

## CES SIGNES QUI MONTRENT QUE VOTRE RELATION PEUT DURER TOUTE UNE VIE

Par Clémence Floc'h

*Merci à Raphaëlle Giacomini-Agostini, thérapeute de couple*

**Notre thérapeute de couple nous liste les signes qui permettent de repérer une relation stable, saine et qui a de l'avenir.**

On a tous à un moment envie d'une relation à long terme, qui dure. Pour Raphaëlle Giacomini-Agostini, thérapeute de couple, la base d'une relation durable, "***c'est d'être capable de parler sans être jugé. Avoir une communication fluide et ouverte dans laquelle on se sent bien est essentielle pour avoir des fondations solides***". Il existe également un certain nombre de signes auxquels on peut se raccrocher lors des périodes de doutes par exemple et qui **sont un bon indicateur de la longévité de la relation.**

### 1. Vous partagez les mêmes valeurs

Éducation, famille, politique... Peu importe, mais **les valeurs communes sont bel et bien un des piliers d'une relation durable.** "*Cela permet d'évoluer ensemble, c'est une des fondations de la vie à deux, cela solidifie le couple*".

### 2. Vous avez des projets communs

Inutile de se lancer dans des projets grandioses chaque année, mais **rêver ensemble, se projeter ensemble** sur la nouvelle peinture du salon, par exemple, permet de faire durer son couple. "*Ces projets même à court terme sont importants, peu importe ce qu'on décide de faire ensemble : voyager, faire un enfant, refaire la décoration... Cela renforce la cohérence du couple*".

### 3. Vous avez toujours un geste tendre pour l'autre

**Les petites pensées, les petits gestes et les rituels** instaurés permettent de prendre soin l'un de l'autre et de voir l'amour se poursuivre au fil des années. "*Il s'agit de prendre le temps de faire quelque chose, un petit geste qui renforce l'esprit de complicité mais aussi le lien que l'on a à l'autre*".

### 4. Vous aimez passer du temps à deux

Le quotidien entre les enfants et le travail peut vite prendre le pas sur les moments à deux. Et pourtant, ceux qui arrivent à passer du temps ensemble ont toutes les chances de voir leur couple durer. "***Cela permet de se retrouver, c'est indispensable***".

*"Il ne s'agit pas forcément d'aller au restaurant : cela peut être aussi une balade ou retourner sur le lieu où l'on s'est rencontré par exemple."*

- **5 phrases pour dire "je t'aime" indirectement**

Tout le monde n'arrive pas à prononcer le fameux "je t'aime". Mais d'autres phrases peuvent avoir autant d'effet et témoigner de l'amour que l'on porte à son partenaire.

### 5. Vous soutenez les rêves de l'autre

Savoir que l'on peut compter l'un sur l'autre, que l'amoureux va nous booster dans nos projets et nos envies est primordial. *"Il ne s'agit pas de se comporter comme un parent avec un enfant, mais **d'être là, présent et de soutenir l'envie, l'ambition et d'en parler**"*

. *"C'est aussi accepter, par exemple, que l'autre soit moins présent pour son rêve."*

**"Il faut conserver son individualité et laisser de côté la jalousie"**

#### **6. Vous avez les mêmes habitudes de sommeil**

Ronflement, apnée du sommeil, cycles différents peuvent se révéler être véritablement handicapants. *"Le sommeil, c'est crucial ! **Un cycle ou des habitudes de sommeil différents peuvent s'avérer compliqué sur le long terme.**"*

#### **7. Vous avez une relation sexuelle épanouissante**

Une bonne connexion physique est indispensable : l'entente sous la couette permet aux couples de vivre heureux ensemble à long terme. *"Il faut bien entendu que **chacun y trouve du plaisir et de la satisfaction et qu'il n'y ait pas de frustration.** Il peut bien entendu en avoir, mais il faut en parler et les affronter ensemble"*.

Pour savoir si son couple va tenir sur le long terme, on peut se fier à ces indicateurs, mais pas seulement. *"Pour que la relation dure, la communication est déterminante tout comme la confiance. Il ne faut pas se perdre dans le couple, **il faut conserver son individualité et laisser de côté la jalousie**"*.