

# 9 PRINCIPES POUR SOUTENIR UNE



## RELATION DE COUPLE

### Se souvenir des événements marquants de la vie de l'autre

Se servir des connaissances intimes sur l'autre pour lui donner des manifestations d'amour (sous forme de plats préférés, de petits cadeaux, de surprises...)

### Cultiver l'estime réciproque

Si les partenaires sont capables de détailler des souvenirs attendris et chargés d'émotions positives, alors le couple peut être sauvé du fait d'un système de tendresse et d'estime encore présent malgré les disputes et problèmes conjugaux.

### Se retrouver dans les petits détails de la vie.

Le simple fait de ne pas prendre pour acquis les petits gestes du quotidien peut transformer une relation.



### Écouter vraiment

Un/ une partenaire qui raconte ses soucis au travail ou ses problèmes ne demande ni solution ni conseil mais a simplement besoin de compréhension et d'empathie, c'est-à-dire d'une oreille amie ou d'une épaule sur laquelle pleurer.



### Se laisser influencer

Il s'agit de prendre en compte l'opinion de l'autre. Cette curiosité passe par le fait de se demander si on est ouvert à la perspective de l'autre et à adopter une pensée souple quand on se ferme, qu'on accuse. Quelle est la part de vérité dans ce que dit l'autre ?

### Résoudre les problèmes solubles

Prendre les problèmes solubles à bras-le-corps nécessite de faire et accepter des tentatives de rapprochement et de déceler les signes de tension pour demander un temps de pause si besoin

Source : Les couples heureux ont leurs secrets : les 7 lois de la réussite de John Gottman (éditions Pocket)

### Surmonter les blocages

La solidarité dans la manière d'aider le ou la partenaire à réaliser ses rêves fait partie de ce qui donne un sens profond au couple. Cela peut passer par le fait de définir un "noyau dur" (ce sur quoi rien n'est négociable) et des zones de flexibilité.

### Aller dans le même sens

Un couple est bien plus que la simple esquivance des conflits. Il crée une micro culture à l'échelle du couple et de la famille : des rituels familiaux, des habitudes, des objets, des valeurs partagées, des albums photos, des histoires communes...



### Connaître les 4 cavaliers de l'apocalypse

- 1. Critiques, 2. Mépris, 3. Contre attaque, 4. Évitement
- Les dépasser : s'excuser quand on a tort, écouter l'autre sans se sentir attaqué, parler des besoins et émotions personnels plutôt que critiquer.