

**Appliquez les SOLUTIONS
à vos problèmes !**



**100 moyens sûrs d'
aider votre couple**
Ivan Greindl

Une petite faveur, s'il vous plaît...

En général, quand une personne achète ou reçoit un livre autre qu'un roman, elle l'ouvre (parfois) et le feuillette en diagonale. Il peut même lui arriver d'en lire certains passages – avant de le ranger dans un tiroir ou sur une étagère : près de 90 % des lecteurs s'arrêtent aux premiers chapitres...

Chère lectrice, cher lecteur, les imiter serait une erreur : toutes les rubriques de ce livre vous apportent des idées pratiques, des *solutions*. Appliquer les techniques proposées amènera de surprenants changements dans votre relation de couple.

Vous le verrez, ces principes, ces idées et suggestions, concernent tous les couples – amoureux d'une semaine ou de 50 ans. Continuez votre lecture, même sans avoir trouvé directement les solutions appropriées à votre cas : en fait, vous les découvrirez quelques pages plus loin.

Recevoir quelques mots de vous, vos impressions ou commentaires, me fera toujours plaisir : ainsi se complète et s'améliore un travail !

Contactez-moi sans hésiter : info@pourvotrecouple.com

Clin d'oeil :

"Pour être heureuse avec un homme, vous devez beaucoup le comprendre et l'aimer un peu.

Pour être heureux avec une femme, vous devez beaucoup l'aimer sans tenter de la comprendre."

**Appliquez les SOLUTIONS
à vos problèmes !**

***100 moyens sûrs
d'aider votre couple***

Ivan Greindl

AVERTISSEMENT

L'objet de ce livre est d'informer les couples.
Certains passages ou illustrations pourraient
heurter la sensibilité de trop jeunes lecteurs.

Vous trouverez en dernière page,
sur la « [quatrième de couverture](#) »,
quelques mots sur l'auteur

Outre la version française, il existe de ce livre
une version en anglais international,
« **100 Sure Ways To Help Your Couple** »
et une version en espagnol
« **100 modos seguros de ayudar a su pareja** »

Photo de couverture: *Epictura*

Les illustrations proviennent pour l'essentiel de www.clipart.com
Un grand merci aux auteurs de certaines images, que j'ai pu identifier :
leur nom est indiqué sur leurs illustrations.

Merci également aux anonymes non identifiables, dont les œuvres
circulent sur la toile et que ce livre va contribuer à faire connaître.

© 2002-2012 - Ivan P. Greindl

TOUS DROITS RÉSERVÉS
ISBN 978-2-9600408-0-5

Table des Matières

CLIQUER SUR UN MOT EN BLEU (LIEN HYPERTEXTE) VOUS MÈNE À DESTINATION

Dans l'aperçu présenté ici, seuls sont activés les 2 premiers et le dernier *hyperliens*

LES "100 MOYENS SÛRS" SONT RÉPARTIS DANS LES 72 RUBRIQUES

Préface du Pr. J. Delatour 7

Introduction - L'origine des ruptures- La "comm" à deux 9

Section 1

User de... « psychologie » 13

1. Lui ouvrir "tout grand" votre cœur et vos bras 17
2. Et si vous admettiez la responsabilité partagée ? 21
3. Ah ! Ces charmantes habitudes oubliées... 23
4. Tisonner les braises ? Facile ! 25
5. « La vie est trop courte pour perdre du temps à "râler" ! » 28
6. A sa place, qu'en penseriez-vous ? 30
7. Vous intéresser plus à sa vie 33
8. Parler davantage ensemble, mieux communiquer 36
9. Vérifier vos interprétations 41
10. A qui « appartenez-vous » ? Mais... à *vous-même* ! 43
11. Tenir parole, respecter ses engagements 45
12. Lui faire confiance (Relation "Ouvverte") 46
13. Ménager sa sensibilité 50
14. Identifier et exprimer chacun vos attentes 52
15. Limiter les tracasseries futiles adoucit la vie 55
16. Respecter sa personnalité, même dans les détails 58
17. Être vraiment là, en cas de besoin 60
18. Comparer ? Ah, non ! 61

Liens vers quelques **mots-clés** : activités communes – agressivité – autonomie beaux-enfants – budget – chagrin – communication – comparaison – compassion compréhension – concessions – confiance – conflits – contrainte – courtoisie – développement personnel – disponibilité – disputes – échange – écoute empathie – équipe – expression des attentes – expression des sentiments fantasmes – harmonie – impressions – interprétations – jugement – langage non verbal – loyauté – modération – oser – partage – priorités – quiz – respect – rire – routine – santé – séduction – "sens unique" – sexualité – solidarité – susceptibilité – tendresse – tolérance – valoriser – vie de couple - violence

Section 2

Quelques rappels pratiques ?	63
19. Maintenir vos enfants à l'écart de vos conflits	64
20. Fragmenter vos problèmes	68
21. RIRE à vous deux	70
22. Le pouvoir de séduction de la surprise...	73
23. ... et celui de la silhouette	75
24. Renouvelez votre mystère, changez de <i>look</i>	77
25. Préférer la vérité	80
26. Rejeter le sens unique	81
27. Vous montrer proactifs, adopter des mesures <i>énergiques</i>	82
28. Préserver une image positive de votre partenaire (...)	84
29. Un brin de jalousie pimente votre relation; <i>marquée</i> , (...)	87
30. Votre générosité est tellement appréciée	90
31. Garder le contact	91
32. Rester crédible	92
33. Songer aux anniversaires	94
34. Échangez-vous les mêmes reproches ?	95
35. <i>OSER !</i>	96
36. Votre couple et les beaux-enfants	99



Section 3

Votre vie commune au quotidien	101
37. Réserver du temps pour vous deux	102
38. Préserver aussi du temps pour vous-même	105
39. Partager au moins un centre d'intérêt	107
40. Respecter son travail ménager	110
41. Participer chacun aux tâches de la maison	112
42. Lui confier la barre, à l'occasion	114
43. Garder un budget à soi	116
44. Inviter votre moitié dans "votre" cuisine.	118
45. <i>Échanger</i> des concessions	119
46. L'amour des grands-parents est si précieux pour vos enfants !	121
47. Alimenter pour garder en vie	123
48. Êtes-vous disponible pour votre vie de couple ?	125
49. Régler vos ennuis de santé	128
50. Chasser ces effluves importuns...	131



Il vous est amicalement recommandé de
lire cette section *après* les précédentes.

Section 4

Dans votre chambre...	133
Avertissement & prologue	134
51. Réveiller le désir, – votre désir	137
52. Une décision délicate ? Sourire et audace !	140
53. Ses angoisses peuvent s'apaiser	143
54. Son passé serait-il trop présent ?	145
55. Prendre <i>tout</i> votre temps...	149
56. Vos fantasmes et fantasmes	159
57. Varier vos positions	167
58. Autres tendres positions (avec liens vidéo)	184
59. Petit <i>quiz</i> "spécial coquins"	187
60. User et abuser des « <i>b, c, c, c</i> »	189
61. Une relation basée sur votre <i>seule</i> entente physique ?	190
62. Vos étreintes, des... récompenses ??	192



Section 5

Vous parler, vous rapprocher, partager	195
63. Communiquer en couple : les différences de perception	196
Schéma succinct de communication non-violente (M. Rosenberg)	199
64. 25 pièges qui coupent la communication... ; ... et 10 secrets pour l'améliorer	200
65. <i>Quiz</i> amusant : le portrait de votre partenaire	203
66. Évaluez votre relation amoureuse (M. Campbell)	212
67. Idées de cadeaux personnels, surprises & attentions charmantes	214
68. Quelques idées romantiques pour vous, Messieurs	219
69. Quels centres d'intérêt, quelles activités pourriez-vous partager ?	221
70. Musique, <i>Maestro</i> !	225
71. Retenir la leçon de nos erreurs passées	230
72. Quand on n'en peut plus...	231
CONCLUSION – Préservez la qualité de votre relation	233
– Dix (gros) dangers pour votre couple	238
ANNEXE – Foire Aux Questions/Réponses à des situations vécues	241

Préface

« Ce que nous apprend l'épreuve: il est urgent d'aimer et de le dire à ceux qu'on aime. »

Par J. Delatour

Psychologue du comportement

Professeur de Psychologie Clinique (*I.S.P.A.*)

Voici un ouvrage original et bien fait, un *vade-mecum* du couple, auquel vous référer quand vous êtes 'en panne de recette'. Une première lecture incite à le garder sous la main, comme un bon livre de cuisine pour s'y plonger quand surgit un problème culinaire.

L'auteur s'applique, dans une réflexion en profondeur, à faire le tour des divers aspects de la vie en couple. Loin de se poser en moralisateur ou donneur de leçons, il s'abstient évidemment de juger ou de conseiller : il préfère suggérer qu'être directif.

L'observation attentive des réactions de ses patients, de ses proches et connaissances, l'étude minutieuse des conceptions nouvelles, la fréquentation assidue de congrès et séminaires consacrés au couple, lui ont permis de dégager des lignes de force dans plusieurs directions.

En découle un florilège d'idées claires et logiques où hommes et femmes de bonne volonté trouveront matière à penser.

Se démarquant sur ce point de plusieurs collègues, M. Greindl apporte un soin particulier à la clarté du style. Aucun jargon technique ne ralentit la lecture ; seuls figurent des mots simples, des explications claires, des phrases concises qui frappent l'imagination et soulignent le ton cordial, personnel d'une conversation empreinte d'empathie et d'ouverture.

Pour être utile à tous, cet ouvrage se devait d'aborder d'un regard neuf et sans tabou tous les aspects de la vie à deux. L'auteur y parvient avec méthode et tact.

Le lecteur retirera un agrément et un profit certains de ce livre, novateur et instructif. Notamment, en découvrant des astuces de sexologue à la Section 4. A ce propos, je leur recommande de lire les sections dans l'ordre proposé : comme il est souligné, « *la séduction ne commence jamais dans la chambre* ».

Il me reste à vous souhaiter une bonne lecture et un plaisir égal au mien, car, tel Christophe Colomb, vous ferez aussi des découvertes !

J.D.

Vous pouvez lire des témoignages et commentaires de lecteurs à l'URL :

<http://pourtoutrecouple.com/commentaires.html> (Lien actif)



Quoi que vous rêviez d'entreprendre, ce que vous pouvez faire ou croyez pouvoir faire, commencez-le ! Car l'audace a en elle de la magie, de la puissance et du génie et toute indécision entraînera ses propres délais. Des jours se perdront alors, en se lamentant sur ce temps perdu...

[Mais] le savoir ne suffit pas : il nous faut l'appliquer ; la volonté ne suffit pas : il nous faut agir.

Johan W. von Goethe
Poète, romancier, savant
1749–1832



Introduction

« Le verbe aimer est difficile à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent est bien imparfait - et son futur toujours conditionnel. »
Jean Cocteau

Vous l'avez observé autour de vous, passés les premiers élans, communiquer en couple devient LE problème et l'origine de bien des frustrations.

Oui, l'école nous enseigne l'Histoire, les maths, l'informatique, la géographie et d'autres matières utiles comme les langues et l'éducation affective et sexuelle. Si seulement elle nous mettait aussi en garde contre les écueils de la vie de couple ! Nous inculquait des valeurs comme le respect de l'autre, le partage d'activités et de responsabilités, les techniques de *communication* ! Nous apprenait comment trouver et garder notre place à l'intérieur de notre couple - et l'illusoire inutilité de vouloir changer l'autre. Nous enseignait enfin, les méfaits de l'habitude, de la routine et l'importance vitale d'entretenir notre relation de couple au quotidien...

Mon objectif ? Pallier ce manque d'informations et vous soumettre une série de moyens et techniques, afin de vous faire connaître dorénavant, quelques

moments de bonheur à deux chaque jour de votre vie !



A l'aube d'une vie commune, très focalisés sur notre mutuel désir et la séduction qu'exerce l'autre, les perspectives de bonheur idyllique, de vie nouvelle et de sécurité, tous nous semblons négliger un détail,

chacun devra changer certaines habitudes.

Le temps passe. Un jour, surpris, nous entendons nos proches user de mots étranges : patience, concessions, attentions, dialogue. *Pourquoi ?* Ce sont là les premiers moyens d'"arrondir les angles". Après un temps, la vie à deux, fertile en contraintes, ne se compare plus aux heures paisibles des fiançailles ou des débuts d'une liaison. Au début, obnubilés par ses qualités, nous idéalisons notre aimé(e) ; notre « *centre de la méfiance* » est en veilleuse. Or, chaque caractère a ses particularités, ses points faibles, ses manques, ses petits travers. A nous de choisir : s'en accommoder ou partir. Mais où ? Refaire sa vie avec un(e) autre ? Connaître d'autres difficultés, parfois pires ??

1

Commencer par de petits changements... en nous



ne serait-il pas un moyen bien plus sûr ? Notre comportement influence celui de notre partenaire ; certaines de ses attitudes peuvent s'améliorer si nous modifions, fut-ce légèrement, nos manières d'être. *Prenons le risque !*

✓ Si vous souhaitez rester amoureux, le secret tient en trois mots, entretenir votre amour, — le cultiver ! Il mérite vos soins attentifs, davantage encore que vos amitiés, votre maison, votre jardin, votre voiture — ou vos plantes vertes.

Votre amour se teinte-t-il des couleurs fades de l'habitude ? Lui rendre son éclat, *booster* votre vie de couple ne demande qu'un peu de bonne volonté partagée :

- vous admettez chacun le problème et vous y *réfléchissez* ;
- vous *expliquez* calmement vos attentes, avec franchise et naturel ;
- vous *agissez* ensemble: une idée devient utile et intéressante quand elle se mue en résolution puis en *action*.

L'idéal est bien sûr de lire ces lignes tous les deux et d'en parler ensemble : tonifier votre vie de couple est un travail d'équipe. Cette notion de « travail d'équipe » est même à la base de toute relation de couple solide et durable.

Certaines de ces idées, vous les connaissez: différents auteurs cherchent et avancent dans la même direction, leurs recettes se ressemblent¹. D'autres sont si évidentes qu'on les oublie. Un aide-mémoire vous rappelle alors de les *appliquer* dans votre vie quotidienne avec un peu de persévérance.

L'avantage de cet ouvrage est de regrouper ces idées pour votre facilité. Vous choisirez celles qui conviennent à votre situation et y reviendrez facilement.

✓ Lire ce livre tous les deux est la première étape. Pour en tirer profit, cependant, la condition est d'en mettre le contenu en pratique. Il en va de même pour la musique : si lire la mélodie sur les portées est une première approche, pour en profiter pleinement, le musicien lui donnera vie en jouant les notes.

Les mêmes difficultés dans nos rapports avec autrui se retrouvent dans toutes les cultures, toutes les sociétés. Pour atteindre son but, vous faire connaître des moments de bonheur chaque jour (après avoir dépassé le stade des premières illusions pour vivre une relation plus réaliste), ce livre vous aidera à les surmonter ensemble vous réussirez ou compromettrez votre vie de couple à *deux*.

Certes, vous devrez un peu "vous bouger" pour

- vous entraîner à mieux *communiquer*, fut-ce pour exprimer vos demandes ou vos rancœurs;
- apprendre à *écouter* votre partenaire ;
- *faire des choix* dans votre vie et vous y tenir ;
- vous efforcer de *partager* davantage avec elle/lui.



✓ Appliquer avec persévérance les principes simples ici rassemblés est à votre portée. Vous les changerez vite en saines habitudes, retrouvant alors l'harmonie à deux et votre *pep* d'autrefois.

Vous avez en vous la force de décision requise ! Quel sera votre choix ? Continuer à subir ou (ré-)agir ?

Prendrez-vous envers vous-même l'engagement, *ici et maintenant*, de faire le nécessaire pour vous impliquer à fond, afin de revivre les joies d'une vie à deux épanouie ?? C'est mon souhait le plus chaleureux.

(../...)

¹ « Tout a été dit mais personne n'a écouté [ou retenu] ; il faut donc le répéter ! » (A. Gide) Certaines idées ou citations sont un hommage aux remarquables écrits des Dr. M. Rosenberg et C. Olsen; de MM. & Mmes. N. Burette, C. Carter, Jim Edwards, P. Estrade, Gary Halbert, Ch. Masuy, S. Quilliam, Michael Webb. Que ces auteurs en soient remerciés.



Pour guérir un organe particulier, la médecine dite « holistique » s'intéresse aussi – et même d'abord –, à l'ensemble du corps. De même, pour améliorer sa relation de couple, se concentrer sur l'un ou l'autre « symptôme » s'avère toujours insuffisant : il est nécessaire d'analyser l'ensemble de la situation et la somme des difficultés, pour agir sur leurs causes premières – en opérant des choix, en prenant des décisions et en s'y tenant.

« Ceux qui trouvent que la vie ne mérite pas d'être vécue, veulent dire en fait qu'ils n'ont aucun but personnel valable. Cherchez-vous un objectif digne de vos efforts ! Mieux encore, ayez un projet. Gardez toujours devant vous un but à atteindre qui mérite votre travail et vos espoirs. »

Dr. Maxwell Maltz (*Psycho-cybernétique*)

- Section 1-



User de... « psychologie »



2

Comme une vie,
« *une relation de couple, ça se prévoit,
ça se construit et ça se gère.* »¹

¹ Patrick Estrade (*Le couple retrouvé*. Ed. Dangles, St Jean de Braye 1990)

Voulez-vous retirer le maximum de ce livre ?

Sexologues et sexothérapeutes s'intéressent certes aux divers domaines liés à la sexualité mais la psychologie "générale" les concerne aussi, bien sûr : notre personnalité forme un tout, vous vous en doutiez.

Ainsi ai-je compris une de leurs idées de base : pour dynamiser votre relation de couple, pour ranimer votre joie de vivre à deux et votre désir mutuel,

recourir aux seules solutions physiques est insuffisant,

vos bonne entente repose aussi sur d'autres éléments que la sensualité.

Tout se tient dans votre union. A l'intérieur de votre couple, certaines de vos attitudes au quotidien peuvent paraître sans importance mais contribuent à l'impression d'ensemble que vous donnez à votre partenaire. Cette image influence aussi votre vie intime ! En modifier certains traits, en ajuster d'autres, peut dissiper bien des nuages. *Pourquoi ?* Eh bien, en dépit des impressions de certain(e)s, notre premier organe sexuel est notre... cerveau,

3

la sexualité se passe d'abord dans la tête¹!



Un sourire, un ton aimable, un mot gentil, ainsi débute une relation.

Quoi de plus simple, de plus naturel ? Comment rester insensible à des signaux émotionnels positifs comme la cordialité, la chaleur des mots, le franc sourire des yeux, le geste attentionné, l'amabilité désintéressée, l'empressement à faire plaisir ?

Taquin et fin psychologue, Gary Halbert l'avait remarqué,

« *Le point où l'on éveille le plaisir le plus vif chez une femme est son cerveau.* »
(Chez nous aussi...)

Bien sûr, la question-clé est : reste-t-il *en moi* encore assez d'élan pour fournir un modeste effort et mieux nous entendre ? S'il subsiste de l'amour dans votre cœur, si vous souhaitez le/la reconquérir, retrouver l'harmonie à ses côtés pour vivre plus heureux, la réponse est oui. Cela en vaut la peine et est assez facile : « Quand il y a la volonté, il y a le chemin. » (Lao-Tseu)

Gardez confiance : améliorer votre entente demande seulement

1. de le **VOULOIR**, (une bonne volonté sincère, dépassant les mots) ;
2. et d'**A G I R** (à pas mesurés, dans la bonne direction).

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez des idées, des suggestions, des techniques, des 'secrets' issus de multiples conversations avec des hommes et des femmes déconcertés, un peu « perdus », souvent en détresse.

¹ C'est surtout vrai au féminin : « Les femmes doivent accepter *mentalement* le rapport sexuel avant que leur corps ne commence à répondre sexuellement. » (L. Brotherson)

³ Ces années sans enfant (surtout avec deux salaires) sont mises à profit pour mieux vous connaître, instaurer une épargne, payer une hypothèque et préparer l'avenir sans trop de pression, – pour dynamiser votre vie de couple.

Ces personnes recherchaient des « recettes » constructives, pour aplanir leurs soucis conjugaux et dissiper leurs frustrations. Leur sentiment, commun à toutes :

– « *Moi j'en ai, de la bonne volonté mais lui / elle refuse tout effort !* »

Être écouté(e), sentir de l'intérêt, de la compréhension apporte un réconfort. Un point de vue extérieur, neutre donc objectif, peut être une aide utile : n'y a-t-il pas "plus d'idées dans deux têtes que dans une" ? Toutefois, si écouter est apprécié, convaincre d'*agir* est plus nécessaire encore. En premier lieu, sur ses attitudes personnelles dans la vie courante de chaque jour : si des difficultés d'ordre sexuel sont parfois un souci – le vôtre, peut-être ? –, *ce n'est jamais le seul*.

C'est pourquoi les idées de changement proposées dans ces pages débordent en effet très largement du seul domaine de la sexualité : comment atteindre l'objectif recherché en se limitant à celle-ci ? Croyez-vous pouvoir découper votre vie de couple en tranches ? Guérir les frustrations et blessures, dans un couple, requiert

davantage que se réconcilier sur l'oreiller.

Une vie de couple harmonieuse est un bonheur magique, trop rare. De nombreux auteurs vous le confirmeront, vivre longtemps un tel bonheur suppose de remplir certaines exigences, d'acquérir ou développer des qualités qui seraient absentes :



4

1. Être de vrais *amis*

– créer et entretenir, dans la tendresse, un lien affectif fort, confiant et valorisant ;

2. Développer une bonne *communication*

– entretenue par des dialogues quotidiens, au cours desquels chacun écoute l'autre, sans l'interrompre et s'efforce de le comprendre ;

3. Oser *s'exprimer*

– dire son amour, ses attentes, ses peurs, ..., simplement, sans gêne ni vaine timidité ;

4. *Partager / échanger*

– des goûts, des émotions, des impressions, des centres d'intérêt, des activités, des rêves ; des projets, un objectif, des ambitions, un idéal, un engagement ; des éclats de rire ; des chagrins, des peurs ; des moments d'émerveillement ou de révolte ; des expériences, ...

5. Donner la *priorité aux mêmes valeurs*

– avoir la même vision de la Vie, les mêmes "principes" ; s'entendre sur "l'essentiel" et accepter l'échange de concessions pour le reste ;

6. S'ouvrir à l'*empathie*

– en se mettant "à sa place", se montrer tous deux indulgents, tolérants et respectueux de la personnalité de l'autre et ses différences ; l'accepter "comme il / elle est" ;

7. Vivre une *harmonie intime*

– fruit des sentiments autant que du désir mutuel.

Réunies sous forme de 100 'phrases-clés', les idées, techniques et suggestions proposées ici, sont immédiatement applicables dans votre vie quotidienne. Une brève réflexion et un échange de vues entre vous, vous indiqueront celles dont vous pourrez au mieux tirer profit en fonction de vos soucis personnels.

Vous concentrer sur une seule de ces idées, peut apporter un changement radical dans la qualité de votre vie à deux et suffire à justifier votre achat, si seulement vous

agissez, en l'appliquant.

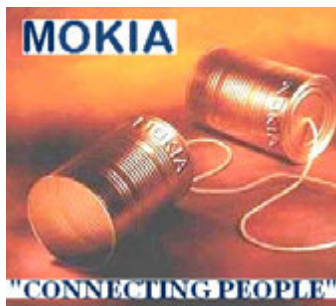


Parce que « le savoir ne remplace jamais l'action... »

Noter régulièrement dans un carnet, vos objectifs, vos progrès et les suggestions les mieux adaptées à votre situation, s'avère étonnamment efficace. Il y a un "élément de magie" dans le fait de fixer sur le papier ce qui est important : cette trace écrite matérialise votre engagement envers vous-même et indique le chemin déjà parcouru, – excellent pour vous inciter à persévérer.

Trois points sont à retenir

1. « Chercher de l'aide est tout, sauf un synonyme d'échec. Une seule idée juste peut suffire à retourner une situation défavorable ou transformer une "bonne" entente en une relation exceptionnelle. » (Dr C. Olsen)
2. Information + Action = Résultat + Satisfaction
3. *Le bonheur à deux est aussi à votre portée !*



Se parler, écouter, se comprendre, dialoguer, communiquer, – voilà les atouts majeurs de tous les couples qui durent, et ce qui fait leur force :

4 *COM-MU-NI-QUEZ !*

Le saviez-vous ?

- « Une femme communique surtout en paroles. Un homme marquera davantage son sentiment de proximité ou d'intimité, en partageant des activités. » (Susan Quilliam)
- « Madame, demandez-lui sans hésiter de vous *écouter*. Montrez-lui combien vous appréciez quand il le fait. Mais sachez-le, les femmes sont en général mentalement programmées pour la conversation, d'une façon différente que le sont les hommes. » *Id.*
- « Selon vos coutumes, votre culture, éviter de regarder dans les yeux sera pour certains, une forme de respect. D'autres au contraire, y verront un manque de franchise ou le signe d'une timidité, volontiers suspecte. » (Dr C. Olsen)

• *Voici à présent un large éventail d'idées concrètes dont je vous propose de prendre connaissance avec votre aimé(e). Chaque rubrique en compte plusieurs ; les mettre tous deux en pratique, sans vous contenter de "recevoir l'information", donnera un second souffle à votre vie de couple. Vous revivrez alors, non des souvenirs nostalgiques, mais de vrais moments de bonheur !*

Note 1. Les *répétitions* sont conscientes, voulues et nécessaires.

Note 2. En annexe, des situations vécues illustrent chaque rubrique.

TENDRESSE

ÉCOUTE

PARTAGE

Vous souvenez-vous des « sept conditions » de la p. 15 ?

1. Être de vrais *amis*
 - créer et nourrir dans la tendresse un lien affectif fort, confiant et *valorisant* ;
2. Développer une bonne *communication*
 - entretenue par des dialogues quotidiens durant lesquels chacun écoute aussi l'autre et s'efforce de le comprendre ;
3. Oser *s'exprimer*
 - dire son amour, ses attentes, ses peurs,..., simplement, sans gêne ni timidité inutile ;
4. *Partager / échanger*
 - des goûts, des émotions, des impressions, des centres d'intérêt similaires; des activités, des rêves, des projets, un objectif, un idéal, un engagement ; des moments d'émerveillement ou de révolte ; des éclats de rire ; des expériences, des découvertes, etc., etc.
5. Donner la *priorité aux mêmes valeurs*
 - avoir la même vision de la Vie, s'entendre sur « l'essentiel » et accepter l'*échange* de concessions pour le reste ;
6. S'ouvrir à l'*empathie*
 - en se mettant à *sa place*, se montrer tous deux indulgents, tolérants, respectueux de la personnalité de l'autre et de ses différences : l'accepter comme il / elle est ;
7. Vivre une *harmonie intime*
 - fruit des sentiments autant que du désir mutuel.

E
M

VALORISATION
 SYNERGIE
 COMMUNICATION
 Solidarité

P
A
T
H
I
E

SOMMAIRE F.A.Q.

(Cliquer sur le hyperliens)

Gays et hétéros : même 'combat'	3	On ne dialogue plus	31
Enfants, témoins de mésentente	3	Père mais plus mari	32
Jalousie, quand tu nous tiens !	4	Il est infidèle et je suis enceinte	33
Universelle... érection matinale	4	Adieu, libido...	33
Orgasme – au féminin pluriel	5	Imposer mon point de vue	34
Quand chute le désir	5	Elle ne m'aime plus ?	35
Inversion des rôles 'habituels'	6	Être susceptible ? Jamais positif !	36
Face à l'alcool	7	Fiancé infidèle	36
Écouter l'Autre	7	Inactif et dépressif	37
La tendresse? Un besoin vital	8	Immaturité et mésentente	38
Vous avez dit <i>frigide</i> ?	8	Réfugié dans le silence	39
Il surfe sur des sites classés X	9	Refus de la pornographie	39
10 signes de <i>possible infidélité</i>	10	Égoïsme: restons lucides...	41
Trop de sacrifices	11	Il a peu d'intérêt pour les disputes	42
Sans aucune aide, je suis à bout...	12	Elle est trop indépendante !	43
Il aime les sites de rencontre !	13	Il a tellement changé	44
Ma tendresse agace mon mari	13	Infidélité et dépression	45
Le tromper sans me culpabiliser ?	14	Mon mari est autoritaire	46
Difficile d'exprimer ma tendresse	15	Il est insatiable	47
Je ne me sens guère câline	16	Il ne m'appelle plus	47
'Mal dans ma peau'	16	Comment vivre en harmonie ?	48
« Liberté d'autrui »	17	<i>Amour virtuel</i>	48
Comment le reconquérir ?	17	Extrême jalousie	49
Il <i>refuse</i> le divorce !	19	'Souvent femme varie' ?	49
Comment la caresser ?	19	Belle-famille envahissante	50
Montrer son désir à un homme	20	Dégoût	51
Mariage arrangé à 15 ans	20	Routine	52
Pourquoi me trompent-ils tous ?	21	Homme sans désir	52
Laisser s'installer le silence ?	21	Jeune maman sans désir	53
Si les mots dépassent la pensée	22	Indifférence	54
Susceptibilité: plaie contagieuse !	23	Dépressive et incertaine	54
Trio ? <i>Danger</i> !!	23	Il a tout faux !	55
Ma belle-famille est sournoise	24	Respect du territoire	55
Maman ou aussi un peu épouse ?	25	Une caricature de mari	56
Un 'incident' conjugal ??	26	Rétablir le contact	56
<i>Comment soumettre</i> ma femme ?(!)	27	<i>28 attitudes menant à la rupture</i>	57
Mes parents se disputent !	29	« <i>Apprécier s'apprend</i> »[Ch. Heller]	59
		Son envie passe	60
		Aucune sensation ! Aidez moi	61



Remise en question ?	62	Je l'ai encore « dans la peau »	99
Jalousie et regrets	62	Très timide	100
Comment demander une fellation ?	63	Je n'ai plus confiance en lui	101
'Valeur' humaine ?	64	Après notre rupture elle m'a 'trahi' !	103
Le droit à la différence	64	Couple en vrilie	104
Enceinte et cependant partie	65	La psychothérapie, c'est trop <i>lent</i> !	104
Problèmes d'érection	65	Il nous préfère son PC...	106
Bébé-solution ?	66	Trop colérique avec ses proches	107
Pas de relation durable	66	La vie commune l'a changé...	108
Où est la passion ?	67	Il a eu une liaison avec une jeunette	110
Découvrir la sensualité ensemble	68	Relation fusionnelle avec sa sœur	112
Absence de solidarité	69	Comment quitter un infidèle ?	113
Chagrin d'amour	70	Cultures différentes	113
Trop jalouse	71	Comment demander un cunnilingus?	114
Faire son deuil d'une relation	71	"C'est de sa faute !"	114
Usure du couple	71	La peur de l'abandon	115
Insatisfaite et révoltée	72	Son rêve ? Se sentir désiré	116
On ne se supporte plus	72	Il s'est entièrement fermé	117
Fiancée « demande conseils »	73	Puis-je l'aimer sans le désirer ?	118
Séparée mais nostalgique	74	Amour + éloignement = problèmes	119
Je crains pour notre enfant	75	Après un an, on n'a plus envie...	120
Il ne veut plus essayer	76	Une extrême jalousie, quel fléau !	120
Il a fait un enfant à une autre...	76	Des idées d'un autre temps...	122
Il ne veut plus faire l'amour	77	Il me délaisse	122
Je l'aime mais rien ne va plus	77	Frigidité (??)	123
Mieux m'entendre avec lui	78	Trop chastes fiançailles	123
Comment reconnaître l'amour ?	78	Intrusion constante de la belle-famille	124
Je tombe vite dans la routine !	79	Aimant, attentionné – mais infidèle	124
Je l'étouffe ?	79	On s'aime – sans se supporter	125
Il ne sait plus s'il m'aime	80	Entre filles	126
Conflits dus au rejet par la famille	81		
Une vie sexuelle épanouissante ?	81	<i>Surprise</i>	129
Il manque de tendresse et part	82		
Il me traite mal devant les autres	83		
Il n'a pas fait le deuil de son ex-	83		
Trop tard ?	85		
Tensions dues à l'éloignement	85		
Tensions interculturelles	87		
Je me sens tellement coupable	89		
Trop réservée ?	90		
Couple « libertin » ?	91		
Mari piégé sur un site de rencontre	92		
Mieux faire l'amour	93		
Il a quelqu'un d'autre en tête	94		
Comment on devient vulnérable	95		
Je l'aime, mais est-il fidèle ??	97		
Crise des 7 ans ?	98		



***Rien de grand ne s'est
jamais accompli dans le
monde sans passion.***

Hegel

Mettre en oeuvre ces techniques vous fera savourer des moments de bonheur à deux chaque jour de votre vie !



L'auteur a exercé 35 ans la profession de chirurgien-dentiste. Son objectif : établir avec ses patients une relation confiante – et sans douleur, pour les aider à vaincre leurs "peurs". Il a donc appris à les écouter. D'abord au plan médical, puis, souvent aussi, sur un plan plus personnel. Il a ainsi recueilli les amicales et parfois douloureuses, confidences de... centaines d'hommes et de femmes, traversant notamment des difficultés de couple.

Dans des moments d'épreuves, ces personnes ont tiré profit de tels échanges de vue amicaux, en y puisant un regain d'énergie et d'optimisme pour surmonter les obstacles, trouver un second souffle et (re-)dynamiser leur vie de couple.

Vous aussi, découvrirez une aide simple et efficace à la lecture de ce livre-programme : il parle à votre cœur, comme à votre corps. Dans ces pages, vous est révélé le fruit de plus de trois décennies à l'écoute de *personnes*. Certaines traversaient des passages fort délicats, dans leur vie de couple. D'autres, comme vous peut-être, se disaient à la recherche de solutions pratiques pour l'épanouir encore :

- ✓ des idées et des techniques pour mieux communiquer et partager davantage ;
 - ✓ des moyens faciles à retenir et à mettre en œuvre, pour éclairer les différents domaines de la vie de couple : expression claire des sentiments et des attentes, solidarité, valorisation, séduction, disponibilité, langage non verbal, etc.
 - ✓ Des solutions simples et de bon sens, auxquelles vous n'aviez peut-être pas pensé, pour revitaliser votre intimité en substituant la fantaisie à l'habitude ;
 - ✓ une information claire sur les moyens d'éviter ou de gérer les erreurs courantes ;
 - ✓ des suggestions pratiques pour retrouver l'harmonie dans votre vie de couple.
- Le style concis, facile à lire, vous plaira : aucun mot compliqué. Les termes moins courants sont définis.

Les articles relatifs à l'intimité sont illustrés de façon explicite mais discrète.

Les exemples pratiques abondent. En annexe, vous pourrez également lire de très nombreuses réponses à des situations vécues et à des questions de couples vivant les mêmes soucis que les vôtres.

"La rigueur de l'analyse, le choc des idées, la force des solutions (...)"

T. Stanton - Today's News

ISBN 978-9600408-0-5