité de ce pari...!

De plus, faire l'amour ne laisse indifférent personne. **Le risque de confusions entre « amour véritable » et « attachement » est élevé !** Quand cette confusion s'installe, nous ne sommes généralement plus franchement à l'aise. Est-ce la nouveauté de la relation ? Est-ce autre chose ? On ne sait plus vraiment si l'on reste pas amour véritable ou pas attirance fusionnel ou encore dépendance affective. Souvent, on entend dire : « Je ressens quelque chose pourtant... », « Il y a quelque chose entre nous... » Oui, certes, quelque chose... Mais pas nécessairement de l'amour ! Une attirance sûrement...

De plus, de nombreux **PRÉJUGÉS D'UN AUTRE TEMPS** : « Une relation amoureuse ce n'est pas simple », « il faut faire des concessions », « si c'était facile ça se saurait », « il faut faire des efforts »..., banalisent nos relations en excluant l'aspect « épanouissant » de celles-ci. On se retrouve dans une relation peu ou pas épanouissante, mais « dans la norme »..., un peu comme tout le monde !! On appelle également ce syndrome : La malédiction de la médiocrité !

Il va de soi qu'un tel système de pensée ne considérant pas l'épanouissement, ne peut que générer des relations insatisfaisantes !

Rapidement, on se retrouve à répéter des schémas... Petit à petit, de désillusions en désillusions, l'espoir s'étirole et nous finissons par nous dire que cela ne fonctionne jamais pour nous !!

« PRÉJUGÉS D'UN AUTRE TEMPS »

Une relation amoureuse NE réside PAS dans la difficulté, la résistance, la complexité, la dualité.... C'est en ces termes que je pense et défends qu'une relation amoureuse se doit d'être simple, facile, fluide ou encore évidente, porteuse..... Et...., je n'exclus pas que certains passages de la vie à deux, soient effectivement plus difficiles.

Donc, si dans sa relation amoureuse, il y a de bons moments **mais que les mauvais sont plus nombreux**, ne considérez pas que cela est normal mais au contraire. C'est très probablement un signe que vos « Essences » ne sont pas présentes dans votre relation. Arrêtez-vous quelques temps pour vous recentrer et vous poser les bonnes questions...

....Demander simplement à votre partenaire, de réinstaller ensemble ces Essences, nécessaires à votre bonheur. Si cela n'est pas possible, votre célibat sera très certainement moins malheureux que votre vie d'aujourd'hui ! N'ayez pas peur !

Heureux seul sera toujours mieux que malheureux à deux !

Si vous pensez que votre relation n'est pas épanouissante mais que ça pourrait être pire, alors vous êtes déjà malheureux(se) mais la souffrance n'est peut-être pas suffisamment intense pour changer.... Vous êtes dans votre zone de confort et vous vous y accrochez comme une moule à son rocher ! Mais c'est une question de temps... Si vous ne faites rien, un jour, vous (ou votre partenaire) partirez.... Lisez En quoi l'estime de soi est fondamentale dans nos relations amoureuses.

Bon, le côté positif c'est que ne sera jamais complètement inutile. Chacune de nos relations nous permettent de grandir davantage (si l'on se donne la peine d'y mettre du sens). Si vous commencez cette relation, soyez suffisamment à l'écoute de vous-même et de vos essences pour savoir si vous devez la continuer ou l'arrêter, avant d'y perdre des plumes !

Si vous pouviez éviter certaines souffrances, le feriez-vous ?

Je vous propose une autre façon de faire :

Prenez par exemple une paire de chaussure. Si une paire de chaussure vous plaît, vous allez quand même l'essayer AVANT de l'acheter ? Si il n'y a pas votre taille, vous ne la prenez pas !

La taille de la chaussure, c'est le respect de vous-même et donc le « comment je me sens dans cette relation ». L'apparence de la chaussure, couleur, style....,c'est l'attrance que vous éprouvée pour la personne.

Pour vous sentir bien dans votre paire de chaussure, il faut qu'elle soit à la bonne taille. Pour une relation épanouie, il faut vous sentir bien dans celle-ci. Et comment se sentir bien : En respectant soi-même et ses essences !

Comme une paire de chaussure, vous devez vérifier **comment vous vous sentez** dans la relation **AVANT** de la transformer en « relation amoureuse ». Et ce, **MÊME SI l'apparence est séduisante...**

Que veut la relation ? Qu'elle est la nature de cette rencontre ? Certaines relations ne sont pas faites pour être des relations amoureuses et bien heureusement. Avant de figer une relation sous quelque forme que ce soit, amoureuse ou autre, laissez-vous le temps de découvrir sa nature.

Pour le savoir, vous devez donc vous rapprocher de vous-même et plus précisément de votre ressenti et de vos « essences ».

L'essence de la relation amoureuse | Comment être heureux en amour

Une essence est une émotion, un état interne ou encore un ressenti. Comme indique dans l'article des schémas de répétition, est le fondement de ce que « je souhaite vivre dans une relation », c'est « ce que je ressens quand je suis en présence de l'autre », c'est « la façon dont je me sens quand je suis avec l'autre » et c'est « ce qui fait que j'aime être avec l'autre » ou non.

Ne confondez pas : tous les signes d'excitations, de tension, de désir intense, de fusion ne sont que les signes de la « première phase » de votre relation et non des signes de présence d'amour !

Yvon DALLAIRE, dans son livre « Qui sont ces couples heureux (N°3) », appelle cette première partie : La lune de miel ou période passionnelle. On y retrouve la fusion, l'intensité, la passion, l'envie, le désir, l'attirance...

Nous sommes dans cette période amoureux de la sensation que l'autre nous procure, mais ABSOLUMENT PAS amoureux de l'autre !!

Je vous parle ici d'essences. Quelque chose de plus profond et plus émotionnel. Vous devez prendre le temps nécessaire pour savoir, de la manière la plus précise possible, ce que vous ressentez en présence de l'autre.

Par exemple, imaginons que vous soyez en couple avec cette personne, vous aimeriez vous sentir comment avec elle ? Ici, vous listez vos essences : joie, écoute, plaisir, attention, respect, compréhension, sérénité, confiance, soutien, amour, légèreté, simplicité, fluidité... il y en a énormément. **Faites-vous une liste, la plus complète possible.**

Une fois que vous savez ce que vous voulez ressentir lorsque vous êtes en couple, vous pouvez vous demander **AVANT de sortir avec cette personne**, si vous ressentez bien cela en sa présence.

En d'autres termes, mon ressenti en sa présence est-il en accord avec ce qui est important pour moi de ressentir dans le cadre de ma relation amoureuse ? Si la réponse est négative, inutile d'aller plus loin, même si « la mariée est belle » ;-).

Cela n'empêchera pas d'en faire une belle relation, mais pas une relation amoureuse. Et après tout, où est le problème ? Pour quelle partie de nous-même est-ce un problème ?!

Sans respect de mes essences :

Je ne me respecte pas ! Je décide quelque part volontairement d'aller à l'encontre de mes besoins, de mes ressentis de ce qui est essentiel pour moi. Je ne me respecte donc pas ou plus à ce moment-là. Je me trahis moi-même, je me néglige, je me sabote, je me donne à moi-même autre chose que ce qui est bon pour moi. Encore une fois, l'estime de soi est fondamentale pour être heureux en amour.

Vous ne serez donc jamais complètement épanoui au travers de cette relation, puisque l'essence, l'essentiel n'y est pas. En plus, à terme, vous le reprocherez à votre conjoint(e) qui pourtant n'est pas responsable de cela.

Ce mécanisme a un nom, la malédiction de la médiocrité. C'est penser que le meilleur pour nous n'existe pas et donc de chercher à « faire avec » ou se contenter !!

La fin de cette histoire est évidente et bien connue : La relation amoureuse se termine. Elle donnera sans doute naissance à une nouvelle forme de relation comme par exemple une relation amicale ou une relation d'aide ou une relation professionnelle. En fait, c'est déjà ce que voulait la relation depuis le début et vous le saviez très probablement au fond de vous.

Parfois, la douleur de la séparation est trop grande et il se peut qu'aucune autre relation ne puisse prendre forme. Mais peu importe, nous aurons tout de même appris des choses...

Les ingrédients d'une relation amoureuse épanouie !

L'amour, celui des amoureux, est avant tout une amitié sincère et profonde.

Une force inébranlable, profonde, un amour inconditionnel. C'est à dire que vous pouvez affirmer aimer la personne telle qu'elle est. Vous ne cherchez absolument pas à changer quoi que ce soit, vous respectez profondément sa valeur, vous la respectez pour ce qu'elle est. Vous êtes là pour elle, une forme de soutien sans jugement et sans contrainte. **Vous êtes fier d'elle et vous l'encouragez dans ce qu'elle fait.** Vous êtes là en cas de besoin pour elle.

Vous êtes à côté d'elle. Vous êtes content « en » sa présence, vous êtes content « sans » sa présence car vous savez que vous êtes là, l'un pour l'autre, quel que soit l'environnement. Vous êtes heureux pour elle quand elle réussit. Vous ne ressentez pas de jalousie et ne cherchez bien-sûr pas à lui faire de mal ou à lui nuire.

Tout cela est le fondement des couples heureux et digne de ce qu'un « véritable » ami ferait pour vous.

Pour faire un amour « d'amoureux », il faut juste rajouter à cela une sexualité, un désir, une fusion, une envie, une attirance, une passion.

D'autres paramètres existent bien entendu. Il y a également tout ce qui constitue **les instincts, les affinités et les profils de personnalités**, responsables de la « compatibilité ». Et bien d'autres....

Vous avez remarqués que l'amitié sincère et profonde **est en amont** de la sexualité. En effet, **seule**, la sexualité ne sera jamais suffisante pour créer une relation amoureuse ! Vous vivriez une passion fusionnelle, certes agréable dans un premier temps, **mais ce n'est pas de l'Amour**. Vous êtes à ce stade amoureux uniquement de **la sensation que vous procure cette rencontre**, et non de la personne dans tout son ensemble.

En conclusion

Alors, et pour conclure, que ce qui fera votre bonheur « de couple amoureux » se prépare dans les « essences » et dans l'amitié sincère et profonde que vous dédiez à cette relation.

Retenez également que la sexualité à cette capacité de fausser les ressentis. Si vous n'êtes pas sûr de la présence de vos essences dans la relation, y ajouter le sexe, ne simplifie rien, du à l'attachement qu'il procure.

L'inverse existe malgré tout, il n'est pas exclu de rencontrer une personne de manière légère et, par la suite en faire une belle relation d'amour sincère et profonde. Dans ce cas, cela voudra dire que cette relation possède toutes vos essences

Enfin, ne pas sortir avec la personne si vos essences ne sont pas présentes n'est **absolument pas du renoncement**. Pourtant, on pourrait peut-être ressentir une sorte de frustration en n'assouvissant pas telles ou telles relations.

En faite, vous renoncez seulement à **ce qui n'est pas pleinement fait pour vous** ! Vous renoncez à vous donner autre chose que le meilleur pour vous. Ce renoncement est en fait un **profond respect de vous-même et de l'autre**. Vous n'avez vraiment rien à regretter car ce qui n'est pas pleinement bon pour nous ne dur pas.

Et bravo ! Car vous méritez effectivement d'être heureux(se) avec une personne qui vous convient vraiment. Ce principe est réciproque : SI vous n'êtes pas pleinement heureux, l'autre ne peut pas non plus accéder à cet état de plénitude nécessaire au bonheur.

Et même si la conséquence immédiate est votre solitude, la seconde conséquence est que vous allez attirer – et ce, de plus en plus – des personnes capables de vous respecter par le simple fait que vous VOUS respectez. **Vous NE ratez RIEN du tout. Bien au contraire : vous gagnez votre bonheur en vous respectant et en vous donnant ce que vous méritez : Le meilleur !**

La quantité et la qualité de bonheur dans un couple résident dans le respect de soi-même au travers de ses essences.

La relation amoureuse naît d'une sexualité, rajoutée à une amitié sincère et profonde.

**LISTE DES ESSENCES
(ordre alphabétique)**

- Amour
- Amusement
- Apaisement
- Bonheur
- Calme
- Complicité
- Confiance
- Contentement
- Curiosité
- Émerveillement
- Enthousiasme
- Espoir
- Facilité
- Félicité
- Fierté
- Gratitude
- Inspiration
- Intérêt
- Joie
- Légèreté
- Paix
- Passion
- Plaisir
- Plénitude
- Satisfaction
- Sérénité
- Simplicité
- Soutenu
- ... *à compléter*