

Confirmer son choix d'investir dans l'amour

Des actes tangibles, pas de belles pensées-paroles

Voici quelques signes qu'une personne investit réellement dans sa relation de couple.

Il est essentiel de ne pas tomber dans le piège d'utiliser cette liste uniquement pour tester l'investissement de l'autre. Comme tout sain égoïsme, commence par évaluer ton propre degré d'investissement dans le couple, car tu n'es pas en mesure de connaître avec certitude celui de l'autre.

Pour savoir si ton/ta partenaire s'investit, observe ses choix, ses actes, sans juger ni préjuger. Au lieu de tirer des conclusions hâtives, pose-lui des questions et exprime ton ressenti si tu as l'impression qu'il/elle ne s'investit pas assez. Pour que cet échange soit constructif, veille à respecter plusieurs points :

1. Exprime ta frustration en utilisant "je" pour éviter d'accuser.
2. Partage ton besoin de manière claire et sincère.
3. Formule une attente précise sans exiger.
4. Accepte que l'autre ait la liberté de s'investir ou non.
5. Aime-le/la avant même qu'il/elle ne réponde, en gardant à l'esprit que **l'amour repose avant tout un acte, bien avant de déboucher sur une émotion.**

Enfin, je t'encourage à passer à l'action pour mieux comprendre où tu en es dans ton couple actuel en matière d'investissement. Si tu es célibataire, prends un moment pour réfléchir à tes relations passées : dans quels domaines investissais-tu le plus ? Où aurais-tu pu faire différemment ? Et surtout, comment veux-tu investir dans ton futur couple ?

Identifie les domaines où tu aimerais donner et recevoir davantage pour construire une relation plus épanouissante et alignée avec tes valeurs. Sachant qu'une personne qui investit fait les choses suivantes :

1. **Elle communique ouvertement** – Elle exprime ses sentiments, écoute activement et cherche à résoudre les conflits de manière constructive.
2. **Elle fait des efforts constants** – Elle ne se repose pas sur ses acquis et continue de nourrir la relation avec des attentions et des gestes d'amour.
3. **Elle priorise son partenaire** – Elle accorde du temps et de l'énergie à la relation, même dans un emploi du temps chargé.
4. **Elle est engagée sur le long terme** – Elle fait des projets d'avenir et cherche à construire une base solide avec son/sa partenaire.
5. **Elle respecte et soutient l'autre** – Elle encourage son partenaire à évoluer, respecte ses besoins et ses limites.
6. **Elle est prête à se remettre en question** – Elle accepte ses erreurs, apprend de ses expériences et cherche à s'améliorer dans la relation.
7. **Elle montre de la patience et de la compréhension** – Elle accepte que tout ne soit pas parfait et s'adapte aux hauts et aux bas du couple.
8. **Elle est présente dans les moments difficiles** – Elle soutient son/sa partenaire émotionnellement et cherche des solutions ensemble.
9. **Elle célèbre les réussites du couple** – Elle exprime sa gratitude et valorise les moments positifs vécus ensemble.
10. **Elle s'implique activement** – Que ce soit dans les petites tâches du quotidien ou les grandes décisions, elle agit avec engagement et responsabilité.

Un amour véritable se voit dans l'action et la constance, bien plus que dans les mots et les émotions

L'art d'enfoncer le clou

Dans une relation de couple, l'investissement ne se limite pas aux sentiments ou aux intentions. Il se traduit par des actions concrètes dans différents aspects de la vie à deux. Un déséquilibre dans l'investissement peut générer des frustrations et des incompréhensions.

Il est donc essentiel d'identifier les domaines où chacun s'engage réellement et ceux où des efforts pourraient être renforcés.

Voici une liste des principaux domaines d'investissement dans un couple, avec leurs sous-catégories pour aller plus en profondeur :

Les domaines d'investissement dans une vie à deux

1. Le temps

- **Qualité des moments passés ensemble**
 - Conversations profondes
 - Moments de détente et de complicité
 - Temps sans distraction (téléphone, TV, etc.)
- **Quantité de temps dédié au couple**
 - Priorisation du couple dans l'emploi du temps
 - Disponibilité en cas de besoin
 - Planification d'activités ensemble

2. La communication

- **Écoute active**
 - Reformuler pour montrer qu'on a compris
 - Poser des questions ouvertes
 - Ne pas couper la parole
- **Expression des émotions et besoins**

- Parler en “je” pour éviter l’accusation
- Savoir exprimer sa frustration de façon constructive
- Faire preuve de vulnérabilité
- **Résolution des conflits**
 - Ne pas fuir les sujets difficiles
 - Trouver un compromis plutôt qu’imposer son point de vue
 - Savoir demander pardon et accepter les excuses

3. L’affection et l’intimité

- **Expressions d’amour et de tendresse**
 - Mots doux et compliments sincères
 - Gestes affectueux (câlins, baisers, caresses)
 - Attentions et surprises spontanées
- **Vie intime et sexualité**
 - Prendre en compte les désirs de l’autre
 - Communiquer sur les envies et les frustrations
 - Maintenir une connexion physique régulière

4. L’engagement et la fidélité

- **Clarté et transparence sur l’engagement**
 - Partager les mêmes intentions sur le futur
 - Ne pas laisser d’ambiguïté sur la nature de la relation
- **Respect des limites fixées par le couple**
 - Être honnête et fidèle à ses engagements
 - Ne pas entretenir des relations ambiguës avec d’autres personnes

- **Équilibre entre indépendance et engagement**

- Encourager l'autre à s'épanouir individuellement
- Maintenir une vie sociale en dehors du couple sans créer de distance émotionnelle

5. Le soutien et la présence

- **Soutien émotionnel**

- Être là dans les moments difficiles
- Apporter du réconfort sans minimiser les problèmes de l'autre
- Valider ses émotions plutôt que de chercher directement une solution

- **Soutien dans les projets de l'autre**

- Encourager ses ambitions personnelles et professionnelles
- Être un partenaire motivant et inspirant
- S'impliquer dans les étapes importantes de sa vie

6. Les responsabilités et la contribution au quotidien

- **Gestion des tâches domestiques**

- Répartition équitable des corvées
- Initiative dans l'entretien du foyer sans attendre de rappel

- **Contributions financières**

- Participation aux dépenses communes
- Discussion et transparence sur l'argent

- **Planification de l'avenir ensemble**

- Définir des objectifs communs
- Préparer les grandes décisions financières et familiales

7. Le plaisir et la construction de souvenirs

- **Sorties et activités ensemble**

- Partir en voyage ou en week-end en couple
- Essayer de nouvelles expériences ensemble

- **Rituels de couple**

- Moments hebdomadaires ou mensuels dédiés à la relation
- Traditions ou petits rituels à deux (soirée film, brunch du dimanche, etc.)

Chacun de ces domaines demande un **investissement conscient et régulier**. L'idée est d'observer où les efforts sont faits et où des ajustements pourraient être nécessaires pour nourrir et renforcer la relation.