

RÉUSSIR SA VIE DE COUPLE

La vie de couple débute toujours par un échange. Ce dernier implique déjà deux personnes en communication. Elles sont là parce qu'il y a de l'ambiance dans leur échange. D'ailleurs, l'amour s'intègre et vient ensuite la décision de s'unir dans un foyer et de légaliser la relation. Toutefois, l'entretien d'une union n'est pas du tout facile. Cela demande de l'effort dans les deux sens. Les partenaires ont l'obligation de prendre soin de cet amour pour réussir leur vie de couple. D'autres abandonnent au bout de quelque temps. Si vous ne voulez pas mettre fin à votre union, découvrez les conseils suivants afin d'avoir un couple épanoui.

PRATIQUER UNE THÉRAPIE DE COUPLE

Il y a toujours des hauts et des bas dans une vie de couple. Sans cela, la relation ne se solidifie pas. C'est à travers les tempêtes de dispute que les conjoints se relèvent et renforcent leur amour. Après des années, la routine s'impose et ni l'un ni l'autre ne fait plus d'efforts pour prendre soin de cet amour. Le laisser aller est devenu une formule juste pour éviter de traîner les débats, les discussions ou autres. C'est à ce stade que le sexologue à Anderlecht doit intervenir. Il sera l'arbitre qui se chargera de vous remettre sur pied. À travers des séances de thérapie de couple, cet expert va vous donner de nouvelles opportunités à exploiter pour que votre relation amoureuse soit réussie. Suivre une thérapie une ou deux séances par mois vous aidera certainement à vous épanouir avec votre partenaire. C'est le moment idéal pour partager vos soucis personnels, familiaux ou même pour trouver une solution dans le problème de couple.

COMMUNIQUER CLAIREMENT AUTANT QUE POSSIBLE

Un couple toujours en communication est en bonne santé. Déjà si l'un a un problème avec l'autre, il ou elle en parle directement. L'autre analyse si c'est le cas ou c'est une mauvaise interprétation. Ensuite, soit il se défend avec de bons arguments, soit il avance ses excuses et essaie de ne plus refaire la situation. C'est à travers ce genre de communication que la stabilité règne dans le couple. La formule est simple : exposition du cas, défense ou excuse du concerné, solution pour remédier, apaisement de soi. Même avec les enfants, vous n'aurez pas d'autant de conflit si vous appliquez cette formule.

APPLIQUER QUELQUES GESTES DU SAVOIR-VIVRE DANS LE COUPLE

Il existe des règles qui aident vraiment le couple à réussir. Lorsque les conditions sont bien à leur place, les partenaires ne vont pas se disputer tout le temps entre eux. Voici quelques points à apprendre pour avoir une vie amoureuse épanouie :

- Être bien soi-même et avec son partenaire
- Se respecter l'un de l'autre
- Être toujours à l'écoute
- Se raconter des choses de la vie quotidienne
- Savoir reconnaître les torts et s'excuser
- Ne plus répéter les mêmes erreurs
- Avoir des répliques aimables
- Être reconnaissant
- Savoir dire non sans choquer
- Savoir surprendre, etc.

L'amour doit toujours se poursuivre par des attitudes positives pour que la relation de couple ne tourne pas au vinaigre.