CADEAU

VERSION ABRÉGÉE

Allez-vous supporter votre conjoint toute votre vie ?

Pascal Quionquion

Devenez un couple heureux en utilisant la routine à votre avantage

Couple heureux
Toutes les clés pour être heureux à deux

A lire – Très important

Le simple fait de lire ce document, le format abrégé, vous donne le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à utiliser ce document selon les mêmes conditions commerciales, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais vous n'êtes, en aucune façon, autorisé à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres. Ces actes étant punies par la loi de votre pays.

Couple**heureux**
Toutes les clés pour être heureux à deux

Cet ebook est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur, Pascal Quionquion, comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers https://couple-heureux.com

« Allez-vous supporter votre conjoint toute votre vie ? » écrit par Pascal Quionquion est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons

creative commons

Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en adressant une demande dans le commentaire d'un article de votre choix sur le blog https://couple-heureux.com

Sommaire

Introduction....3
La routine, en clair....4
Ce qu'en dit la science....4

La routine installée

Les défauts de l'habitude....6
Les qualités de l'habitude....11

Sélectionnez vos routines

Changer les habitudes néfastes du couple....14
La puissance de la motivation....14
Vous voulez vraiment changer....16
Sortir de la spirale de la routine négative....17
Gardez les yeux ouverts....18
Prévenir la rechute de la routine négative....18
Enclencher un changement décisif....19

Introduction

Tant de couples vivent un quotidien lourd. Et, alors qu'ils se lancent dans une enquête sans merci pour identifier la cause de leur malheur, ils en arrivent à incriminer la routine. C'est elle, c'est l'habitude qui s'est installée dans leur vie et plombe leur couple. Mais dites-moi, vous mangez par faim ou par habitude ? Vous vous douchez quand vous êtes sale ou par habitude ? La routine est cette satanée chose qui vous a conduit à un ronronnement passif et destructeur. Votre cible est là. En même temps, vous savez que ce n'est pas aussi simple. **La routine a du bon, elle est un moyen de nourrir votre conjugalité**. Mais alors, quel équilibre trouver pour que vos habitudes de couple soient des atouts plus que des boulets ?

Quelqu'un m'interrogeait de la manière suivante : « *On change, on grandit, on évolue. Comment réussir à le faire à deux, sans trop s'éloigner mais sans se renier non plus ? Les petites imperfections du début font place à de gros défauts avec le temps. Pourquoi n'accepte t-on plus ces petites choses qui faisaient le charme du début ? Comment trouver le bon équilibre ?* ».

Une autre internaute me disait : « *Comment casser la routine, se réinventer et s'épanouir au fur et à mesure que l'on évolue et que nos envies, projets de vie changent* ».

Même dans le domaine sexuel, des questions en relation avec la routine se posent : « *Comment initier de nouvelles pratiques sexuelles dans son couple ?* »

La routine, en clair
Essayons une définition

Tout le monde sait ce qu'est la routine. Ce mot plus familier pour parler d'habitudes est une réalité universelle. Elle est inscrite dans notre ADN d'humain et se retrouve tout autant installée dans le règne animal. « *Le cerveau intègre de manière naturelle une apparente contradiction. Il transforme en routine tout ce qui s'apparente à une pensée ou un acte répété plusieurs fois* » explique Pierre-Marie Lledo, Directeur de recherche à l'institut Pasteur.

La routine est donc bien un phénomène naturel. Elle peut poser problème, mais, étant naturelle, nous convenons qu'il est impossible de lui barrer la route, se manifestant comme une conséquence inévitable à l'adoption de pensées ou d'actions.

Ce qu'en dit la science
Comment ça marche

De nombreuses recherches ont porté sur les habitudes conjugales et l'impact de la routine dans la vie à deux. Plusieurs ont été également étendues dans le fonctionnement familial. Mais je vais me limiter, ici, à leurs réalités conjugales.

Pour mieux comprendre ce qui se produit et enclenche le mécanisme des habitudes, je vous propose de consulter certains travaux effectués dans les laboratoires de psychologues étudiant les neurosciences. Ne vous affolez pas, je ferai en sorte de rendre leur contenu accessible pour que vous compreniez tout ce que je vous exposerai dans cet ebook.

Plus de 80% de nos actions sont automatiques. Elles sont donc exécutées sans réflexion. « *Le cerveau tend à tout transformer en routine* », affirme Gérard Roth, neuro-scientifique et psychologue. Les premiers temps du couple font intervenir l'ensemble de nos capteurs dans le but d'analyser la personne qui est en face. A vrai dire, cette approche est valable dans toutes les circonstances de la vie. Que vous soyez face à la caissière d'un magasin ou à discuter avec un randonneur, votre cerveau fonctionnera ainsi.

Vos capteurs, que je mentionnais à l'instant, sont des capteurs visuels, auditifs, olfactifs, kinesthésiques. Leur rôle est de veiller à votre protection. Toute potentielle menace déclencherait un système d'alarme interne appelé à enclencher un réflexe de replis, de fuite ou de combat. Notre société est tellement protectrice que nous n'avons plus besoin de faire

usage de ces outils perceptifs de manière régulière. Il est peu probable de croiser un lion, ou un loup dans nos rues, évidemment. Nous utilisons donc ces informations collectées, en grande partie dans la sphère inconsciente, pour nous protéger.

La première année de la vie d'un couple devient donc capitale. En l'occurrence, si chacun des conjoints est averti de ce phénomène d'adaptation entraînant des modifications comportementales, il pourra veiller à être attentif à ce qu'il apprend sur lui-même. C'est un moyen pour chacun de mesurer l'écart entre la personne qu'elle est et celle qu'elle propose à son partenaire. Car, conscient que plus l'écart sera grand entre ces derniers points, plus il lui semblera difficile de *tenir* ce dernier longtemps, sauf si de nouvelles valeurs l'y motivent.

La routine installée

Les défauts de l'habitude

A partir du moment où une pensée ou une action est répétée, le cerveau l'ancre dans la zone cérébrale des habitudes. Et croyez-moi, le nombre de répétitions peut ne se limiter qu'à deux. **Combien de fois vous êtes-vous assis à la même place en entrant dans une salle de réunion ou en prenant place à table ?** Il a suffit que la première expérience vous paraisse rassurante pour que vous choisissiez, déjà sans vous en rendre compte, de vous installer à la même place la fois suivante. De quel côté du lit dormez-vous ? Pour quelle raison ? Que se passerait-il si vous changiez de côté ? Combien de temps durerait l'inconfort ?

Nawall Aboubb, scientifique entrepreneur parisienne explique l'intérêt de ces questions. « *Comprendre comment et pourquoi des habitudes se sont installées est un avantage fondamental dans notre vie de tous les jours ! Elle peut nous aider à (…) prendre conscience que certaines habitudes peuvent devenir nocives pour nous.* » et j'ajoute, pour notre couple.

La baisse de vigilance est directement liée à une volonté d'économiser de l'énergie. Moins vous réfléchissez et moins vous consommez. Moins vous consommez, plus vous êtes rentable. Les 20% d'oxygène consommés par votre cerveau seront donc bien utilisés sur le plan de la survie, certes, mais avec des dommages relationnels.

La routine étant un évitement de la conscience, la laisser s'installer dans tous les domaines de votre vie peut être regrettable. Vous passerez à côté de bon nombre d'expériences et de personnes, à fonctionner par habitude. Si, par exemple, vous emménagez dans un tout nouveau logement, vous verrez les marques des tableaux enlevés du mur par le locataire précédent. Vous verrez, sur les murs, les légers craquements de la peinture et les coulures d'un travail d'amateur. Au bout de quelques semaines d'installation, votre cerveau aura effacé ces données. Non parce qu'elles ne seront plus là mais parce que ce ne sera plus une priorité. De la même manière, vous pourriez avoir été sensible aux jolies jambes de votre conjoint, à son humour et devenir insensible à tout cela non par choix mais parce que vous vous y êtes habitué.

Pour identifier les effets néfastes de certaines routines sur votre couple, vous avez la possibilité de prendre de faire le travail suivant de manière isolée ou de le faire à deux. L'outils de prédilection incontournable est la question.

Une des difficultés réside, cependant, dans le fait d'identifier les routines néfastes. Avant de vous proposer des pistes de réflexion, permettez-moi d'apporter une précision sur les mots « néfastes » et « bénéfiques ». En soi, une habitude n'est ni néfaste ni bénéfique. Ce découpage est donc arbitraire. Ainsi, quand monsieur lave systématiquement la vaisselle après le diner pendant que madame regarde sa série, est une juxtaposition d'événements neutres. Ni l'un ni l'autre n'est néfaste ou bénéfique en tant que tel. D'un couple à l'autre, le curseur peut changer selon l'histoire respective, et surtout, selon la manière dont l'un et l'autre le vive, comme de l'impact sur leur relation. Ce qui peut constituer une habitude néfaste pour un couple peut d'ailleurs être bénéfique pour d'autres. Je vous invite, donc, à éviter de tomber dans le travers consistant à tenter de comparer votre éventuelle misère avec celle d'un de vos amis chez lequel cette même action pourrait être considérée comme bénéfique ou néfaste avec des critères étrangers à ceux de votre histoire respective et de votre couple. Ce point est amplement exploré dans la version intégrale de le livre.

Avançons, maintenant pour savoir comment procéder afin d'identifier ces habitudes ? Pour vous faciliter l'accès à ces dernières, mieux vaut éviter de camper les routines dans des cases. Prenez de quoi écrire, chacun de votre côté, puis listez tout ce que vous estimez être une routine. Cela peut démarrer avec le côté du lit dans lequel vous dormez en passant par la fréquence de vos rapports sexuelles comme par l'instigateur de vos sorties restaurant. Voici quelques pistes de réflexions, sur le seul sujets des tâches ménagères, pour vous aider à démarrer :

a) Quand tu étais enfant, qu'elles étaient tes tâches ménagères préférées ? Et celles que du détestais le plus ?

b) Quels étaient les retours de tes parents sur ta manière de les faire comme sur le résultat attendu ? Est-ce que tu recevais des encouragements, des critiques négatives, des critiques constructives, de l'aide, etc ?

c) Comment le partage des taches ménagères était fait entre vous, frères et soeurs ? Entre tes parents ? Que pensais-tu de cette répartition ? Comment ton père ou ta mère

vivait (sur le plan du ressenti, selon toi) ce qui leur incombait de faire ? Et tes frères et soeurs ?

d) Toujours en lien avec les tâches ménagères, comment te projetais-tu en te disant « Quand je serai plus grand je… » ?

e) A quel âge as-tu commencé à faire ton lit ? Qui l'a fait ensuite ? Pourquoi ? Comment l'as-tu vécu ?

f) Avec le recul, comment vois-tu le choix de tes parents de vous impliquer / de ne pas vous impliquer comme ils l'ont fait dans les tâches ménagères ?

g) Que penses-tu de notre répartition des tâches ménagères à la maison ?

h) Qu'est-ce que tu fais avec le plus de facilité ou de plaisir ? Et l'inverse ?

i) Pour quelle raison t'impliques-tu autant (ou ne t'impliques-tu pas plus) dans les tâches ménagères à la maison ?

j) Ressens-tu le besoin d'un soutien ? Si oui, dans quel(s) domaine(s) ? Pourquoi ? Qui verrais-tu pour te l'apporter ? Dans quel but le voudrais-tu ?

k) Y-a-t'il des choses que je fais et qui ne te satisfont pas (rappel : au sujet des tâches ménagères) ?

l) Si nous inversions les rôles pendant trois jours ? Quelle(s) tache(s) tu ne voudrais pas du tout faire pendant ces trois jours ? Pour quelle raison ?

m) Pourquoi notre répartition est-elle faites ainsi ? Vois-tu un sexe aux tâches ménagères ?

n) Au début de notre vie à deux, est-ce que les tâches étaient ainsi réparties ? Qu'est-ce qui a changé ? Pour quelle(s) raison(s) la répartition / l'implication / le plaisir / le résultat à changé ?

o) Quand est-ce que les choses ont changées, selon toi ?

p) Peux-tu identifier un événement à partir duquel les choses ont changées ?

q) Etc.

Vous venez de prendre connaissance de ces questions. Comme je l'ai dit, elle ne concernent que les tâches ménagères. D'autres questions abordant les conflits conjugaux, par exemple, sont développés dans la version intégrale de ce libre. Cela dit, je vous livre l'état d'esprit indispensable pour que ces questions vous servent.

Qu'il s'agisse de cette section, sur les défauts des habitudes ou du suivants qui traitera des avantages de ces dernières, il est essentiel d'accueillir les réponses sous un angle particuliers. Comme je l'ai dit en accompagnement conjugal, vous n'êtes pas journalistes conjugaux mais conjoints. **Connaître la réponse à une question ne sert à rien en soi**. Cela n'apporte pas grand chose à votre culture général. Soyez donc installé dans une posture qui dépasse la notion de l'information. Cela est valable dans le cadre de cet exercice comme de a vie à deux, en général. Combien de fois vous surprenez-vous, quand vous en êtes conscient, à entendre une parole de votre conjoint en l'accueillant uniquement comme une info. Du coup, vous argumentez, vous répondez, vous donnez votre avis, vous évaluez, etc. Vous avez fait beaucoup de choses sauf, écouter votre conjoint dans ce qu'il vit. Vous n'avez entendu que l'info.

Dans ces exercices, que ce soit ceux de cet ebook, ceux de la version intégrale ou tout autre exercice proposé sur le blog *couple heureux,* je vous prierai de vous centrer votre conjoint davantage que sur ce qu'il vous dit. **La « chose » la plus importante dans une discussion n'est pas le sujet abordé mais la personne située en face de vous**. Qui plus est, quand il s'agit de votre conjoint ou de votre/vos enfant(s).

Laissez-moi illustrer mon propos. En prenant la toute dernière question proposée ci-dessus, : « *Peux-tu identifier un événement à partir duquel les choses ont changées ?* », voici à quoi ressemblerait un échange d'informations :

Elle : *Je pense que quelque chose à changé le jour de notre retour de vacances.*

Lui : *Ah bon, pourquoi ? Qu'est-ce qui s'est passé ?* (Question centrée sur l'info !)

Elle : *Tu m'a laissé ranger les bagages et nettoyer le mobile home toute seule.*

Lui : *Tu plaisantes !* (=contre-argumentation ou évaluation)

…

Vous percevez que ce dialogue ressemble à de nombreux échanges non féconds. Au lieu de faciliter la compréhension, il peut participer à creuser un fossé en donnant t, à l'un comme à l'autre des conjoints, l'impression de ne pas avoir été compris. Quel dommage !

Reprenons ce même exemple avec une approche ciblant la personne en non l'information en elle-même. C'est comme si l'information allait servir à tisser du lien. Regardez :

Elle : *Je pense que quelque chose à changé le jour de notre retour de vacances.*

Lui : *Qu'est-ce qui t'amène à penser cela ?* (Question un peu plus centrée sur son conjoint !)

Elle : *Tu m'a laissé ranger les bagages et nettoyer le mobile home toute seule.*

Lui : *Tu t'es sentie livrée à toi-même, seule, c'est ça ?* (=Question centrée 100% sur elle)

Vous voyez la différence. Elle se situe dans la direction visée. Prenez le temps de faire des pauses, de laisser de la place aux silences. Avertissez votre conjoint de votre volonté de chercher à le/la comprendre. **Vous verrez qu'en réfléchissant, votre échange sera plus porteur qu'en laissant votre naturel prendre le dessus**. C'est une chose que vous êtes en mesure de comprendre, constatant combien le naturel des habitudes comporte également des revers.

Une fois le travail d'écoute exécuté, où que vous vous arrêtiez, sur la liste des questions, l'étape incontournable à vivre est la décision. **Je vous promets qu'aucun changement de surviendra sans décision(s) d'action(s).** Qu'il s'agisse d'habitudes « néfastes » ou « bénéfiques », le seul levier de changement vers un ancrage ou un remplacement est l'action (aspect développé dans la version intégrale).

La routine installée

Les qualités de l'habitude

En gardant à l'esprit l'importance de la première année de vie commune, dont je parlais dans la rubrique « Ce qu'en dit la science », « *Chacun observe les gestes, les expressions, analyse ce que dit l'autre. Ils peuvent ainsi typifier, déterminer à quel type de personnage ils ont à faire et adopter une attitude en conséquence* » selon le concept de Peter berger et Thomas Luckmann, tiré de leur livre *"Familles : Permanence et métamorphoses"*. Cela implique de **veiller attentivement à demeurer au plus près de soi-même dans la vie à deux. S'appliquer à cette manière de vivre est un avantage que le couple peut mettre dans ses bagages conjugaux.** En d'autres termes, s'il est une année pendant laquelle il est primordial d'être vous-même, c'est la toute première année de vie commune. C'est dans cette année-là que vous avez construit ou construirez, le socle de votre vie conjugal. On peut étendre cette réalité aux trois premières années mais guère plus. Malheureusement, par méconnaissance, c'est bien souvent le contraire qui se produit. Vous avez sans doute eu tendance à accepter des directions et fonctionnements les trois premières années, sans savoir que ces choix, plus ou moins conscients, inviteraient des ancrages et des routines pérennes. Les avantages des habitudes s'ancrent de la même manière que les routines problématiques. Je rappelle juste l'impossibilité, parfois, de mesurer les effets néfastes d'une habitude sur le couple au moment de la *signature du contrat* en faveur de l'adoption de cette dernière. Il n'y a pas de bien et de mal, en la matière. Il y a plutôt *du sens à percevoir* et à nourrir *en direction de* la construction conjugale.

Le célèbre site Doctissimmo mentionne quatre **avantages à l'habitude** :

- Développer le sentiment de sécurité

- Faciliter les transitions
- Gagner en autonomie
- Développer les compétences

Et j'ajoute :

- Valoriser le soi
- Accroître le sentiment d'appartenance (dans la conjugalité)
- Nourrir le sens de sa propre utilité
- Diminuer le stress
- Améliorer la santé mentale
- Améliorer la santé physique

En suivant la même cohérence que pour les habitudes néfastes, vous pourriez prendre le temps de regarder les habitudes bénéfiques pour votre couple. **Ces habitudes procurent, généralement, un plaisir mutuel et durable. Le profit est donc partagé**. Un plaisir isolé risquerait de faire basculer l'habitude dans le camp des routines néfastes. Les questions suivantes sont donc propices à un échanges autour de cette idée de plaisir mutuel. Prenons, pour cet exemple, le domaine de la sexualité :

1) Est-ce qu'il est arrivé que tu vives un rapport avec le sentiment d'un poids ou d'un devoir, même en dehors de notre couple présent ? Comment t'es-tu senti(e) ? Quelles pensées te sont venues ? Qu'est-ce qui a été le plus dur à vivre, à ce moment là ?

2) Si tu devais vraiment écouter ton coeur, ton corps, à quelle fréquence ferais-tu l'amour ?

3) Est-ce que tu te sens frustré(e) à l'idée de faire l'amour sans coït ? Pourquoi ?

4) A quel moment de la journée t'estimes-tu le mieux à même de faire l'amour ?

5) T'arrive-t'il de ressentir de l'ennui pendant un rapport ? Si oui, qu'est-ce que tu ressens dans ces moments là ? Quelle(s) pensées te viennent ?

6) Ressens-tu le besoin de plus de variété ? Pourquoi ? As-tu des idées pour en apporter ?

7) Penses que l'apport de variétés donneras plus de profondeur et d'intensité à nos rapports ? Pourquoi ?

8) Etc.

Surtout, pensez à l'action. Sans action, vous ne vivrez pas d'ancrage plus profond de vos habitudes. Identifiez donc les **actions à mettre en place et à activer le jour même**, pour donner du poids à votre décision de changement.

Sélectionnez vos routines

Changer les habitudes néfastes du couple

Nous avons vu que **notre cerveau aime la routine. Il ne sait pas fonctionner sans elle.** Nous avons vu, également, que **les routines sont créées à partir des conclusions que nous tirons de nos observations conscientes et non-conscientes**, dans le but de s'adapter à notre conjoint. Les trois premières années de vie conjugale ont été clairement désignées comme capitales dans ce processus inévitable. **Les problèmes surviennent quand certaines habitudes néfastes sont ancrées alors que ni l'un ni l'autre des conjoints ne s'en est rendu compte.** Comment rester vigilant pour identifier la création de routine et agir avant qu'elle ne devienne néfaste ? Comment apporter un changement quand la routine est enracinée depuis longtemps ?

La puissance de la motivation

Elle est à la base de tout succès

S'arrêter à la volonté, comme obstacle au changement, illustre une méprise sur le fonctionnement du cerveau humain. **Nous ne fonctionnons pas mieux quand nous le voulons plus fort, mais plutôt lorsque nous sommes très motivés.** Or, la motivation est en relation étroite avec le sens. En deux mots : pour quoi ? Dans quel but ? Quelle récompense ? Eh oui, le choix motivé vaut toutes les volontés. Il est à la racine même de la volonté. Un choix motivé tend vers un projet, un bénéfice mesurable et accessible. Sans ces quatre aspects, l'échec est déjà dans l'oeuf.

La motivation est à la base de tout succès. Vous ne réussirez que si vous êtes motivés. Cela dit, la motivation ne pousse pas dans votre jardin. **Elle est le fruit d'une réflexion personnelle. Elle vient définir un objectif concret.** Quel est votre objectif de conjoint ? Pour quelle(s) raison(s) êtes-vous en couple ?

EXERCICE : Le tri sélectif

Passez à l'action :

Il y a fort à parier que vous n'avez pas pris le temps de répondre aux questions ci-dessus. Alors, tant que vous n'y aurez pas répondu, vous nourrirez le bien fondé de mes répétitions. Pour y mettre un terme, prenez le temps d'y répondre. Allez, faites-le :

Quel est votre objectif de conjoint ?

1) _____

2) _____

3) _____

Pour quelle(s) raison(s) êtes-vous en couple ?

1) _____

2) _____

3) _____

Pendant que vous êtes en pleine réflexion, permettez-moi d'ajouter d'autres questions :

Sur une échelle de 1 à 5, (1 étant minable et 5 étant le top), à combien estimez-vous votre bonheur conjugal aujourd'hui ? (entourez la mention)

1 2 3 4 5

À combien estimez-vous le bonheur conjugal de votre conjoint :

1 2 3 4 5

Si vos scores précédents sont à moins de 5/5, qu'est-ce qui pourrait leur faire atteindre le niveau maximal ?

Quelles actions parmi celles que *vous* (pas votre conjoint) pouvez mettre en place dès aujourd'hui, pourraient vous amener à atteindre 5/5 ? Écrivez au moins 5 actions, svp. (J'insiste bien sur des actions, pas des idées).

1)

2)

3)

4)

5)

Quelles actions (même remarque), parmi celles que *votre conjoint* (pas vous) pourrait mettre en place dès aujourd'hui, vous amèneraient à atteindre 5/5 ? Écrivez au maximum 3 actions, svp.

1)

2)

3)

Vous voulez vraiment changer

Seule l'action compte

Pourquoi est-ce que je vous demande des actions au lieu d'attendre des idées ? La raison est simple : **les idées n'apportent aucun changement. Seules les actions le font**. Quand vous voulez savoir si quelqu'un est motivé, que regardez-vous ? Les actions sont révélatrices de la motivation. Trop de conjoints ont fait l'erreur de penser que des paroles suffiraient. Ils veulent mais n'y arrivent pas, pensent-ils ? Mais qu'ont-il fait, en action, pour acter le changement ?

Aimer est un verbe. Il est donc nécessairement attaché à des actions. Quelles sont les actions impliquées par nature dans le verbe aimer ? Le premier est le verbe donner. Vous percevez, (mais vous le saviez déjà), qu'un verbe entraine des actions, donc des verbes. Aimer entraine donner. Avant d'arriver à l'objet du don, vous pouvez vous interroger sur ce verbe. Vivez-vous votre couple en donnant, en voulant donner, ou en attendant, en voulant recevoir ? Certainement, vous avez des raisons de camper dans l'attente, je ne le nie pas. Je vous invite simplement à prendre conscience que vous êtes peut-être installé au mauvais endroit. Car **l'amour consiste à *donner*. Donnez-vous ?**

Passez à l'action :

Si vous voulez vivre la qualité du temps passé avec votre conjoint, créez au moins deux moments d'écoute attentive par jour. Des temps pendant lesquels vous ne ferez rien d'autre qu'écouter ce que vit votre conjoint, ce qu'il ressent et ce dont il a besoin. Deux fois par jour.

Sortir de la spirale de la routine négative

C'est beaucoup plus facile qu'il n'y parait

L'échec n'existe pas. Il n'y a que des résultats. Les résultats sont les conséquences de nos actions. Vous ne sortirez de la routine handicapante qu'en étant des pratiquants, pas des croyants. Projetez-vous sur les actes que vous choisirez pour amorcer le changement. Visualisez des actions à pratiquer chaque jour. **Il ne doit pas se passer un jour sans que vous ne posiez ces actions. Je vous invite à vous interdire à vous-même tout écart.** A supposer que vous preniez conscience du besoin de votre conjoint d'être regardé tous les jours dans les yeux, regardez-le/la tous les jours, sans dévier.

Comment vous en souvenir ? C'est la question incontournable. En effet, vous n'êtes pas habitué à l'action que vous avez choisi de mettre en oeuvre. Donc naturellement, vous l'oublierez. Si vous êtes conscient qu'il n'est pas de votre naturel d'y penser, c'est encore un bon pas vers l'avant. Cette réalité devrait donc vous appeler à trouver un moyen. Il en existe à l'infini. Mais pour être certain de ne pas passer à côté, mieux vaut que cet aide-mémoire dérange votre habitude.

Combien de temps aurez-vous besoin de ces aides-mémoires ?

(Cette section développée est disponible dans la version intégrale de ce livre)

Gardez les yeux ouverts
C'est essentiel pour vous construire

J'ai beaucoup entendu la citation du philosophe allemand Georg Christoph Lichtenberg "*L'amour rend aveugle, le mariage rend la vue* ». Vous aussi, j'imagine. Est-ce vraiment l'amour qui rend aveugle ? Est-ce de la cécité ? Dans ces cours de psychologie cognitive, délivrés au Collège de France, Stanislas Dehaene explique parfaitement le *phénomène de masquage cérébral*. Il explique que le cerveau peut ne pas voir une réalité présente devant les yeux d'un sujet alors même que ce dernier est averti de cette réalité. Quand ce phénomène se produit, le sujet ne vit pas d'expérience amoureuse pourtant. Il est dans un laboratoire, devant des professeurs de psychologie et des neuroscientifiques. Comment est-ce donc possible ?

En amour, la situation se produit d'une manière assez proche de celle que nous venons de décrire. Nul n'est besoin de *vouloir ignorer* pour ne pas voir. Il suffit d'être humain. Il n'existe aucune parade pour imposer à votre cerveau de tout voir sans rien négliger. Ce n'est pas possible. Par contre, vous pouvez développer votre attention sur les éléments clés à considérer. Cela vous aidera à voir certains points que vous auriez négligés naturellement. Pour ce faire, prenez conscience de vos valeurs respectives comme de vos valeurs communes.

(Dans la version intégrale de ce livre, cette section est détaillée et propose un exercice)

Prévenir la rechute de la routine négative
Gardez les yeux ouverts

Vous avez décidé de travailler à votre couple. Si vous visez une vie à deux pendant trois à cinq ans, vous ne devriez pas avoir trop de travail à produire. Je suis persuadé que nous avons à peu près tous assez de « carburant » pour tenir les premières années sans effort, et encore ! Au-delà, croyez moi, à part un coup de la chance, auquel je ne crois pas trop, vous devrez travailler à votre couple.

Je vous garantis que le bonheur ira en s'affermissant au fil de vos efforts. Je sais que ça fait drôle pour certains, d'entendre parler d'efforts en amour. Cela peut sembler antinomique. Pourtant, quand vous aurez devant vous une couche trop petite pour contenir ce que votre bébé de huit mois vient d'y déposer, qu'en plus, vous aurez l'impression que deux mains ne suffisent pas pour vous en sortir et que l'idée de crier « au secours » vous passera par la tête, vous comprendrez que l'amour accueille volontiers la notion d'efforts. Un effort est, tout simplement, une action non naturelle. Il fait, ainsi, appel à des ressources conscientes pour vaincre une résistance. Vous aurez donc des efforts à faire pour passer à l'action quand répondre aux attentes de votre conjoint ne vous sera pas naturel. J'imagine que votre cerveau a répertorié une liste de domaines dans lesquels vous faites des efforts. C'est donc que nous nous comprenons bien. Et si certains d'entre eux vous paraissent une montagne, équipez-vous du nécessaire pour la gravir. Entrainez-vous, posez des actions quotidiennes pour vous en approcher, et allez-y.

(Dans la version intégrale de ce livre, cette section est également détaillée et propose plusieurs exercices).

Enclencher un changement décisif

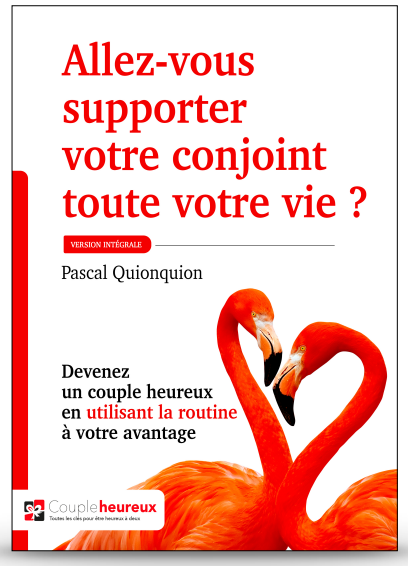
Avec des résultats visibles

Par le biais de rencontres authentiques et d'outils aidants en main, les conjoints peuvent travailler ensemble. Ils peuvent identifier les éléments toxiques de leur routine commune. À partir de là, il leur sera possible de sélectionner les habitudes qu'ils souhaitent poursuivre et les routines indésirables. Le travail nécessite de saisir les motivations sous-tendues par cette classification. Elles reposent sur des éléments aussi solides que les valeurs respectives et communes.

Cette pratique des rendez-vous d'échange conjugaux, appliqués à de nombreuses situations de vie, permettra au couple de retrouver ses racines et son projet de vie, si tant est qu'il en ait pensé un. Dans le cas contraire, mettre en place des rendez-vous d'échanges conjugaux fera forcément émerger des bénéfices pour les conjoints. Axez les vraiment dans l'état d'esprit dont je parlais dans le chapitre traitant des défauts de habitudes.

A partir de là, pourront se mettre en marche des routines dont la place aura retrouvé tout son sens. Plus encore que la routine, il existe une piste encore trop peu utilisée qu'est le rituel. La version intégrale de ce livre l'aborde afin d'aider les couples à construire leur bonheur autour de piliers donateurs et immuables, choisis d'un commun accord.

Il n'a jamais été plus simple d'être heureux en couple. Je vous l'assure.



Bientôt disponible

Le version intégrale aborde plusieurs des aspects ici présents de manière plus approfondie. Elle propose également de nombreux exercices pour travailler plus à fond sur votre couple vers des habitudes participant à votre bonheur.