

Ma copine m'a demandé de parler avec elle pour déterminer ensemble comment notre nouvelle relation a une chance de tenir.

J'ai noté les « recommandations » suivantes.

Je les recopie in extenso dans l'ordre où je les ai écrites :

- Tenir compte de l'image que chacun a de soi dans le nouveau couple
- Attention à ne pas priver l'autre de sa liberté
- Attention à l'idéalisation que nous vivons au début de notre relation
- Amour, Passion, Connection/engagement, tendresse, sécurité
- L'insatisfaction dans le couple peut naître si on envisage de vivre ensemble.
Attendre le temps que l'idéalisation passe ?
- Soutenir, épauler l'autre si elle en éprouve le besoin
- Penser à faire des concessions pour que le quotidien (même à distance) soit plus harmonieux et agréable
- La communication étant fondamentale, ne pas la négliger
- A quoi correspond ses valeurs ? Quelles sont-elles ?
- Ne pas prendre notre vie avec légèreté
- Évaluer ensemble, c'est fondamentale, avec complicité, confiance et respect. En tête de liste : avec Amour
- Ne pas décider du comportement de l'autre : vêtements, coiffure, nourriture
- Devons-nous fixer des limites ? Si oui, lesquelles ?

Ne pas confondre limites et opinions – souhaits

Faire savoir à l'autre qu'il existe des besoins, des désirs et des préférences personnels

Cela nous évitera de tomber dans le chantage ou la manipulation et renforcera notre estime de soi

- Être capable de dire NON sans blesser l'autre
- Trouver les bons moments pour en parler (détendu)
- Faire au mieux pour garder à l'esprit que ce que nous faisons aide notre relation à rester saine et équilibrée
- Rester sincère et honnête dans la fixation des limites pour faire perdurer la relation
- L'empathie et le désir de connaître, de respecter et de comprendre l'autre implique une bonne communication du couple
- Vérifier que la base de l'empathie et de compréhension est la meilleure dans les « séances » de communication
- Nous ne sommes pas en mesure de deviner ce que pense l'autre ou comment il se sent. Lui demander. Ne pas s'attendre à ce que l'autre lise dans nos pensées – exprimons-nous
- Ne pas supposer – Demander !
- Mon inquiétude, c'est de ne pas pouvoir satisfaire mon amour...

La suite est confidentielle !

Dimanche 19 juillet 2020, dans les Landes