

LES RELATIONS DE COUPLE

L'insatisfaction dans une relation peut avoir lieu car les deux membres ont des attentes différentes. Dans un tel cas, il est important de s'en rendre compte à temps et d'évaluer si cela vaut la peine de continuer.

Vous êtes-vous rendu-e compte de la hausse des séparations et des divorces ces dernières années ? Dans cet article, nous allons vous expliquer quels sont les signes d'insatisfaction dans une relation. Vous pourrez ainsi les identifier et travailler à les améliorer et à les éviter.

Cette tendance à la hausse peut inquiéter, ou être le moyen de nous donner l'envie de nous engager avec l'autre et éviter les retours en arrière.

Insatisfaction dans une relation : d'où vient-elle ?

Dès la naissance, les liens affectifs sont très importants pour l'être humain.

- Un adulte qui a développé des liens sécurisants pendant les premières années de vie a plus de possibilités de vivre l'intimité et le confort dans une relation de couple.
- Il faut aussi tenir compte de l'image que chacun a de soi, à l'intérieur du couple.
- Cela signifie que, **si nous nous aimons, il est plus simple d'interagir de manière positive avec l'autre.**
- À l'inverse, une image de soi négative est liée au rejet, à la dépendance et à la jalousie malade. Cela peut précipiter les ruptures et les séparations.
- **La plupart des problèmes conjugaux proviennent d'une « perte de liberté »** de l'un-e des deux membres. Cela indique qu'on ne peut pas agir comme on le souhaite et qu'on est fatigué de devoir trouver un consensus systématiquement.
- D'autre part, il ne faut pas non plus négliger le processus d'idéalisation que nous vivons tous au début d'une relation.
Au moment où cette vision de perfection de l'autre réduit petit à petit, il est très probable que les disputes et l'insatisfaction commencent.

Voir aussi : Quelques habitudes à prendre pour vivre heureux-se en couple

Signes d'insatisfaction dans le couple

Au début d'une relation, on parle d'amour, de passion et de connexion. Avec le temps, les mots les plus utilisés sont engagement, tendresse et sécurité.

L'insatisfaction dans un couple peut se développer à tout moment. Mais surtout lorsqu'on laisse de côté l'idéalisation ou bien que l'on commence à vivre ensemble.

Voici quelques uns des signes qui montrent que nous ne sommes pas tout à fait satisfaits de notre relation. Il faut agir pour **éviter que ces petites divergences ne se transforment en cause de séparation.**

1. Ne pas ressentir le soutien de l'autre

L'un des bienfaits les plus importants du couple est le fait de se sentir soutenu-e et épaulé-e. Que ce soit dans le travail, dans un projet personnel, dans le début d'une carrière ou dans de petites choses, comment changer les meubles de place ou se couper les cheveux.

Cela ne veut pas dire que pour que l'on se sente bien, l'autre doit dire « oui » à tout. **Mais il doit se trouver à nos côtés quand nous en avons besoin.**

Si dernièrement, votre conjoint ne vous accompagne pas ou n'est pas présent lors des moments importants de votre vie, cela peut être un motif d'insatisfaction pour vous.

2. Se disputer pour des broutilles

Il est vrai que lorsqu'on vit avec quelqu'un, nous devons faire des concessions pour que le quotidien soit plus harmonieux et agréable. Mais quand toute excuse est bonne pour se disputer, ce n'est plus aussi joli.

Faire une montagne d'un grain de sable est un signe d'insatisfaction. Car la dispute est utilisée comme un échappatoire pour dire ce que nous ressentons. Pour éviter cela, la communication est fondamentale.

3. Tout refuser

Quel que soit le programme, recevoir systématiquement un « non » comme réponse est épuisant. Cela peut être une invitation au cinéma, à un dîner entre ami-e-s, à des vacances ou pour acheter une nouvelle voiture.

Le refus systématique est un signal d'alarme, qu'il ne faut pas laisser passer.

4. Ne pas avoir les mêmes idéaux

S'il est sain que chacun-e ait son opinion sur les différents sujets, il y en a un sur lequel il est dangereux de penser différemment : l'idéal de relation.

Si l'un-e veut fonder une famille et que l'autre ne souhaite pas avoir d'enfants. Ou bien si l'un-e veut parcourir le monde et l'autre veut s'installer dans un lieu, les choses se compliquent.

De plus, quand cet idéal de couple se heurte à la réalité, ce que l'on voit se traduit en insatisfaction, mais on a aussi une perception erronée de l'autre.

Nous devenons alors des êtres fermés, de mauvaise humeur ou **irrités par tout ce qui ne correspond pas à nos valeurs.**

5. Sentir que l'autre « n'apporte » rien à la relation

Quand on avance dans le temps, on change de désirs et d'objectifs. Dans le couple également. Mais, **peut-être que l'un-e des deux reste dans l'état précédent et cela provoque de l'insatisfaction.**

Par exemple, si l'un-e considère qu'il est temps de se marier et d'avoir des enfants, et que l'autre préfère une vie plus légère...

L'évolution du couple est fondamentale et a un lien avec la complicité, la confiance, le respect et bien sûr, l'amour. Quand l'un de ces piliers a une faille, il est difficile de se sentir à l'aise.

Nous vous recommandons de lire : Pardonnez à vos parents, ils ont fait du mieux qu'ils pouvaient

6. L'autre décide pour tout

C'est lorsque l'un-e des membres du couple décide des comportements de l'autre, sans lui donner l'opportunité de choisir ou de penser par ses propres moyens. Par exemple, exiger quels vêtements l'autre doit porter, quels aliments il doit manger ou quel travail il doit accepter.

La ligne entre vouloir aider et s'entremettre dans la vie de l'autre est très mince, et il faut y prêter beaucoup d'attention.

Si quelqu'un est insatisfait de ce qu'il a, il cherchera une manière de le changer. Comment ? Avec les vêtements qu'il porte, les ami-e-s qui l'entourent etc.

Comment établir des limites pour une relation saine

20 juin 2020

Il est essentiel de fixer des limites pour une relation saine. C'est aussi un acte de respect de l'autre et de la relation elle-même.

Il n'est pas facile de fixer des limites. Entre autres choses, il arrive souvent que nous ne soyons même pas pleinement conscients de ce que sont les limites ou de l'endroit où les fixer. Cependant, elles sont fondamentales pour une relation saine, quelle que soit sa nature.

Les limites pour une relation saine

Beaucoup de gens, par exemple, **confondent fixer des limites et exprimer leurs opinions ou leurs souhaits** sans tenir compte de l'autre personne ou de sa situation.

D'autres, en revanche, se servent de leurs propres problèmes pour « forcer » les autres à s'y adapter. En tout état de cause, ceci n'est pas fixer des limites pour une relation saine.

Au contraire, **fixer des limites signifie faire savoir à l'autre personne qu'il existe des besoins, des désirs et des préférences personnels** différents des siens et pourtant la relation peut être satisfaisante si nous nous respectons mutuellement dans notre particularité.

En ce sens, **il ne s'agit pas d'une imposition**. Au contraire, il s'agit de faire connaître notre réalité aux autres et les autres à nous, afin que nous puissions nous respecter. C'est pourquoi, **fixer des limites est quelque chose qui est vraiment bénéfique pour tout le monde :**

- En établissant des barrières personnelles, nous éviterons de tomber dans le chantage et la manipulation
- Puisque nous nous montrons tels que nous sommes dans nos besoins et notre identité, la relation et la connaissance mutuelle sont plus vraies et plus réelles
- Par conséquent, la relation gagnera en qualité, en durée et en satisfaction
- Ainsi, nous éviterons le stress et la frustration dans les relations (famille, partenaire, amis, travail, etc.)
- En outre, nous renforcerons notre estime de soi
- Fixer des limites n'est pas facile. En effet, **de nombreux facteurs influent sur notre capacité à nous affirmer ou non.**
- Par exemple, de nombreuses personnes **sont incapables de dire « non » dans certains types de relations par crainte d'être rejetées par l'autre personne.** De même, une autre personne ressent un réel stress face à la possibilité d'un conflit, elle hésite donc à exprimer ses sentiments et doit l'éviter à tout prix.
- Dans de nombreux cas, **le fait que nous ne pouvons pas ou ne savons pas comment fixer des limites est quelque chose que nous avons appris dès l'enfance.** Le comportement a été façonné par une éducation à la complaisance. Ainsi, même à l'âge adulte, il nous est difficile de dire « non » ou de fixer des limites personnelles.
- En effet, en ne rendant pas l'autre heureux, **certaines personnes peuvent même se sentir coupables**, préférant ignorer leurs propres sentiments et besoins.
- **Comment fixer des limites ?**
- **1. Trouver le bon moment**
-
- **Il y a de bons et de mauvais moments pour fixer des limites.** Par exemple, il n'est pas conseillé d'évoquer nos besoins et nos limites au beau milieu d'une dispute.
- **Nous devrions plutôt trouver un moment où les deux parties sont détendues et capables de s'exprimer sans éclats**, en pesant leurs mots, dans un esprit de coopération et de compréhension, en évitant de dire des choses qui pourraient blesser l'autre.
- Nous devons nous rappeler que **le fait de fixer des limites doit profiter aux deux parties.** L'idéal est donc de trouver un moment où nous ne sommes pas fatigués et où notre humeur ne fluctue pas, c'est-à-dire que nous ne sommes pas en colère ou contrariés.

- **2. Fixer des limites basées sur l'amour et le respect**
- **Nous devons oublier l'idée que fixer des limites signifie être égoïste.** Au contraire, il s'agit d'une action née du besoin et du désir de maintenir cette relation aussi saine que possible.
- Ainsi, lorsque nous fixons nos limites personnelles, nous devons garder à l'esprit que **ce que nous faisons aide la relation à rester équilibrée et saine.** C'est un acte d'amour et de respect envers soi-même, l'autre personne et la relation elle-même. Par conséquent, **nous devons nous débarrasser des sentiments de culpabilité** liés à l'affirmation de soi.
- Nous vous recommandons de lire : Aujourd'hui je vais être égoïste et prendre soin de moi
- **3. Se détacher**
- **Souvent, nous sommes incapables de dire « non » ou de fixer des limites parce qu'il existe un lien émotionnel.** En réalité, nous avons peur de blesser l'autre personne, nous avons un respect particulier pour elle, nous avons peur qu'elle ne nous comprenne pas, etc.
- Pour ce faire, le mieux est de faire preuve de « détachement ». C'est-à-dire que **nous devons établir une distance entre nos sentiments pour cette personne et nos besoins réels.** Ce n'est qu'alors que nous pourrons établir des limites saines et nécessaires.
- **4. Faire preuve d'honnêteté**
- **Nous devons être honnêtes et sincères dans la fixation des limites.** Cela est évident. Mais nous devons aussi être cohérents.
- Par exemple, si nous voulons que nos propres limites soient respectées, **nous devons également respecter les limites des autres.** Bien sûr, si nous attaquons, nous serons attaqués, et si nous ne respectons pas, nous ne serons pas respectés.
- En tout état de cause, nous devons toujours garder à l'esprit que **tous ces conseils doivent être pris dans le respect et le désir d'une relation saine et durable.** Nous ne devons jamais partir de rancunes ou de moments de colère.
- C'est un moment magique dans lequel nous établissons les bases d'une relation que nous voulons poursuivre, donc **nous devons toujours le faire en respectant aussi les limites de l'autre.** Tout le monde y gagnera en santé mentale et la relation en honnêteté et en vérité.

5 erreurs de communication fréquentes dans un couple

23 mai 2020

L'empathie et le désir de connaître, de respecter et de comprendre l'autre sont les ingrédients fondamentaux d'une bonne communication au sein du couple.

Si elles ne sont pas dites, beaucoup de choses peuvent finir par devenir un problème grave, même si elles ne l'étaient pas au début. Par conséquent, il est préférable d'éviter de faire des erreurs de communication et d'opter pour le dialogue et la compréhension.

Relations et erreurs de communication

Une relation interpersonnelle n'est pas facile à maintenir de façon harmonieuse et saine. Au contraire, **elle exige beaucoup d'efforts continus et constants.**

Chaque membre du couple a vécu, tout au long de sa vie, des expériences différentes. C'est pourquoi, chacun pense, ressent et réagit de manière distincte. **Chacun a ses propres besoins et attentes** qui ne coïncident pas nécessairement avec celles de l'autre. Et c'est normal.

Le problème c'est que nous faisons souvent des erreurs de communication graves. De cette façon, **la seule chose que nous obtenons est un manque de respect, de compréhension et de découverte qui finit par détériorer la relation.**

Par ailleurs, **les erreurs de communication deviennent souvent une habitude, une routine.** Ainsi, nous sommes pris dans une situation difficile à surmonter parfois. Pour toutes ces raisons, nous souhaitons vous parler aujourd'hui des cinq erreurs de communication les plus communes au sein d'un couple. Afin de pouvoir les éviter.

5 erreurs de communication les plus fréquentes

Première erreur : croire que, plus on communique, mieux c'est

La quantité ne signifie pas la qualité. En effet, le fait de beaucoup parler ne signifie pas qu'il existe une connexion spéciale. Par exemple, nous pouvons parler pendant de longues heures de sujets non pertinents ou futiles, et cela ne renforce pas la communication dans le couple.

D'autre part, si nous n'avons pas établi de bons principes de communication auparavant, **nous pouvons même échanger pendant des heures sur une base incorrecte** sans forcément communiquer. Cela génère parfois davantage de désaccords et de conflits.

Par conséquent, pour qu'il existe une bonne communication, il n'est pas nécessaire de beaucoup parler. Mais plutôt **d'échanger toujours avec une base d'empathie et de compréhension.** Il faut savoir se mettre à la place de l'autre.

Deuxième erreur : insister sur des choses qui n'ont pas de solution

Souvent, **il y a un sujet ou une question dans le couple qui implique une limite pour l'un des deux.** C'est pourquoi, celui qui a fixé cette limite ne cédera pas. En effet, si nous insistons trop, notre partenaire peut finir par croire que nous cherchons à le dominer et le changer, que nous ne le respectons pas.

Il faut donc respecter les limites de notre partenaire de la même façon que nous devons établir et faire respecter les nôtres. Ainsi, parler avec insistance d'un sujet qui représente une limite pour l'autre ne fera que conduire à des conversations répétitives et toxiques qui ne trouveront pas de solution. En outre, la relation se chargera d'une énergie négative.

Lisez également : **Apprenez à fixer des limites dans vos relations personnelles**

Troisième erreur : prémonition

Cette erreur de communication a lieu surtout au sein des couples qui sont ensemble depuis longtemps. En effet, bien souvent nous pensons que nous connaissons l'autre comme nous-même. **Nous considérons donc être en mesure de deviner ce qu'il pense et comment il se sent.**

Toutefois, ce type de communication entraîne beaucoup de malentendus. De plus, parce que nous pensons connaître parfaitement l'autre, **nous ratons l'occasion d'établir une véritable communication et de mieux nous découvrir.**

D'autre part, en croyant pouvoir deviner les désirs et les pensées de notre partenaire, **nous pouvons lui donner la sensation de le dominer et de le contrôler.**

Quatrième erreur : s'attendre à ce que son partenaire puisse lire dans nos pensées

Tout comme vous ne pouvez pas contrôler ce que ressent ou pense votre partenaire, **vous ne pouvez pas non plus attendre de lui qu'il soit capable de lire dans vos pensées.**

Les membres d'un couple sont deux êtres différents, avec leurs propres points de vue, expériences, souhaits et attentes. Par conséquent, **c'est l'une des plus graves erreurs de communication que de supposer que l'autre puisse savoir ce que nous pensons et ce que nous ressentons.** Il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi.

Au contraire, nous devrions communiquer de manière efficace et **exprimer à notre partenaire comment et pourquoi nous nous sentons ainsi.** Ce n'est qu'alors que nous établirons les bases d'une communication saine.

Cinquième erreur : ne pas prendre en compte le point de vue de l'autre

L'empathie correspond à « la capacité de s'identifier à autrui, d'éprouver ce qu'il éprouve », comme le définit le dictionnaire de l'Académie Française. Autrement dit, **il s'agit de la capacité à se mettre à la place de l'autre,** à comprendre son point de vue (même si nous ne le partageons pas), et enfin à comprendre ses sentiments.

En toute logique, **l'empathie est l'une des vertus d'une relation saine.** D'une part, cela nous permet de connaître plus profondément notre partenaire. D'autre part, cette qualité nous donne la possibilité d'ouvrir des canaux de communication plus efficaces et d'éviter les malentendus.

Cependant, **de nombreux couples finissent par considérer qu'il n'est pas important de s'efforcer à comprendre l'autre.** C'est précisément ce que venons d'expliquer dans le paragraphe sur l'erreur de prémonition. En effet, nous pensons parfois que nous nous connaissons trop et qu'il n'est donc pas nécessaire de communiquer.

Néanmoins, de cette façon, nous perdons une occasion en or **de faire savoir à notre partenaire que nous comprenons ses sentiments et que nous nous intéressons à lui.**

Découvrez aussi : **5 clés pour savoir si votre partenaire fait preuve d'empathie**

Conclusion sur les erreurs de communication au sein du couple

Comme vous pouvez le constater, **la plupart des erreurs de communication se basent sur des suppositions sur l'autre.** De cette façon, nous ne respectons pas notre partenaire en tant que personne indépendante avec sa propre personnalité.

Par conséquent, nous ne le laissons pas exprimer ses sentiments parce que nous pensons simplement les connaître à l'avance.

Au contraire, une relation de couple dans laquelle il y a **une communication efficace et saine, devrait toujours se baser sur l'empathie** et le désir de comprendre et connaître réellement l'autre.

Relation de couple : 6 clés pour ne pas tomber dans la monotonie

10 mai 2020

Rompre la routine de temps à autre est essentiel pour maintenir une relation amoureuse saine. C'est pourquoi les petites attentions envers son partenaire sont essentielles. Découvrez ici quelques clés pour ne pas tomber dans la monotonie.

Partager sa vie avec quelqu'un depuis déjà un bon nombre d'années peut paraître avantageux si l'on considère que le temps est un allié à l'heure de renforcer les liens entre deux personnes. Néanmoins, **le risque de tomber dans la monotonie est présent**, ce qui peut nuire à la relation.

Il est donc bon de surprendre de temps à autre son partenaire avec des petites attentions. Vous parviendrez ainsi à éviter ou à rompre la monotonie en démontrant à votre partenaire que vous ne considérez pas la relation comme acquise.

Pourquoi faut-il éviter la monotonie ?

Pour préserver l'amour au sein du couple, il faut en prendre soin. Autrement, il peut se faner. Le fait d'être en couple depuis de nombreuses années ne démontre pas nécessairement que la relation amoureuse est acquise et satisfaisante. **Il est nécessaire de casser la routine de temps à autre pour jouir d'une relation amoureuse saine et satisfaisante.**

Il est donc important de montrer à votre partenaire que, **malgré les années qui passent, vous vous sentez toujours aussi chanceux de l'avoir à vos côtés** et que votre relation est un choix conscient et non de l'inertie.

Quelques conseils pour ne pas tomber dans la monotonie

Pour démontrer votre amour, rien de mieux que les petites attentions de temps à autre. Dans cet article, nous vous livrons 6 conseils à mettre en pratique pour raviver la flamme et rompre la monotonie au sein du couple.

Les bisous et câlins, des petites attentions importantes pour éviter de tomber dans la monotonie

Il est possible qu'au bout d'un certain temps de relation, les démonstrations affectueuses spontanées comme les bisous et câlins se fassent moins nombreuses. Or, **le contact physique apporte de nombreux bienfaits non négligeables**, des bienfaits que vous avez sûrement envie d'apporter à votre partenaire. Le contact physique :

- Réduit le stress et l'anxiété
- **Améliore l'humeur**
- Génère confiance et sentiment de sécurité
- **Améliore l'estime de soi**
- Apporte des bienfaits pour la santé (diminution de la pression artérielle, amélioration du système immunitaire, meilleure santé cardiovasculaire...)

Ce sont les petits gestes qui rompent la monotonie. Il n'est pas utile de mettre en pratique des idées extravagantes ou différentes. Embrassez-vous, câlinez-vous. **Surprenez votre partenaire avec un bisou spontané sans raison spéciale !** Maintenez vos corps et esprits en contact.

Cet article peut également vous intéresser : **6 bénéfiques incroyables des câlins que vous ne connaissiez pas**

Un mot doux inattendu, un classique en matière de petites attentions

Une autre bonne idée pour rompre la routine et surprendre son partenaire avec une démonstration affective, c'est de glisser, sans qu'il s'en aperçoive, une note avec quelques mots tendres dans ses affaires. Cela peut vous sembler futile, mais **ce sont précisément les petites attentions de ce type qui font la différence.**

Essayez ! Collez un post-it sur le réfrigérateur pour rappeler à votre partenaire que c'est une personne merveilleuse. Ou bien **glissez une petite note tendre dans l'une de ses poches pour qu'il sache à quel point vous vous sentez chanceux de l'avoir à vos côtés.**

Respectez l'espace personnel et le temps de l'autre

Il n'est pas nécessaire que vous passiez tout votre temps ensemble, notamment lorsque vous n'en avez pas spécialement envie. **Que vous ayez envie de prendre du temps pour vous ou que votre partenaire en ait besoin, ne veut pas dire que vous ne vous aimez pas suffisamment.**

Bien au contraire, **pour une relation amoureuse saine et satisfaisante, il est nécessaire que chaque membre du couple puisse prendre du temps pour soi.** Pendant ces moments-là, vous pouvez vous adonner à vos activités préférées, vous détendre, voir des amis...

Par ailleurs, **il est important de ressentir la sensation de manque afin de rafraîchir la relation.** Quand vous vous retrouverez, vous aurez davantage envie d'être ensemble.

La boîte à souvenirs

Une autre bonne idée pour raviver la flamme au sein du couple est de rassembler dans une boîte tous vos souvenirs communs. Vous pouvez y déposer des photos, des places de concert, des places de cinéma, des billets de vol...

Une fois que la boîte est prête, asseyez-vous près de votre partenaire pour lui faire découvrir cette boîte à souvenirs. C'est une excellente manière de vous souvenir des raisons pour lesquelles vous êtes tombés amoureux l'un de l'autre et de vous remémorer les bons moments passés ensemble. Sans l'ombre d'un doute, cela vous aidera à sortir de la routine et à resserrer davantage votre lien.

Cet article peut également vous intéresser : **Quel que soit votre moment présent, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi**

Une lettre dans la boîte aux lettres !

Visualisez-vous en train de rentrer du travail et de récupérer le courrier dans la boîte aux lettres. Vous vous attendez à trouver des factures et de la publicité, rien de plus, simplement le courrier habituel.

Et s'il y avait une lettre d'amour pour vous dans la boîte aux lettres ? **Et si cette lettre avait été écrite par votre partenaire pour vous rappeler à quel point vous êtes important pour lui, ne seriez-vous pas ému ?**

Cette idée est, sans l'ombre d'un doute, une petite attention parfaite pour égayer la journée ou la soirée de votre partenaire, voire même améliorer son estime de lui-même.

Un message sur le miroir

Lorsque vous vous douchez, le miroir de votre salle de bains se retrouve embué. **À ce moment-là, vous pouvez écrire un message d'amour à votre partenaire.**

Lorsque la buée aura disparu, le message aura lui aussi disparu. Néanmoins, **quand votre partenaire ira prendre sa douche, la buée reviendra et votre message apparaîtra à nouveau.** Cette surprise ne peut que le faire sourire.

En somme...

Vous l'aurez compris, il suffit d'un peu d'imagination et de quelques surprises pour rompre la monotonie. Il s'agit simplement de faire quelque chose de différent de temps à

autre... Une petite attention qui rafraîchira la relation, qui rappellera à votre partenaire que vous l'aimez de manière consciente et que vous souhaitez être avec lui. **Gardez ceci à l'esprit : les petites attentions font la différence.**