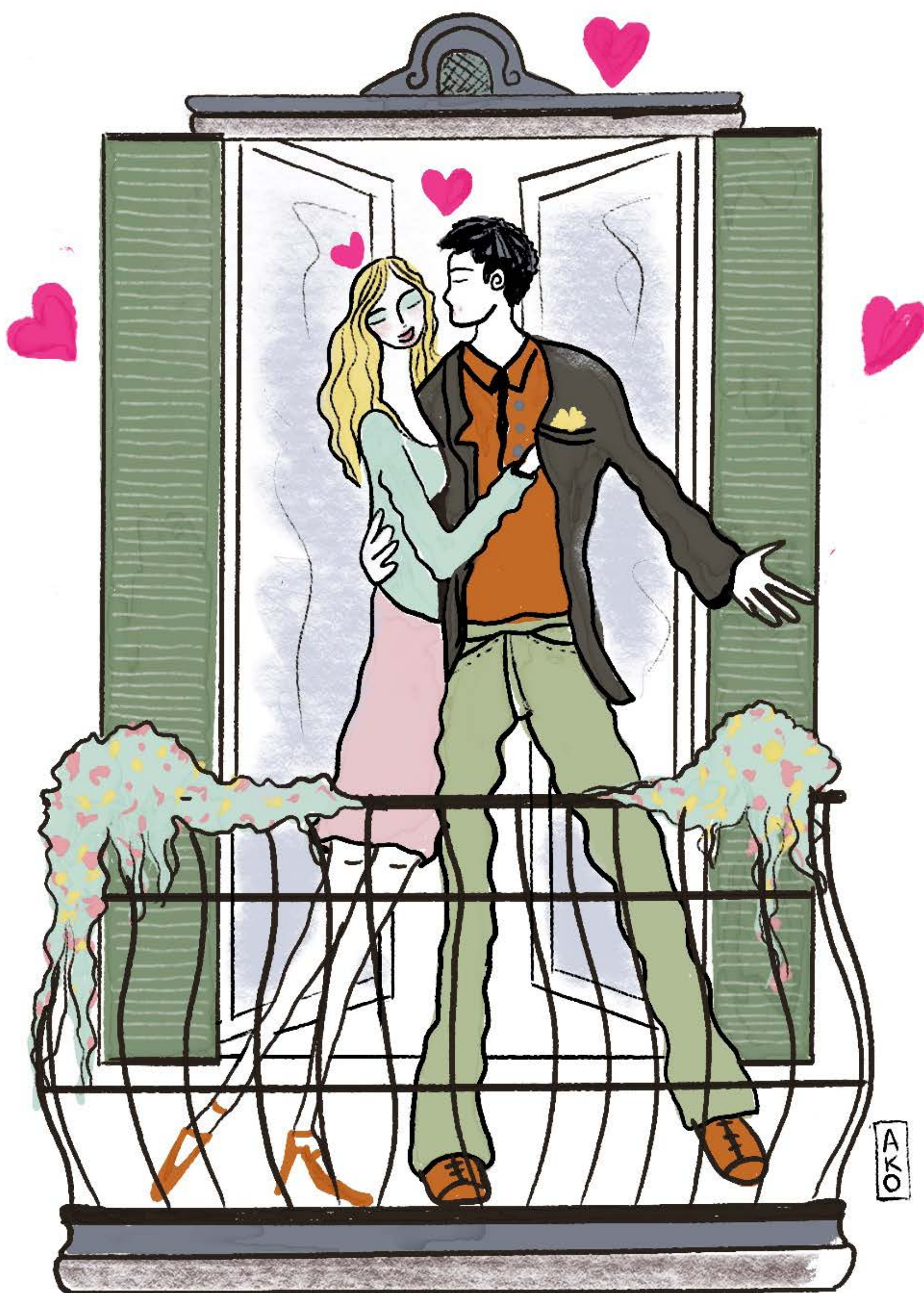


GUIDE N°1

# SAUVEZ VOTRE COUPLE !

*Les 20 conseils  
pour un couple heureux  
et durable !*



par [Agnès Love Coach](#)

**Tous les couples traversent des périodes difficiles ou délicates. D'ailleurs, si vous êtes ici, « Bienvenue et Félicitations ! »** Car reconnaître vos difficultés et vouloir les dépasser est preuve de votre intelligence et de votre bonne santé psychologique.

Car se remettre en question est la qualité n°1 **INDISPENSABLE** pour (re)partir sur de bonnes bases dans son couple.

Et dans notre société « Instagram » hyper individualiste et narcissique, en perte de valeurs collectives, où « Tinder » nous promet un nouveau partenaire en un glissement de doigt, difficile ne pas tomber dans cette course illusoire au « bonheur » !



Mais les (rares) couples vraiment épanouis ne se laissent pas duper : Ils ont très bien compris que ce sont les efforts qu'ils fournissent (tous les deux) chaque jour qui les rend vraiment heureux durablement. J'ai réuni pour vous dans ce guide le(ur) **mode d'emploi complet en 20 conseils simples** à suivre pour qu'à votre tour vous puissiez définitivement - vous aussi - faire partie de ces rares couples épanouis et solides.

**Agnès Love Coach**

**A noter : Ce guide est également très enrichissant pour les couples qui vont bien. Ils y piocheront peut-être de nouvelles astuces « bonheur » ou des conseils qu'ils ont oublié ou négligé.**

# *A lire avant de vous lancer*

**Si vous souhaitez construire une relation amoureuse durable, il faut commencer par éviter de se tromper de partenaire !**

## **Le « casting » amoureux**

Pour pouvoir vivre une relation saine durablement, il est indispensable que LES DEUX partenaires expriment CLAIREMENT - dès le départ - leur ENVIE DE CONSTRUIRE une relation amoureuse durable, saine et épanouissante. Car, contrairement à ce que beaucoup pensent, l'attirance, les bons moments passés ensemble, l'état amoureux, l'entente sexuelle, ne suffisent malheureusement pas pour construire une relation saine et durable ...

## **Quels profils fuir ?**

### **Une personne :**

- Qui dit clairement ne pas vouloir s'engager.
- En plein divorce ou deuil amoureux.
- Qui dit vouloir simplement passer de bons moments avec vous, sans « prise de tête ».
- Adepte du « On verra bien ».
- Qui ne veut pas d'enfant (vous oui ou inversement).
- Du genre fusionnelle (mais pas vous).
- Qui n'a pas les mêmes attentes sexuelles.
- Au comportement séducteur alors que vous êtes d'un tempérament jaloux.
- Qui ne correspond pas à vos envies, à vos besoins ou dépasse constamment vos limites.

**[ A noter ] Si vous choisissez un partenaire de culture, de religion ou milieu social différent : Avant de vous engager, réfléchissez sérieusement aux répercussions que cela aura sur votre relation dans votre quotidien et sur l'éducation de vos (futurs) enfants.**

1

# *Soyez bienveillant 365 jours par an*

**Communiquer tous les jours d'une manière attentionnée et attentive : Votre partenaire doit être votre priorité.**



## **Comment faire ?**

- Dites-vous chaque jour « BONJOUR », « BONNE NUIT ».
- Dites « MERCI » chaque fois que votre partenaire a fait quelque chose pour vous.
- Prenez-vous la main tous les jours.
- Demandez lui chaque jour comment il/elle va.
- Demandez toujours pardon si vous l'avez blessé.
- Ayez chaque jour des gestes de tendresse.
- Souriez lui !

*« Ce premier conseil peut paraître simpliste et évident les jours où tout va bien ! Pourtant certains jours, cet exercice pourrait vous sembler inutile ou difficile. N'abandonnez pas pour autant : ce conseil permet de garder une excellente connexion, indispensable pour le bonheur durable de votre couple. » [Agnès Love Coach](#)*

**Attention ... Même si vous habitez séparément ou que votre travail ou autre événement vous oblige à être séparés, utilisez vos téléphones pour maintenir la connexion indispensable pour votre bonheur amoureux à long terme.**

# 2

## *Votre couple est un mythe*

**Pas la peine d'être un couple célèbre pour être un couple mythique. Vous ne vous êtes pas rencontrés par hasard et l'histoire de votre relation est un mythe unique. Que votre relation soit un peu folle, jolie, évidente, ou même chaotique, ce sont vos parcours personnels, la singularité de votre histoire, l'alchimie et miracle de votre rencontre qui font de votre couple un mythe à (vous) raconter.**



### **Comment faire ?**

Pour renforcer votre relation, racontez-vous souvent tous les deux des passages de votre belle histoire autour d'un dîner romantique ou à tout moment. Reparlez ensemble du début de votre histoire,

des détails, des événements heureux... des difficultés traversées aussi ! Le tout avec humour, nostalgie et romantisme.

*« Vivez votre vie de couple mythique et racontez la partout autour de vous. Vous ferez des envieux qui vous donneront l'envie d'entretenir votre mythe. C'est un cercle vertueux. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Ne salissez et ne remettez jamais en question votre mythe au cours d'une dispute ou autour de votre entourage. Votre mythe est VOTRE trésor. Il est l'énergie vitale de VOTRE couple. Ne l'épuisez sous aucun prétexte.**

# 3

## *Instaurez vos propres rituels*

**Instaurez des rituels aux dates et endroits qui ont marqués votre parcours amoureux.**



### **Comment faire ?**

Fêter rend les couples joyeux et connectés. Votre premier baiser au bar du Train Bleu Gare de Lyon ? Votre première nuit ensemble un 10 décembre à Venise ? Prenez vos agendas et calez ensemble vos rituels sur l'année. Improvisez également des

petites fêtes tout le long de l'année : un bon résultat au travail, une nouvelle voiture, le début d'un régime, un enfant qui revient, une prise de sang au top etc...

**Le principe à retenir :** Conservez une ambiance joyeuse autour de votre couple.

*« Si vous avez des enfants, n'oubliez pas de prévoir la baby-sitter suffisamment en avance car ils ne doivent en aucun cas être une excuse pour annuler vos rituels. Il suffit d'un peu d'organisation. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Chaque rituel est sacré et va venir renforcer votre lien unique : Vous ne devez JAMAIS l'annuler, ni vivre ou avoir vécu ce même rituel avec une autre personne.**

# 4

## Riez ensemble !

**Les amoureux qui rient ont des relations plus durables.**



### Comment faire ?

L'humour "sain" est celui que les couples créent ensemble.

- **Créer vos propres blagues tous les deux.** L'idée est de pouvoir rire ensemble de votre partenaire ... et de vous même. Les blagues ne doivent JAMAIS être méchantes. Sachez vous arrêter au moindre doute de malaise.

- **Utilisez l'humour pour consoler** est toujours bienvenu.
- **L'humour infantile** (lécher la joue de votre partenaire au lieu de l'embrasser, courir après l'autre dans la maison....) ou l'humour vaniteux (tu as de la chance de m'avoir...) est à tester. Certains aiment, beaucoup détestent. S'il adhère : Super ! Sinon stoppez.
- **Attention aux surnoms énervants ou dénigrants** (mon ours en peluche, ma petite boulotte etc.....).

*« Les insultes subtiles sur votre partenaire ou sa famille terminant par le fameux « C'est pour rire ! » censé rassurer l'autre, est de l'humour insultant. Parfois ça passe mais si cela devient une habitude ça casse. » [Agnès Love Coach](#)*

**Attention ... Votre humour n'est pas forcément du goût de votre conjoint qui peut se sentir blessé. Le sarcasme qui permet de dire ce que l'on pense sans montrer notre colère et éviter les disputes est TOXIQUE car votre conjoint se sentira mal ne pouvant plus faire la différence entre humour et ce que vous lui reprochez insidieusement.**

# 5

## Comprenez et acceptez vos différences

**Comprendre le passé, les blessures, l'éducation, la culture de votre partenaire vous permettra d'accepter avec compassion son mode de langage et ses besoins, différents des vôtres. Cela vous donnera aussi l'envie de le/la laisser libre d'assouvir ses propres besoins.**



AKO

### Comment faire ?

- Votre partenaire fait partie d'une famille très unie. Pour lui, hors de question de ne pas fêter les 40 ans de son frère le mois prochain ni Noël sans ses parents. En vous mettant à sa place (même si vous n'avez pas grandi dans une famille unie), vous le

laissez plus facilement libre de vivre ses moments en famille en l'accompagnant s'il le souhaite.

- Il est très désordonné, il a toujours vécu dans des maisons mal rangées et cela ne l'a jamais dérangé. Vous aimez l'ordre et rien ne dépasse ! On comprend et on ne juge pas les habitudes de l'autre. Personne n'a raison : Laissez la ranger si elle le désire et ne demandez pas à Mr de tout ranger. C'est cela accepter les différences ! **Plus les différences culturelles et familiales entre vous deux sont importantes, plus vous devrez faire preuve de maturité, de compréhension, d'adaptation mutuelle et d'une volonté commune pour construire votre couple dans le respect de chacun.**

*« Comprendre les différences de l'autre ne veut pas dire tout accepter et oublier vos propres besoins. Exprimez les vôtres et trouvez ensemble des solutions en équilibrant les concessions. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Si l'un des 2 partenaires réussit systématiquement à faire passer (plus ou moins insidieusement) ses besoins et habitudes avant ceux de son partenaire, le couple ne va pas pouvoir durer.**



# 6

## *Soyez une belle oreille*

**Entendre quelqu'un qui nous parle, c'est facile. Écouter vraiment ce qu'il dit, c'est beaucoup plus difficile. Les couples épanouis écoutent vraiment leur partenaire. ils leur montrent clairement leur disponibilité, leur empathie et leur amour. Montrer ce réel effort de comprendre notre amoureux.se inspire la confiance.**



### **Comment faire ?**

Pour BIEN écouter, il faut éviter les sources de distractions : autant votre téléphone qui vibre que le dossier qui vous occupe l'esprit. Posez des questions ouvertes : « Comment s'est passée ta

journee ? » qui encouragent l'autre à poursuivre, mais sans pour autant le presser ni donner l'impression que vous êtes en pleine inquisition. Demandez-lui - si besoin - de clarifier ses pensées, et non pas d'expliquer les sujets qui piquent simplement votre propre curiosité.

Enfin, NE COUPEZ JAMAIS LA PAROLE.

*« Choisissez un moment où vous avez le loisir de concentrer toute votre attention sur l'autre. Il n'y a rien de mal à reporter une discussion si vous ne vous sentez pas dans de bonnes dispositions (tant que ce n'est pas une tentative de fuite ou d'évitement.) »*

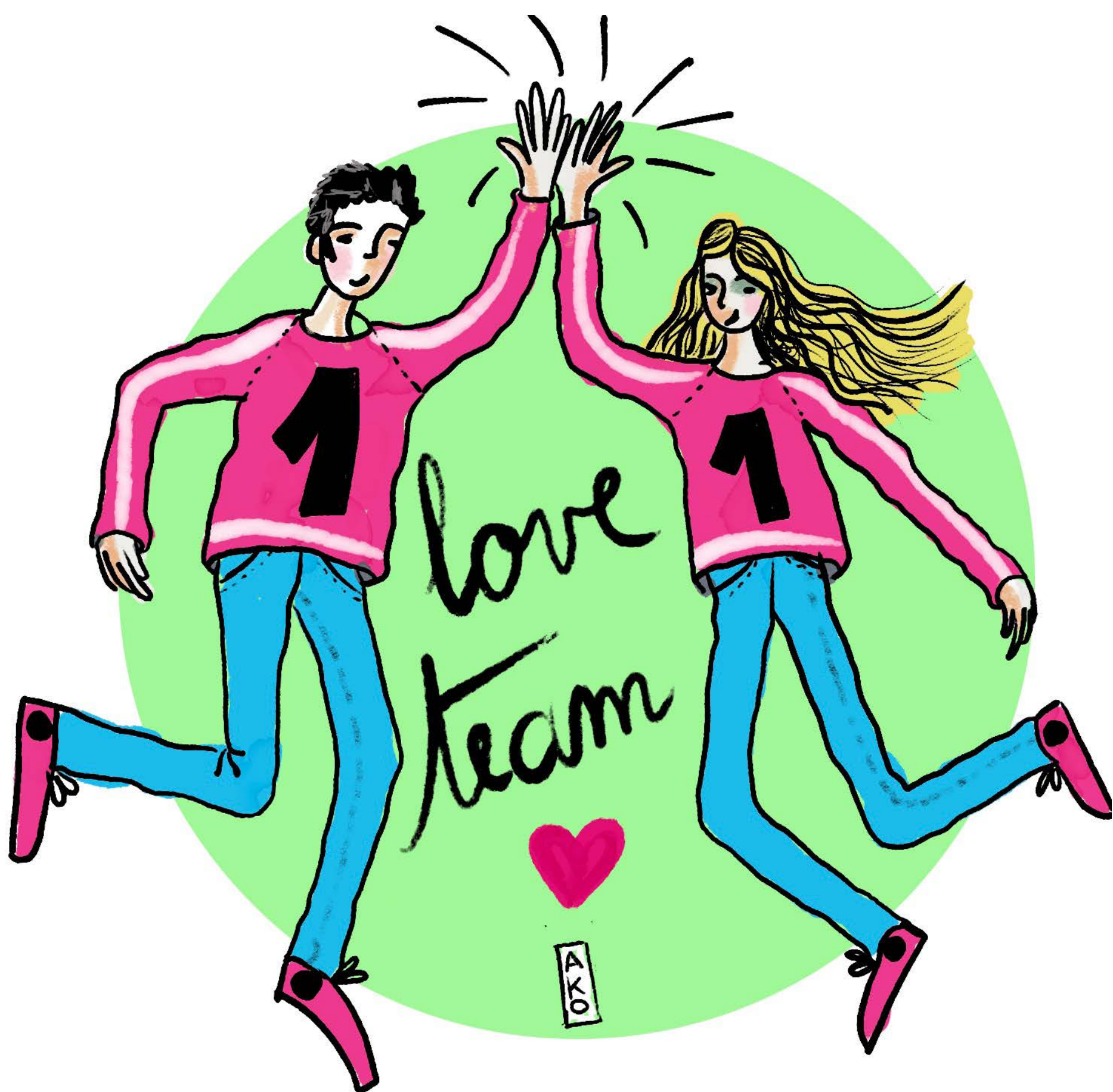
**Agnès Love Coach**

**Attention ... Ecoutez votre partenaire avec l'intention de le comprendre et non pas avec l'intention de lui répondre ou de lui donner des conseils. Vous n'êtes ni son psy, ni sa mère. Un « Oui, je te comprends » suffit.**

# 7

## Restez solidaire en société

**Près de vos amis, vos proches et même en société, vous devez toujours - et RECIPROQUEMENT - vous sentir soutenu.e et respecté.e par votre partenaire, partout, tout le temps. Votre couple est une équipe !**



### Comment faire ?

Vous venez de vous disputer juste avant d'arriver à une soirée entre amis. Vous êtes tous les deux très énervés.

**A faire :** Evitez de montrer aux autres invités que vous êtes en conflit.

Vous réglerez vos différends en rentrant chez vous,

après la soirée. Ce conflit ne regarde que vous.

En attendant, amusez-vous du mieux possible.

Si vous avez du mal à cacher votre malaise en arrivant, parlez de vos différends ouvertement aux invités, avec humilité et détachement : « *On vient de s'engueuler !* »

*Désolé. Cette soirée tombe bien, on va se changer les idées !* »

**A ne pas faire :** En arrivant à la soirée, ni l'un ni l'autre ne doit se jeter sur un ou plusieurs amis et raconter la dispute dans le dos de son partenaire. Ni bouder en montrant bien aux invités que vous avez un problème avec lui/elle.

*« Pas de crise en public : les clients d'un restaurant n'ont pas à être témoins de votre immaturité affective, de vos cris ou disputes voir insultes (à ce stade votre couple ne tient qu'à un fil.) »*

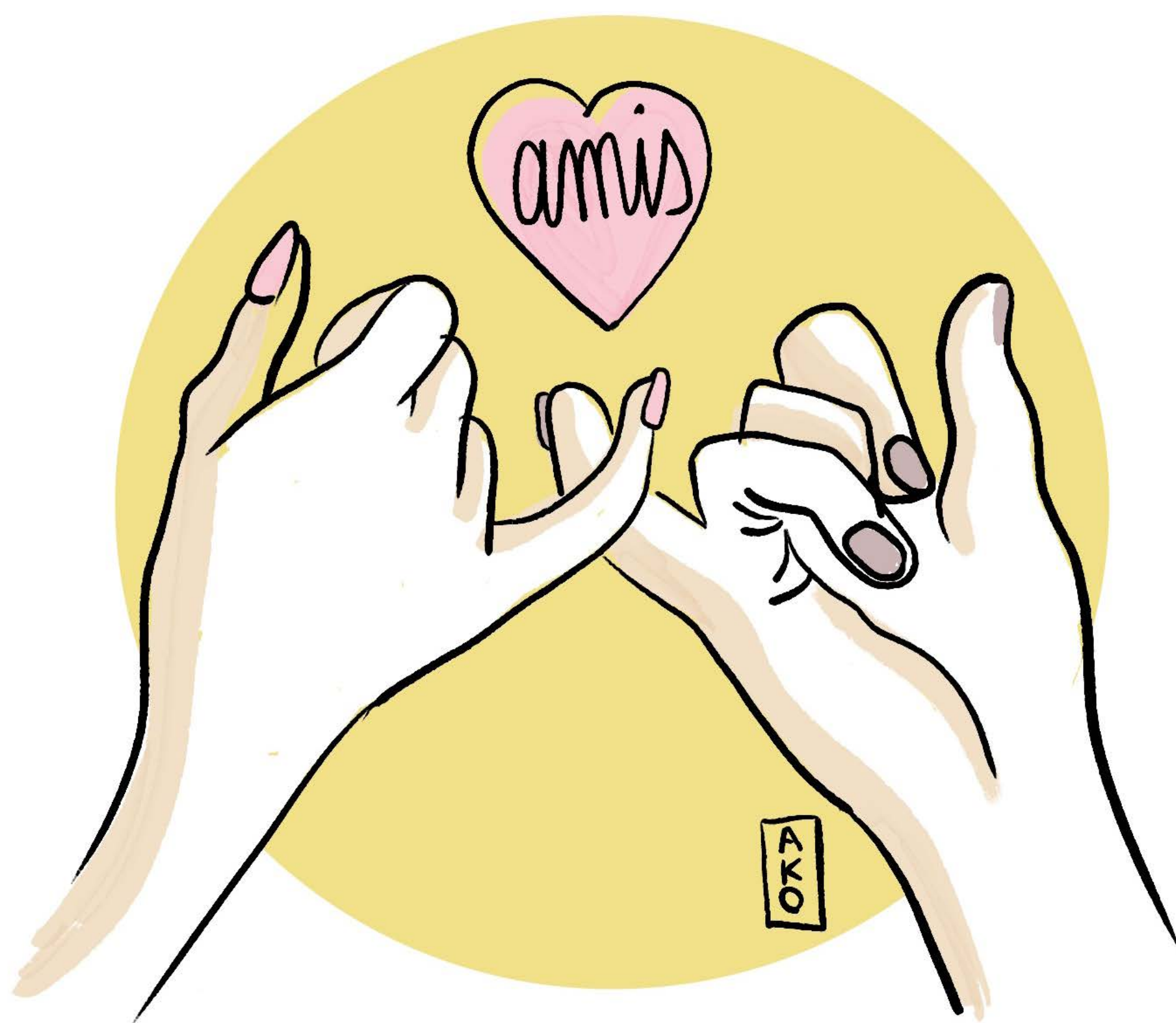
**Agnès Love Coach**

**Attention ... Ne profitez pas d'une conversation entre amis pour critiquer votre partenaire présent. Ne dites pas : « Ah ! Tu as de la chance Sylvie ! Il a pensé à t'acheter des fleurs ! » ou « Ta tarte aux pommes est merveilleuse ! Tu as de la chance Eric, j'ai une femme qui déteste cuisiner » Ce genre de paroles cabosse chaque fois un peu plus votre couple...**

8

## *Votre partenaire est votre meilleur ami*

**Ne négligez aucun détail prouvant à votre partenaire qu'il est et reste votre meilleur ami en toutes circonstances et tout le temps.**



### **Comment faire ?**

- Notez une fois pour toute sa date anniversaire dans votre agenda.
- Dans la rue, marchez près de votre partenaire, jamais devant lui.
- Regardez votre partenaire quand il vous parle. Utilisez les cadeaux qu'il vous a fait.
- Le soir, arrêtez-vous un moment pour parler de vos journées respectives.
- Respectez ses amis.
- Prenez de ses nouvelles s'il doit s'absenter longtemps. Envoyez-lui un sms de temps en temps.

*« Ne cessez jamais de partager des activités communes. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Vous pensez peut-être que ces conseils sont des détails peu importants. Pourtant ce sont les petits oublis répétés qui peuvent faire souffrir le partenaire, qui se sentira alors négligé et se surprendra à penser à une nouvelle vie mais attention ... nouvelle vie sans vous.**

# 9

## N'attendez rien de votre partenaire

**Acceptez la frustration. Comprenez que votre conjoint ne peut pas satisfaire toutes vos attentes, que vous ne pouvez pas toujours être sur la même longueur d'onde, que la connexion parfaite n'existe pas.**

*Achetez vous même les fleurs que vous aimeriez recevoir !*



### Comment faire ?

- Comprenez définitivement que votre partenaire ne peut pas deviner vos envies, vos besoins ni connaître vos limites. Exprimez-lui clairement et gentiment vos attentes, votre mode d'emploi.

**Exemple :** Votre partenaire vous appelle de son travail et vous propose un resto ce

soir avec sa sœur pour fêter la signature du nouvel emploi qu'il vient d'accepter. De votre côté, vous n'avez qu'une envie : passer la soirée devant un plateau-télé !

**A ne pas faire :** Sourire mais fulminer en silence sans rien lui dire, en espérant qu'il sentira à votre ton de voix ou votre silence que vous êtes fatigué(e), et qu'il rentrera vous rejoindre, en renonçant à sa soirée OU Vous taire et y aller « pour lui faire plaisir » et bouder au restaurant.

**A faire :** Dites-lui que vous êtes fatigué(e) et proposez-lui de faire un apéro chez vous pour fêter cela et laissez le partir seul au resto avec sa sœur ensuite. Ainsi, vos envies et besoins respectifs sont respectés.

**Agnès Love Coach**

**Attention ... N'imaginez pas pour autant que vous devez systématiquement renoncer à toutes vos envies en vous adaptant en permanence à votre partenaire. L'idée ? Trouver un terrain d'entente pour équilibrer les besoins et envies de chacun. Ni l'un ni l'autre ne doit se sentir lésé.**

# 10

## *Cultivez votre jardin secret*

**Ne jamais dire : « Mon conjoint est tout pour moi » pour ne pas faire le constat cuisant dans quelques mois ou années, de vous être totalement oublié.e au profit de votre partenaire ou de votre couple.**



### **Comment faire ?**

Après la période de fusion du début de votre histoire, travaillez à retrouver et à conserver votre singularité, votre univers propre afin de ne pas perdre votre liberté individuelle (ou la faire perdre à l'autre)..

Conservez chaque jour du

temps pour vous, seul(e), Votre jardin secret est votre trésor personnel qui vous nourrira et vous épanouira mutuellement.

**Nourrissez les 4 domaines suivants de manière équilibrée :**

- 1/** Votre vie sociale / professionnelle
- 2/** Votre famille et amis personnels
- 3/** Vos passions / talents / activités
- 4/** Votre couple

Peut-être pensez-vous ne pas avoir de passions ni de talents ? Pourtant, vous avez forcément des domaines ou activités que vous auriez aimé faire sans jamais vous être lancé : danse, généalogie, peinture, yoga, membre d'une association, etc... Lancez-vous !

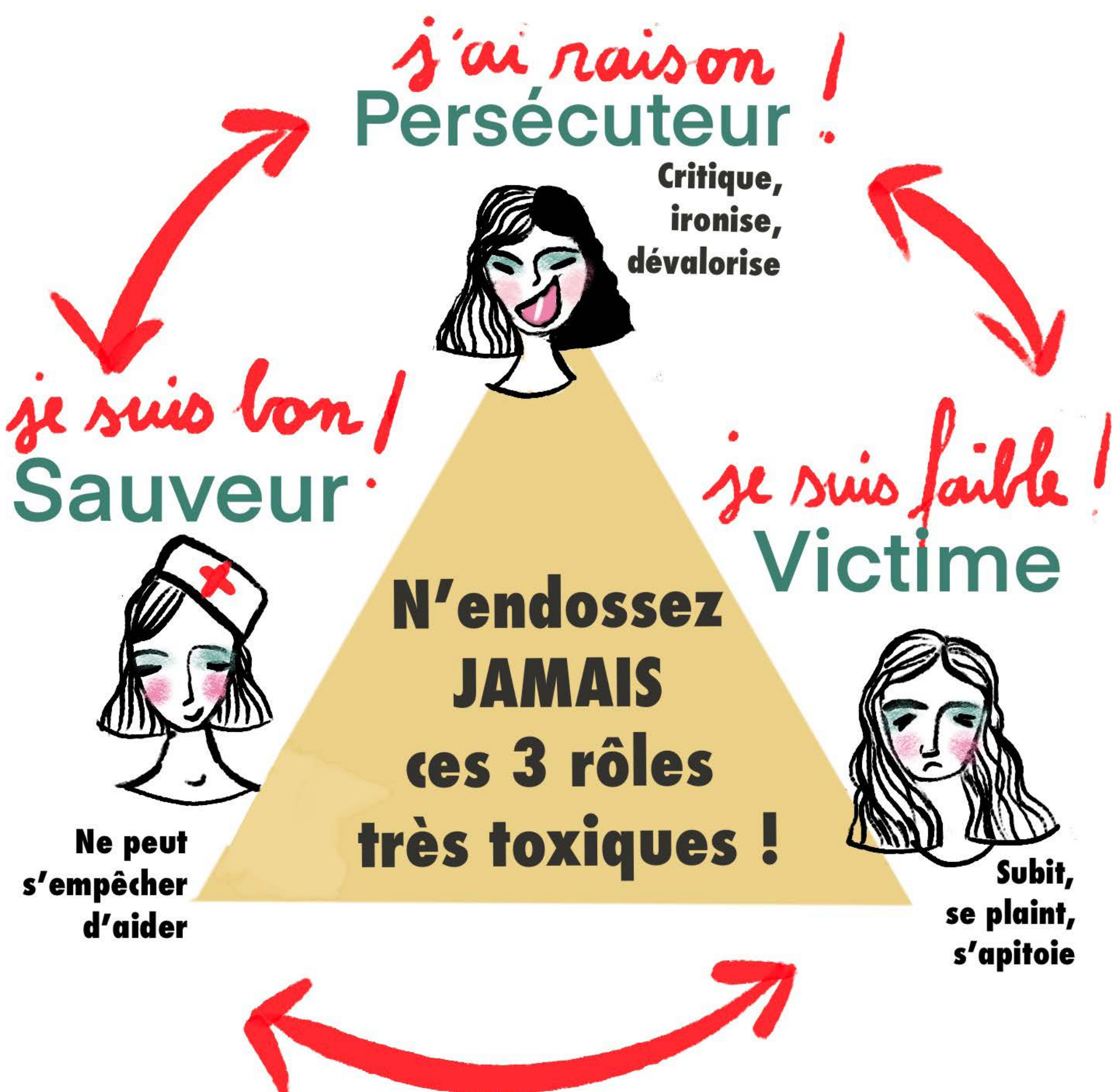
Vous pouvez en parler à votre partenaire, il peut lui aussi vous aider à y réfléchir si vous ne trouvez pas seul(e).

Ou peut-être est-ce le moment de commencer une nouvelle formation, de changer de voie professionnelle ? ou vous faire de nouveaux amis ? [\*\*Agnès Love Coach\*\*](#)

**Attention ... Avoir un jardin secret ne veut pas dire vous autoriser à faire des cachotteries à votre partenaire. Conserver une certaine éthique personnelle est gage d'estime de vous mais aussi de confiance dans le couple, valeur indispensable pour une relation amoureuse harmonieuse.**

# Prenez-vous en main seule

Dans un couple il ne doit pas y avoir de « plus fort » ou de « plus fragile ». Bien sûr, il est normal que votre partenaire vous aide à surmonter des épreuves et inversement, mais cela doit rester ponctuel. Ni vous, ni votre amoureux ne doit endosser le rôle de sauveur, psy, père ou mère... ou pire, bourreau ou victime.



## Comment faire ?

Notez vos forces et vos vulnérabilités et notez celles de votre partenaire. Vous vous rendrez compte que vous avez tous deux des ressources pour vous relever en cas de difficultés personnelles.

Gardez toujours en tête que votre partenaire peut s'effondrer et se « relever », s'adapter au changement sans que vous ayez besoin d'intervenir. Cela vous libèrera d'un poids. Cela vaut dans les deux sens.

Si vous avez besoin d'aide extérieure, adressez vous aux psys ou [Agnès Love coach](#). Cela soulagera votre partenaire. Sortez des rôles de bourreau-victime, victime-sauveur, sauveur-victime, sauveur-bourreau....

Pour cela, ne donnez aucune aide à votre partenaire par anticipation. Faites TOUJOURS confiance à votre partenaire à s'en sortir seul. N'intervenez pas.

## **Exemples d'actions pour sortir de ces rôles :**

- Ne regardez pas d'un œil noir votre partenaire à l'apéro chez vos amis tout en lui faisant remarquer qu'il en est « déjà » à son 3<sup>e</sup> verre : Même si votre père est mort d'une cirrhose et que votre amoureux a un problème d'alcool. (stop vouloir contrôler son partenaire sous le masque du sauveur).
- Les « Passe-moi le sel » sont à bannir : on se lève et on va chercher la salière ! ( Stop l'autorité du persécuteur)
- On appelle pas 5 fois par jour son amoureux qui travaille pour lui dire que : le chien semble aller mal, le disjoncteur a sauté, la machine à laver fait un drôle de bruit, l'eau de la piscine va sûrement tourner... etc. (stop la pression du persécuteur sous le masque de la victime).

*« C'est votre égo et votre inconscient qui vous font endosser les rôles de sauveur, de victime ou de bourreau, vous permettant de rejeter toute votre responsabilité sur votre partenaire et ainsi ne pas vous prendre en main ... C'est une manière inconsciente et confortable de rester cet ex-enfant capricieux tout puissant, ou à l'opposé cet ex-enfant victime.*

*Si vous vous reconnaissez en toute humilité dans un de ces rôles (ou plusieurs car très souvent on change de rôle selon les situations et/ou les partenaires) il est très important de vous libérer de votre passé (enfance ou ex) chez un psy ou Love coach pour analyser et apprendre à abandonner ces rôles qui vous empêchent (ou vous empêcheront un jour ou l'autre) de construire une relation adulte, saine et durable. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Conseiller votre partenaire est possible UNIQUEMENT si ce dernier vous demande clairement votre avis ou votre aide. Sinon, n'intervenez JAMAIS.**

*Cette fiche conseil est sans aucun doute la plus importante de ce guide car tomber dans ce « triangle relationnel infernal » est la cause des relations amoureuses toxiques menant inévitablement à la souffrance et à la rupture à plus ou moins long terme.*

*Ces conseils sont aussi très précieux et utiles dans TOUTES vos relations (amicales, sociales, familiales ... et amoureuse).*

# 12

## Osez le conflit !

**Le conflit est inévitable et bénéfique. Il améliore le quotidien du couple car vos différences doivent se coordonner et trouver un terrain d'entente qui conviendra aux deux partenaires. Plus vous évitez le conflit, plus votre colère sera puissante. Disputes virulentes et reproches incessants explosent alors.**



### Comment faire ?

Ne vous montrez pas « gentil » à tout prix. Osez déplaire, osez parler et crever l'abcès. Le conflit oblige à s'expliquer d'une manière constructive et à trouver des solutions ensemble. Il ouvre le dialogue, trouve des solutions pour vous

permettre de vous sentir serein(e) et respecté(e). Pour cela :

- 1** Acceptez vos émotions négatives vis à vis de certains actes ou paroles de votre partenaire.
- 2** Acceptez l'importance de les évoquer.
- 3** Préparez le moment de la discussion.
- 4** Pour bien gérer le conflit, utilisez la communication non violente. (voir fiche 13 suivante)

*« Le conflit amène vers l'amour inconditionnel : « Je t'accepte tel que tu es. Je ne t'aime pas uniquement si tu conviens à l'image que je me fais de toi. » [Agnès Love Coach](#)*

### **Attention ... Ne confondez pas conflit et dispute.**

**La dispute est négative, immature : Elle est un échange violent de paroles ou de gestes (arguments, reproches, insultes, coups...) entre personnes qui s'opposent. Elle tue le couple car elle n'a pas pour but de trouver un accord à un problème, mais de déverser sur son partenaire toute sa colère et sa haine personnelle. Elle éclate lorsque le couple n'a pas osé aborder le conflit.**

**A l'inverse, le conflit est un état d'opposition ou de désaccord clairement exprimé, discuté, et sans intention de nuire. Au contraire de la dispute, il permet de trouver une solution pérenne entre deux adultes affirmés, bienveillants et matures.**

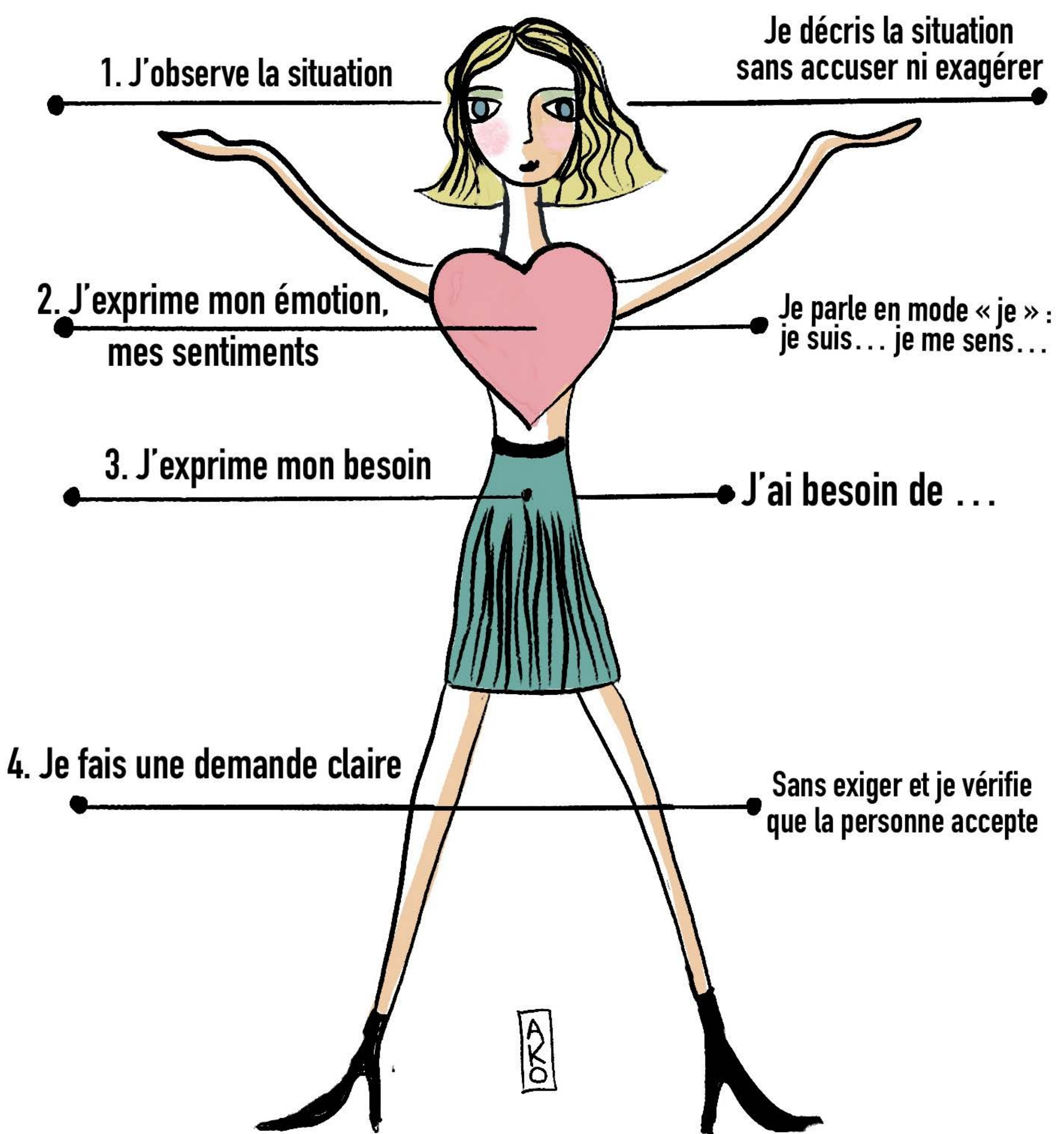


# 13

## Utiliser la Communication Non Violente

**Vous l'avez compris (conseil 12), oser le conflit est primordial pour la qualité et la durée de vie couple. Pour qu'il soit constructif et qu'il renforce votre amour mutuel, il existe une seule méthode efficace : c'est la Communication Non Violente.**

**Les couples épanouis connaissent par cœur cette méthode et l'utilisent chaque jour.**



### Comment faire ?

**Exemple. Ne dites pas :** « **TU** rentres tard tous les soirs maintenant ! **TU** me laisses gérer les enfants tout(e) seul(e) systématiquement ! **TU** t'en fous que je sois fatigué(e) ! »

**Utilisez la Communication Non Violente :**

**1.Observation. Dites :** « J'ai remarqué que tu rentrais de plus en plus tard du travail. »

## **2. Exprimez vos sentiments, vos ressentis. Dites :**

*« Je me sens délaissé(e) et fatigué(e). »*

## **3. Exprimez vos besoins. Poursuivez en disant :**

*« J'ai besoin d'aide pour les enfants. »*

**4. Faites une demande claire :** *« J'aimerais qu'on s'organise pour nous occuper des enfants tous les deux. J'aimerais me sentir, comme avant, ta priorité. »*

Ecouter l'autre (sans penser pendant ce temps-là à se défendre).

## **Pourquoi utiliser la CNN Communication Non Violente ?**

### **1/ Parce que le « TU » tue.**

Démarrer ses phrases par « **TU** » tue votre partenaire (et votre relation).

Le « **TU** » est un reproche : **TU** es ceci, **TU** as mal fait cela.) : Votre partenaire est mis en échec et a le ressenti de ne pas être aimé tel qu'il est.

Le « **TU** » sépare.

Le « **TU** » juge sans demander confirmation, sans chercher à vérifier, sans imaginer qu'il y a peut-être malentendu.

Le « **TU** » n'est pas bienveillant, il ne connaît pas l'empathie.

Le « **TU** » fige le dialogue, le bloque. Chacun reste dans son rôle : accusateur et accusé. Le dialogue est rompu...

Le « **TU** » part du principe que « j'ai raison et que tu as tort ».

### **2/ Parce que le « JE » ouvre au dialogue.**

A l'inverse, le « **JE** » ne juge pas. Il ne fait que parler de notre ressenti sans que notre partenaire se sente directement accusé, jugé pour lui permettre de s'exprimer ensuite. (exemple si votre partenaire sort souvent :

« **JE** me sens exclue quand je me retrouve seul le soir... »

ouvre au dialogue et à trouver une solution ensemble.

[Agnès Love Coach](#)

**Attention ... La communication non violente suppose que l'état d'esprit des deux partenaires soit dominé par la bienveillance et par le désir d'être réellement attentif à l'autre et à soi-même.**

**Les mots utilisés ne sont alors pas prononcés de façon automatique et routinière.**

**Ils sont choisis avec attention, pour ne pas blesser l'autre tout en prenant conscience de ses propres émotions et désirs.**

# 14

## Rédigez votre serment

**Rédigez un serment. Un contrat de couple est un gage de confiance et de sérénité sur le long terme. Il peut être modifié dans le temps par les deux partenaires pour renforcer la connexion et la confiance. Tenir ses promesses est un engagement fort, une preuve d'amour authentique envers votre partenaire.**



### Comment faire ?

Chaque couple est unique : notez ensemble vos promesses mutuelles en fonction de vos envies et besoins respectifs et signez une fois d'accord tous les deux. Par exemple : fidélité, toujours

dire la vérité, partir en week-end en amoureux chaque mois, respecter la religion différente de chacun, ne pas parler de ses ex, toujours dire vos fantasmes, notez vos limites en matière de sexualité... etc ...

Relisez ensemble votre contrat tous les ans et signez le (à chaque anniversaire de votre rencontre par exemple). Et corrigez-le si nécessaire.

*« Si vous n'avez jamais rédigé de contrat de couple, il n'est jamais trop tard pour le faire. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Si vous avez tendance à l'obéissance et à vous (sur)adapter, ne signez pas un contrat qui ne vous plaît pas en pensant que ce n'est pas très grave. Oser discuter avec son partenaire de ce contrat est un bon moyen de s'affirmer et de se respecter. Votre bien-être commence ici.**

# 15

## *Montrez votre amour chaque jour*

**On a tous besoin d'amour ! Mais on est souvent plus occupé(e)s à vérifier si on en reçoit que de vérifier si on en donne suffisamment... Pour la bonne santé et la longévité de votre couple, votre partenaire doit ressentir votre amour chaque jour..**



### **Comment faire ?**

Aimer, c'est souhaiter sincèrement que son partenaire soit heureux... tout le temps ! Le tout, en le laissant libre de ses choix, de ses décisions et de ses actes.

- Aimer, c'est être toujours attentionné(e) par des actes ou par des gestes de

tendresse par exemple.

Faites l'effort de penser aux qualités de votre partenaire lorsque vous avez tendance à ne voir plus que ses défauts. Vous aurez ainsi un REGARD POSITIF sur votre partenaire, ce qui vous permettra de l'aimer pour ce qu'il EST vraiment et éloignera de vous l'envie de le juger ou de le critiquer.

*« Chaque soir avant de vous endormir vérifiez que votre partenaire s'est senti aimé et libre de ses choix, d'être LUI. Très important pour conserver la qualité sur la durée de votre relation. Et à recommencer chaque jour.. »*

**Agnès Love Coach**

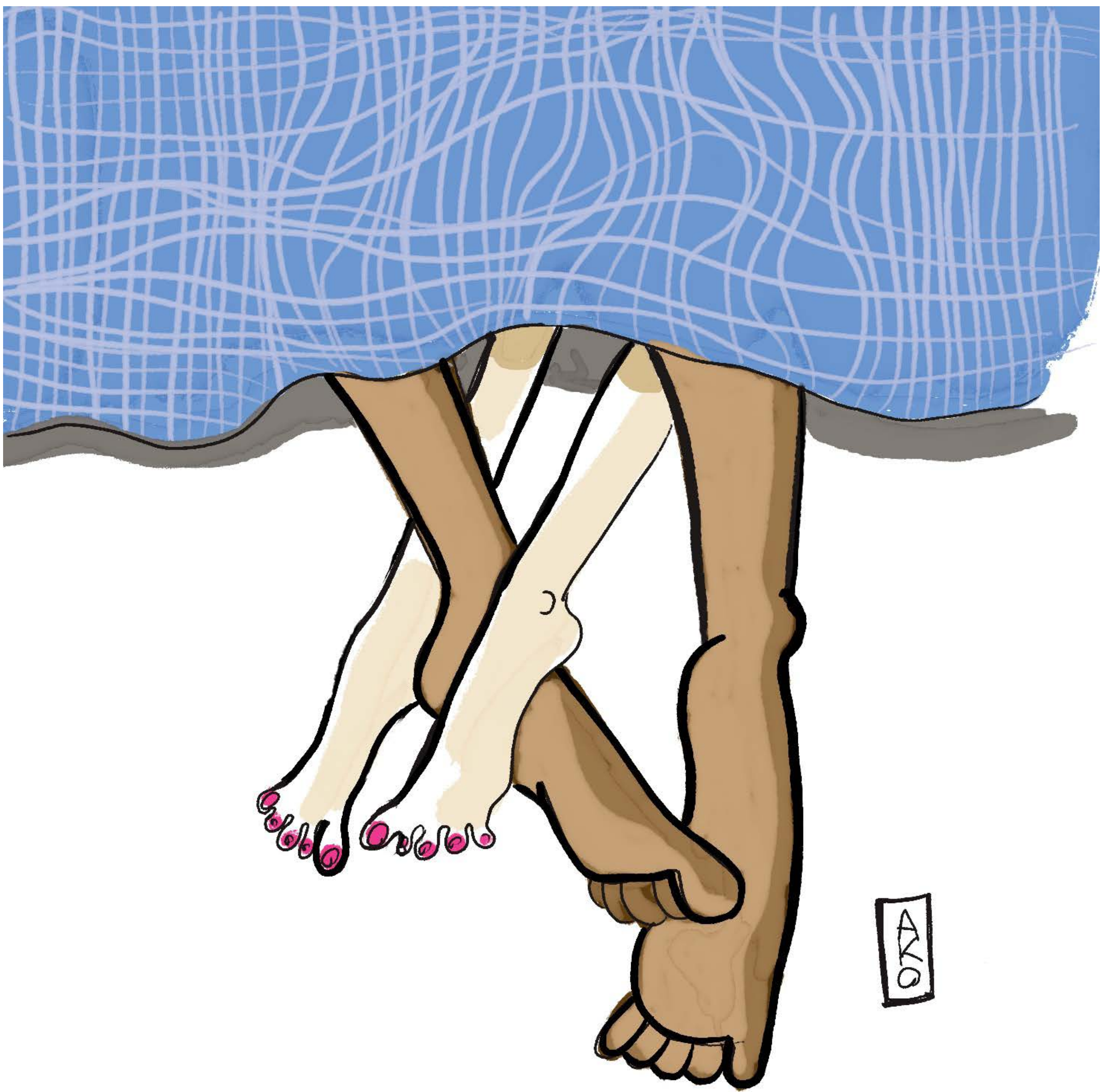
**Attention ... Oui, votre partenaire a des défauts. Pas vous ? Alors permettez lui d'en avoir.**

# 16

## *Sexe mode d'emploi*

**Le sexe est le ciment du couple. Ne laissez pas s'éteindre le désir, ni l'envie de séduire votre partenaire.**

**Par ailleurs, dédramatisez le sexe ! Les couples solides savent souvent s'amuser en séparant sexe et tendresse.**



### **Comment faire ?**

Le désir dans le couple naît du manque et d'une certaine distance avec l'autre. Il est donc normal qu'après plusieurs années de vie commune, certains couples voient leur libido diminuer. Egalement, être trop romantique ou fusionnel conduit le plus souvent à une baisse d'excitation sexuelle, vouant à terme les couples « âmes sœurs » à une perte d'érotisation et de libido.

### **Qualité, pas quantité**

Si vous faites partie de ces jeunes couples (rencontre récente), forcez-vous à espacer vos échanges et rendez-vous amoureux : L'idée est de vous voir moins mais

mieux pour conserver la tension nécessaire évitant toute baisse de libido. C'est le manque qui crée le désir et permet de maintenir l'état amoureux !

## **Plusieurs pistes pour raviver ou maintenir une vie sexuelle épanouie**

- Soyez fantaisistes ! Envisager la sexualité comme une activité qui n'exige pas forcément d'être affectueux, séparer sexe et sentiment peut faire durer le désir dans le couple.
- Donnez-vous des rendez-vous à l'hôtel entre midi et deux, comme des amants.
- Invitez votre partenaire par sms à un week-end romantique ou... plus « lubrique ».
- « Sextotez » votre partenaire en pleine réunion pour le préparer à une chaude soirée.
- Tout est possible en matière de sexualité lorsque l'on s'aime : câlin romantique, libertinage, jeux érotiques... L'important est que les deux partenaires expriment leurs limites et soient en accord surtout et complices.
- Soignez toujours tous les deux votre look.

**Messieurs :** Une femme qui se sent câlinée et aimée vous désirera. Alors ne la privez pas une seule journée de tendresse.

**Mesdames :** Voir le sexe comme un jeu ravivera votre libido. Votre homme en sera ravi et amoureux. Cercle vertueux !

*« Si un décalage de désir devient trop important, instaurez un tour : chaque partenaire a sa semaine pendant laquelle il prend – seul - l'initiative du rapport sexuel. Ce « roulement » permet à celui qui manque de désir de renouer avec ses envies. Quant au plus demandeur, il apprend ainsi à se mettre à l'écoute de son partenaire. »*

**Attention ... C'est au partenaire "non désirant" de refuser du sexe d'une manière intelligente et "aimante", c'est-à-dire en expliquant qu'il ne faut pas interpréter sa baisse de désir comme une baisse d'amour. Mais... refusez-vous de refuser trop souvent, en n'oubliant pas l'idée de pouvoir séparer sexe et sentiments.**

**Bien entendu, mariés ou pas, le consentement est obligatoire des deux côtés ! Si le désir ne revient pas du tout après avoir suivi ces conseils, consultez :**

**[Agnès Love Coach](#)**

## *Ne ressassez pas le passé*

**Chacun des partenaires doit pouvoir se sentir en sécurité et sans angoisses dans le couple. Vous avez peut-être surmonté des conflits ensemble, sans doute vécu des histoires d'amour avant lui, en avez tiré tous deux des leçons et en êtes sorti grandis. En aucun cas le passé doit venir parasiter votre présent.**

### **Comment faire ?**

Vos vies personnelles respectives passées doivent être respectées par votre partenaire. Votre passé est passé et il vous appartient.

#### **1. Vos ex doivent rester des ex,**

**maintenus à une distance saine.** Si vous êtes resté(e) en bon contact avec l'un d'eux et que le deuil amoureux est fait des deux côtés, pourquoi ne pas en faire un ami commun ? Cependant, ne le voyez jamais en tête-à-tête sans en parler auparavant avec votre conjoint.e.

Parlez ensemble clairement de vos limites sur le sujet et bannissez toute ambiguïté.

**2/ Vos conflits passés ne doivent en aucun cas être ressassés.** Vous avez vécu il y a quelques mois un conflit au sujet d'une infidélité. Après pleurs et baisse de confiance, vous avez fini par lui pardonner. Mais ce soir, vous voyez votre partenaire sur son téléphone et immédiatement vous lui reprochez à nouveau son infidélité. Ce qui est passé est passé. Ce qui est pardonné est pardonné. Les reproches incessants ressassant le passé empêchent de construire sainement toute relation amoureuse. [\*\*Agnès Love Coach\*\*](#)

**Attention ... Les deux partenaires doivent être concentrés sur le présent et les projets communs futurs. Les conflits surmontés et pardonnés et les vies respectives passées ne doivent pas/plus être des sujets de discorde ni d'angoisses.**

**Pardonnez et rassurez vous mutuellement.**



# 18

*Ne faites jamais aux autres  
ce que vous n'aimeriez  
pas qu'on vous fasse*

**Sous entendu également « Faire à son partenaire ce que nous aimerions qu'il nous fasse ».**



## **Comment faire ?**

**1/** *Vous revendiquez haut et fort que vous ne supportez pas subir cris et reproches. Mais lorsque votre partenaire fait une mine critique en observant le désordre dans la maison, vous lui hurlez des reproches concernant son énervement flagrant.*

**A faire :** Prenez conscience que vous êtes en train de faire à votre partenaire ce que vous n'aimeriez pas qu'il vous fasse. Excusez vous. La prochaine fois, au lieu de hurler, dites lui gentiment que vous avez remarqué vous aussi, le désordre. Que pense-t-il de ranger ensemble ce week-end ?

**2/** *Vous aimez tous les deux les voyages. Votre partenaire adore être surpris par la destination, mais vous, vous détestez les surprises ! Que croyez-vous que vous allez ressentir s'il décide de vous faire un voyage surprise en pensant vous faire plaisir ? Et quelle ne sera pas sa déception quand il va s'apercevoir qu'au lieu de vous faire plaisir vous allez être en colère ?*

**A faire :** Prenez conscience que vous êtes en train de faire à votre partenaire ce que vous n'aimeriez pas qu'il vous fasse. Pourtant votre intention n'était pas de le décevoir. La prochaine fois, soyez plus attentif aux envies de votre conjoint, à ses besoins, ses limites, à ses goûts différents des vôtres. Bien connaître votre partenaire vous permet de le respecter. [Agnès Love Coach](#)

**Attention ... En faisant des choses que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse, cela finit toujours par se retourner contre vous. Exemple : Si vous ne voulez pas qu'on vous mente mais que vous mentez à votre partenaire, vous vous attirerez inévitablement une foule de mensonges.**



# Prenez toujours votre part de responsabilité

**Assumer votre totale responsabilité au lieu de rejeter systématiquement la faute sur votre partenaire ou vous trouver des circonstances atténuantes est indispensable pour votre bien-être et celui de votre couple.**



## Comment faire ?

**« Je mange trop et je grossis à cause de toi »**

Qui vous empêche de vous auto-discipliner et manger moins même si ses repas sont copieux et appétissants ? (Plutôt que de lui rejeter la faute)

**« Je n'ai pas ramené le pain, la boulangerie était déjà fermée »**

Avouez-lui que vous avez discuté

avec votre meilleur ami à la sortie du travail et que vous vous êtes fait surprendre par l'heure. (Plutôt que de rejeter la faute sur les horaires de fermeture de la boulangerie).

**« Je la trompe, elle ne fait aucun effort pour être sexy »**

Pensez-vous qu'en rentrant chaque soir sans l'embrasser vous entretenez son désir ? L'emmenez-vous au restaurant en amoureux ? Connaissez-vous sa taille pour pouvoir lui offrir de jolis sous vêtements ? Posez-vous ces questions. (Plutôt que de rejeter la faute sur le fait qu'elle ne soit pas sexy pour vous déresponsabiliser de votre infidélité).

*« Prendre sa responsabilité est un véritable booster de confiance en soi qui mène à l'action concrète pour aller vers des états plus positifs. Prendre les situations du quotidien sous ce nouvel angle vous permettra de les gérer avec beaucoup plus de sérénité. »*

**Agnès Love Coach**

**Attention ... Si votre partenaire rejette systématiquement la faute sur vous, suivez les conseils des fiches 12 et 13. S'il continue malgré tout systématiquement de nier sa part de responsabilité, vous ne pourrez malheureusement pas construire une relation amoureuse durable avec un partenaire se comportant ainsi.**

# 20

## *Faites toujours de votre mieux*

**Cultiver l'éthique et la connaissance de soi permet d'être bien avec soi-même. Et notre bien-être améliore automatiquement nos relations. Le «On reçoit ce que l'on donne» prend alors tout son sens. Les couples épanouis l'ont bien compris et c'est même leur philosophie de vie. Ils ont compris que se connaître soi-même et devenir la meilleure version d'eux-même est le secret pour de belles relations dans leur vie amoureuse et personnelle.**



**Que ta parole  
soit impeccable**

...parce qu'un mot  
peut changer une vie



**Quoi qu'il arrive,  
n'en faites pas une affaire  
personnelle**

...vous n'êtes pas responsable  
des pensées des autres



**Ne faites pas de  
suppositions**

...au lieu d'interpréter,  
posez des questions !



**Faites toujours de  
votre mieux**

... pour accepter et  
apprendre de vos erreurs

AKG

### **Comment faire ?**

Mettez en pratique les 4 accords toltèques\* suivants dans votre vie quotidienne :

**1 / Que votre parole soit impeccable :** Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

**2/ Ne prenez jamais les choses personnellement :** Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

**3/ Ne faites pas de supposition :** Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs, besoins et limites. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

**4/ Faites toujours de votre mieux :** Votre mieux change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

*Une promesse de liberté, de bonheur et d'amour est promise pour qui applique ces 4 règles de vie très simples. Les 4 accords toltèques nous viennent d'un ancien neurochirurgien mexicain, Miguel Ruiz, devenu chaman suite à une expérience de mort imminente qui transforma sa vie. C'est un « code de conduite » qui permet d'appréhender le monde sereinement, et de façon plus saine. Ces 4 mantras sont d'une très grande puissance.*

\*Extrait de : « Les 4 accords toltèques » « La maîtrise de l'Amour » Miguel Ruiz

## Conclusion

*« J'espère que ces 20 conseils vous ont éclairés sur vous-même et sur ce que vous pouvez améliorer dans votre relation amoureuse.*

*Lisez, relisez et mettez-vous au travail en faisant de votre mieux, sans vous dénigrer ni culpabiliser.*

*Et si vous rechutez, recommencez !*

*Vous êtes humain donc imparfait !*

*Soyez patients et fier de votre travail quotidien !*

*C'est le seul chemin qui mène vers l'Amour, le vrai, l'amour sacré. »*

***Agnès Love Coach***

**Même si dans ce guide vous avez en main tous les conseils à suivre pour devenir à votre tour un couple vraiment épanoui, si vous souhaitez des conseils personnalisés vous pouvez prendre rendez-vous avec moi.**

**Retrouvez toutes les informations sur mon site :**

**<https://agnes-love-coach.fr/>**

**Je serai heureuse de vous écouter et vous aider !  
A tout de suite ...**

Après avoir travaillé pendant des années dans la presse puis au service des personnes les plus vulnérables, c'est au cours d'une cure analytique efficace – auprès de Pascal Couderc (psychanalyste et écrivain, spécialisé dans les relations toxiques et la perversion narcissique) que j'ai compris l'importance de changer mes comportements personnels. C'est également – à l'issue de ce long travail – que j'ai réalisé qu'aider les personnes en difficulté amoureuse était en réalité à ma portée.

Même si mon cheminement personnel et amoureux est un atout pour mieux vous conseiller, j'ai tenu à valider mes compétences, en suivant la formation « Love Intelligence » certifiante au métier de Love Coach à l'issue de laquelle j'ai obtenu des mains de sa reconnue fondatrice, Florence Escaravage, mon certificat de réussite à l'examen des fondamentaux au métier de coach en intelligence émotionnelle et amoureuse.

Depuis, j'aide efficacement chaque jour, grâce à ma méthode simple, unique et efficace, par téléphone, des centaines de personnes de tous les âges et de toutes situations à (re)trouver le chemin du bonheur amoureux.



**Agnès Love Coach**

Illustrations **AKO** - [lilapik.com](https://lilapik.com)

© Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce guide.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle