

MES 5 CONSEILS PRÉFÉRÉS

Évite la dépendance. Apprends à demander de l'aide.

Ça semble contradictoire, mais c'est le seul moyen : pour me relier aux autres, j'ai besoin d'être tranquille en moi-même, d'être psychiquement et physiquement indépendante. Et quand j'ai un souci, que je suis vulnérable, je peux, parce que je suis indépendante, demander de l'aide et accueillir ce que l'autre peut me donner pour m'aider.

Sinon, je ne peux pas. La dépendance, ça pèse trop lourd sur l'autre et sur moi. Du coup, l'aide devient insupportable.

Deviens indépendant.e.

L'un des conseils les plus importants : être soi-même dès le début = être authentique. L'équilibre au début d'un couple est très difficile entre ce que tu veux montrer pour plaire à l'autre et ce que tu aimes réellement faire/être

Le sexe n'est pas un absolu du couple, même quand on n'est pas asexuel ! L'intimité est mille fois plus importante que le sexe

En couple depuis 24 ans, le rire me semble essentiel. On se fait rire, les enfants sont effondrés :-)

Et bien sûr, respect, admiration, espace perso, tendresse. Pas de bitching, et on parle de ce qui ne va pas. Et on dit s'il te plaît et merci.

Finalement, ce qui marche pour moi en couple c'est d'être deux personnes complètes, qui n'attendent pas de l'autre qu'il ou elle la complète. Ça m'enlève un poids des épaules et ça me donne une incroyable volonté d'accomplir ce que je veux. Le couple n'est plus pour moi la source principale d'alimentation de mon bonheur, mais un de ses piliers.

IL NE PEUT Y AVOIR UNE PERSONNE QUI EST MANAGER ET L'AUTRE QUI EST STAGIAIRE (PARTAGE DE LA CHARGE MENTALE)

Ce qui abîme un couple : le manque d'attentions envers l'autre, laisser l'autre s'enfoncer dans la charge mentale, avoir un déséquilibre au niveau de l'implication dans la vie quotidienne, se reposer sur l'autre, ne pas être soutenant.

Les deux doivent prendre des initiatives. Si tout ce que je dis au-dessus est appliqué mais que c'est toujours la même personne qui organise les vacances, les weekends, les petits temps de plaisir, les sorties, et qui ouvre les discussions, c'est forcément plus compliqué. Participer, c'est bien, mais faire le premier geste est très précieux et ne doit pas être laissé à une seule personne sous peine d'une grosse charge mentale émotionnelle

SAVOIR SE DISPUTER S'EXCUSER ET SE PARDONNER

Savoir s'excuser auprès de son/sa partenaire. S'excuser vraiment. Quand on a merdé, qu'on a mal parlé, etc. Une situation de conflit peut s'apaiser avec des excuses sincères. Par exemple, on peut être en colère sur une chose de fond, mais le dire avec une forme très agressive / blessante.

Il m'arrive régulièrement de dire à mon compagnon "je m'excuse pour le ton que j'ai employé, je n'aurai pas dû dire ça de cette façon-là, c'était injuste et non justifié. Par contre, il faut qu'on discute du fond, car je suis tout de même contrariée pour [insérer la raison du conflit]"

Ce qui ne marche pas :

- s'engueuler pendant des heures, on n'a jamais rien résolu en passant des nuits blanches à se balancer pique sur pique.
- Hausser le ton, escalade verbale et ça part en cacahuètes (ça nous a amenés nul part, à part au commissariat, pas ouf).

Lors d'une dispute il faut se concentrer pour trouver la solution au problème de départ plutôt que de rester dans le combat d'égo.

RÉUSSIR À CRÉER DU TEMPS DE QUALITÉ

Avoir un rythme routinier peut être parfaitement satisfaisant. Je crois qu'il faut chérir les petites habitudes qu'on a, y trouver de la satisfaction (ou bien construire des habitudes simples qui rendent heureux ! Est-ce que lire chacun son bouquin autour d'un café fait plaisir aux deux personnes ?

Est-ce que se faire un jeu de société de temps en temps fait plaisir aux deux personnes ? Dans ce cas, ménager un peu de temps pour le faire, localiser ces petits plaisirs et les faire surgir au fil de la semaine, c'est "simple" en théorie mais ça participe beaucoup à l'équilibre)

Jouer ensemble. A plein de trucs, souvent. Peu importe la forme que cela prend tant que les deux s'y intéressent.

Il faut, de manière générale, prévoir du temps à 2 qui soit spécial, privilégié

Parler, passer des moments à 2 où l'on est vraiment présents : aucun écran ni personne tierce, changer d'air, vivre de nouvelles expériences pour les 2 et à 2.

IL FAUT ABORDER TOUS LES SUJETS

Se sentir libre de discuter et discuter de tous le sujet notamment ceux qui fâchent

J'ai eu une relation très longue de 30 ans. Et ce qui a vraiment pêché c'est le manque de

communication. Nous n'arrivions pas à extérioriser ce que nous ressentions ce qui n'allait pas.

Nous nous sommes rencontrés très jeune et il a été difficile d'être authentique car nous même nous ne nous connaissions pas suffisamment. Nous avons subi la pression sociale et fait des choix sans vraiment chercher à les discuter (mariage, enfant).

Un conseil donc ce qui marche LA COMMUNICATION, se CONNAITRE SOI MEME et s'AIMER avant de pouvoir être en mesure d'aimer un partenaire.

J'aurais aimé prendre mon temps et prendre plus de temps pour moi.
C'est chose faite maintenant.

En couple depuis 15 ans, je dirais que ce qui marche pour nous c'est de communiquer. Même si "communiquer" me semble un mot étrange dans ce contexte car ça donne l'impression d'être un effort, alors que ça peut être hyper naturel.

Juste se parler, quoi, de tout, quand ça va, quand ça va pas. ça semble bateau, mais c'est fou le nombre de couples autour de nous qui ne se parlent pas des choses sérieuses, ne se parlent pas quand ça va, et du coup encore moins quand ça va pas.

J'avoue que je ne comprends pas comment on peut se dire en couple quand la relation ne permet pas de se parler à coeur ouvert - pour moi c'est la définition d'une relation d'amour et d'une relation saine.

Nous-même, alors qu'on a une communication hyper naturelle en temps normal, dès qu'on va pas bien, et qu'on fait l'effort de se dire ce qu'on a sur le coeur (là il y a "effort" car en situation difficile la communication est moins naturelle), ça va tout de suite mieux, on sent vraiment la différence. On se le dit souvent : "ah, ça va mieux quand on se parle".

Au moi d'il y a 10 ans, je lui dirais que si tu as pleine confiance dans ton partenaire et que tu es convaincu qu'il t'aime sainement, mais qu'il y a quand même des moments teintés d'une sorte de peur (colères, sexe, par exemple), alors parle lui en.

C'est peut-être vos éducations/passés/caractères qui sont si différents qu'il ne se rend pas compte de ce que tu ressens dans ces moments-là (t'en rends-tu compte toi-même, d'ailleurs ?), mais si tu lui expliques, alors il comprendra que ce n'est pas du tout ça qu'il veut pour toi, et vous travaillerez ensemble à trouver une autre dynamique.

Ce qui ne marche pas :

- tester l'autre, par ex en attendant qu'il ou elle prenne les devants pour quelque chose qui nous tient personnellement à coeur (j'attends nos fiançailles depuis des années : ça ne marche pas !)
- laisser s'envenimer de la rancœur sur du long terme

IL FAUT DEUX INDIVIDUS QUI NE FUSIONNENT PAS

Évite la dépendance. Apprends à demander de l'aide.

Ça semble contradictoire, mais c'est le seul moyen : pour me relier aux autres, j'ai besoin d'être tranquille en moi-même, d'être psychiquement et physiquement indépendante. Et quand j'ai un souci, que je suis vulnérable, je peux, parce que je suis indépendante, demander de l'aide et accueillir ce que l'autre peut me donner pour m'aider.

Sinon, je ne peux pas. La dépendance, ça pèse trop lourd sur l'autre et sur moi. Du coup, l'aide devient insupportable.

Deviens indépendant.e.

Il faut avoir son monde : hobbies, amix, activités solo etc.. pour des raisons évidentes d'avoir des voix plurielles dans nos vies, de ne pas reposer sur l'autre pour nous combler à 100%, mais aussi pour ne pas se retrouver à devoir tout reconstruire et repartir seul-e à 0 si on se sépare

Il faut être soi-même conscient de ses propres besoins et "responsable de son bonheur"; se connaître suffisamment pour ne pas être dépendant.e de l'autre.

Franchement, je n'ai aucune idée de comment faire marcher un couple. Je suis bien plus experte en rupture, notamment avec enfants. Je pense qu'une des clés de la durée, c'est probablement de ne pas vivre ensemble. Et ce qui détruit les couples de mon point de vue, c'est l'incapacité de rester une personne avec sa personnalité dans le couple ou bien c'est de considérer que la gestion de la logistique quotidienne n'est pas importante ou qu'elle est moins importante que le sexe par exemple.

En couple depuis 18 ans, j'ai rencontré mon mec j'en avais 15 et lui 16. Un des facteurs de réussite pour nous c'est qu'on s'est construit en tant qu'individus séparés et pas en tant qu'entité "couple".

J'ai fait mes études plusieurs mois à l'étranger pendant plusieurs années, lui a commencé à travailler à Paris alors que j'étais étudiante dans tous les coins de France. Donc on a dû se créer une vie épanouissante l'un sans l'autre + on s'est manqué donc trop heureux de se retrouver.

On a des amix communs et des amix différents, on a des espaces où l'autre n'est pas. Hyper important les espaces de respiration ! et puis le classique : on reste la personne préférée de l'autre, donc on se veut du bien, donc on est attentif aux besoins de chacun.e.

Savoir s'excuser quand on a merdé ou qu'on a été pris dans des émotions fortes. Avoir des projets communs. Dormir tout nu l'un avec l'autre. Et la tendresse la tendresse la tendresse. Devenir/ apprendre à être intelligent émotionnellement ! Autre truc bateau : on se respecte et on s'admire mutuellement je crois, de comment l'autre évolue dans le monde et avec les autres. On aime la manière dont le cerveau de l'autre fonctionne.

Le modèle que j'ai appris, inconsciemment, c'est celui où l'autre doit combler mes manques. En fait, c'est à moi de me combler, d'être pleinement moi, pour que j'ai de la place dans ma vie et dans mon espace physique et psychique, pour l'autre, sans qu'il soit là pour me combler.

Ça peut vraiment être mieux d'avoir un cercle d'amis qui ne se recoupe pas forcément, qui permet de traîner parfois avec d'autres gens, ne pas s'"ennuyer" de l'autre en étant constamment en train de faire des sorties avec ellui.

Ce qui marche : je dirais que c'est avant tout d'être bien dans ses propres baskets, ce n'est pas forcément d'avoir réglé tous ses problèmes, je ne suis pas sur que ca soit possible, mais c'est d'en avoir conscience, avoir du recul sur soit même, se respecter soit, se donner le temps, l'espace, être bien avec soi même, me semble essentiel pour être bien avec quelqu'un.

On n'est pas dans l'attente de l'autre, on a pas besoin de l'autre, on ne s'efface pas pour l'autre, si on est bien avec soi-même, on se suffit à soi-même et l'autre n'est plus que du + dans notre vie. Il peut nous soutenir, nous aider, nous accompagner, mais pas faire à notre place. Être responsable de soi et se respecter.

Et une fois que ceci est bien en place, on ne peut que respecter et accepter l'autre tel qu'il est. Ça ne veut pas dire tout accepter, c'est accepter la personne telle qu'elle est, et identifier si elle nous convient, si c'est compatible, ressourçant, épanouissant, sans chercher à la changer.

Pour moi on ne peut pas être bien en couple si on n'est pas bien en soi. Pas forcément avoir réglé tous ses problèmes, traumatismes, névroses ... mais en tous cas être conscient de nos limitations, et donc ne pas être tenté de tenir l'autre pour responsable.

Et pour continuer dans cette veine, il faut avoir fait le travail sur soi de savoir ce qu'on cherche dans la relation. Sinon on peut rencontrer "l'âme soeur" et tout gâcher parce qu'on ne sait pas ce qu'on veut, et que ces hésitations peuvent faire souffrir l'autre.

=> par contre une fois ce travail personnel fait, on devient meilleur à éviter les relations qui ne nous conviennent pas, et meilleur à garder celles qui nous conviennent.

=> et tout le reste (respect, tendresse, ...) vient de cette honnêteté radicale vis à vis de soi-même

Ce qui ne marche pas :

Un truc que j'ai souvent fait dans mes précédentes relations et que je pense que mes précédents conjoints faisaient aussi, c'est d'attendre de l'autre qu'il/elle te rende heureux. De considérer que si tu n'es pas heureux.se et épanoui.e c'est parce que ton ou ta partenaire ne te soutient pas comme il ou elle le devrait.

Je ne parle pas de relation de domination ici, je n'étais pas à face à des gens qui me rabaisaient délibérément, mais je trouvais qu'on ne m'aidait jamais assez, et ils considéraient souvent la même chose de leur côté.

À force d'être insatisfaite et d'avoir l'impression de ne pas recevoir le soutien que je considérais que l'on me devait, ça menait toujours à la même dispute : "mais si je n'y arrive pas, c'est parce tu ne me soutiens jamais" puis à la rupture.

Ce qui marche :

Actuellement, je suis en couple avec quelqu'un qui a fait une reconversion professionnelle, et franchement il m'a bluffé. Il s'est lancé dans un nouvel environnement qui lui était complètement inconnu, il s'est formé, à fait des stages et à trouver son "job de rêve".

Bien sûr, j'ai été là pour le soutenir mais ce qui m'a le plus impressionné, c'est qu'il n'a compté que sur sa propre volonté. Et je me suis rendu compte que dans notre relation, ça avait toujours été comme ça. Il ne m'a jamais attendu pour faire les choses qui le rendaient heureux. D'ailleurs le fait qu'il relationne avec moi, fait partie des choix qu'il a consciemment fait pour être heureux. Je n'avais jamais vu ça comme ça avant.

Finalement, ce qui marche pour moi en couple c'est d'être deux personnes complètes, qui n'attendent pas de l'autre qu'il ou elle la complète. Ça m'enlève un poids des épaules et ça me donne une incroyable volonté d'accomplir ce que je veux. Le couple n'est plus pour moi la source principale d'alimentation de mon bonheur, mais un de ses piliers.

MAIS LES DEUX INDIVIDUS SONT UNE ÉQUIPE

1. Se considérer comme une équipe, où chacun a la même intention : que ça se passe bien pour toute l'équipe. Ça aide à rester constructifs et solidaires.
2. Quand ça ne va pas considérer que ce n'est pas la faute de l'un ou l'autre, mais plutôt un défaut d'orga, de communication etc, que chacun a ses forces et faiblesses que l'autre peut combler/accepter si ça lui coûte peu/moins (si l'un a la phobie du téléphone ou de la conduite par ex, si l'un adore organiser des soirées, si l'un tient à faire du sport tous les jours, à avoir un régime particulier...)
3. S'encourager dans ses buts respectifs.

NE PAS BITCHER SUR L'AUTRE

Je suis le meilleur cheerleader/supporter de mon compagnon et il est mon meilleur supporter/cheerleader aussi.

Si je rencontre quelqu'un qui ne considère pas son ou sa partenaire comme quelqu'un de génial, je trouve ça bizarre (qu'est-ce qu'ils font ensemble s'ils ne s'aiment, ne se respectent pas, ne s'admirent pas mutuellement ?)

L'homme ou la femme que tu veux, c'est quelqu'un qui te voit tel.le que tu es, et qui voit toutes tes qualités comme agrandies, et tes défauts plus petits qu'ils ne sont (et surtout pas l'inverse).

Il ne faut pas *bitcher* sur l'autre. Ça ne fait qu'énerver tes ami·es contre ta partenaire. Tout le monde est perdant.+1 Surtout que parfois la colère est temporaire mais l'image de ton/ta conjoint.e auprès de tes proches reste.

La façon dont tu traites ton/ta conjoint.e est la façon dont tes proches vont le/la traiter, si tu parles mal de lui ou d'elle, tes proches aussi.

TRAVAILLER LA RELATION AUSSI INTENSÉMENT QU'ON LE FAIT AU TAFF (ET AVEC DES OUTILS SIMILAIRES)

J'ai adopté une bonne pratique dans mon couple que j'aurai peut-être dû faire plus tôt : avec ma copine quand on se sent dépassés par tout ce qu'on a à faire, on se pose autour d'un **"café post-it"**. En gros l'idée : on écrit chacune sur un post-it les sujets qu'on repousse toujours ou qu'on aborde jamais faute de temps (organiser les vacances, revenir sur une ancienne dispute, envoyer le papier à la caf, s'inscrire à une course, etc.).

Ensuite, on en pioche un au hasard, on en discute et, surtout, on note sur le même post it "un plan d'action" concret pour avancer.

Par exemple, si on tombe sur "Vacances en mai", on réfléchit à ce qu'on a envie de faire, puis on liste les choses à faire : poser nos congés, demander à un pote s'il veut se joindre à nous, voir les prix des billets de train.

Autre exemple un post-it “échange sur mes séances de psy” en mettant ce post-it je crée le moment de raconter comme se sont passées mes dernières séances etc. Je suis une fille et je suis en couple avec une fille (5 ans), je pense que cela facilite énormément la communication, disons que l’enjeu pour nous est plutôt de prendre le temps ensemble de discuter de sujets “chiant” liés à l’organisation et aux tâches administratives.

Ce qui marche :

- être en thérapie de couple tous les deux, avec une psy qui a les 2 versions de l’histoire et qui nous connaît très bien maintenant.
 - régler les problèmes de couple à 3 (personne 1, personne 2, psy) et c’est tout, personne d’autre.
-

1. Discuter argent dès le début : c’est très inconfortable mais le problème c’est que quand on a des enfants ça devient de plus en plus compliqué de même si on acquiert des biens.
 2. La manière la plus équitable de répartir les finances dans un couple c’est de faire au prorata des revenus
-

CRÉER VOS PROPRES RÈGLES, VOTRE PROPRE DÉFINITION DE LA RELATION

L’important est que les besoins de chaque personne du couple soient clarifiés, et qu’on s’y adapte équitablement. À moins que ça fasse souffrir autrui d’une manière ou d’une autre, il n’y a pas de besoins qui soient bêtes, il n’y a pas de besoins qu’on puisse délégitimer. Si l’autre personne commence à débattre de tes besoins, c’est un red flag.

Ce qui ne marche pas : suivre les diktats sociétaux et s'imposer des choses qui ne nous conviennent pas, on revient dans le respect de soi (avoir un animal, acheter, mariage, enfant, repas en famille du dimanche, monogamie...). Définir ses propres règles de relations, dans le respect de chacun·e.

Avec ma copine, actuellement, ça se passe bien parce qu'on comprend ce dont l'autre a besoin, et qu'on en discute. Elle sait que j'ai généralement besoin de dix minutes pour "redescendre", dans un moment tendu, et je sais qu'elle peut très vite fatiguer d'une situation sociale avec trop d'inconnus, donc j'évite de la mettre dans une telle situation sans la prévenir ou lui donner le choix de ne pas y aller.

Ce qui ne marche pas:

- se (laisser) mettre trop de pressions par des modèles et injonctions diverses
 - vouloir tout faire rentrer dans des normes/moules sans respecter ses ressources, ses besoins et ceux de l'autre
-

Le concept de couple est en lui-même un problème. Donc ce qui ne marche pas c'est de se dire en couple et de prendre tout ce que ça implique socialement parlant sans se poser de questions : donc on vit ensemble, on fait des enfants, on part forcément en vacances ensemble, on ne s'intéresse pas à d'autres personnes, on va dans la belle-famille, etc.

Tout le monde reproduit le même schéma et tous les couples se séparent. Pas besoin d'une analyse approfondie pour voir que le couple, ça marche pas ! Ne faudrait-il pas rebattre les cartes et décider ensemble de ce qui nous convient ? Pour cela, aujourd'hui, je ne me dis pas "en couple". Pour autant, je crois en l'amour durable ! Réinventons le couple !

Laisser de la place à toutes les relations "intermédiaires" entre le couple romantique et l'amitié possible. Dans mon cas, les relations queerplatoniques ont été une révélation.

Il faut apprendre ce qui est important pour l'autre et le respecter, même si ça ne nous parle pas tant. Ex: la fidélité, le contact physique, l'écoute, le réconfort, voir sa famille, voir sa famille, fêter tel truc ou ne pas le fêter... Avoir un ou une partenaire, c'est nécessairement devoir s'adapter à elle/lui sur certains aspects, et il y' aura moins de conflits si on prête attention à ce sur quoi on diffère totalement avant que cela pose problème.

L'AMOUR NE SUFFIT PAS À GARANTIR LA COMPATIBILITÉ

L'amour ne suffit pas à garder un couple. Ça ne fait pas tout. On peut être hyper amoureux l'un de l'autre, ce n'est pas suffisant. Exemple : une des personnes a beaucoup de mal à exprimer ses émotions/sentiments, l'autre personne a énormément besoin de communiquer et que l'autre se livre. Bah ça ne marchera pas dans ces conditions. Parfois, les 2 parties sont trop antagonistes pour que ça marche.

Un truc qui conduit aux ruptures : une personne a une libido débordante et une autre est à l'exact opposé. Je sais que souvent la libido fluctue mais quand c'est vraiment trop opposé, on ne peut pas y faire grand chose. Et il ne faut pas croire que c'est toujours les hommes qui ont le plus de libido !!!!!

Attention à ne pas avoir des projets de vie incompatibles (enfants, ville ou on veut vivre...)

Il faut définir ses non-négociables au début de la relation sur les sujets suivants : exclusivité, enfants ou pas, l'éducation des enfants, religion/foi spiritualité, vie commune ou non, familles respectives, la participation aux fêtes de famille, les cadeaux...

UNE PERSONNE A UNE MARGE LIMITÉE DE CHANGEMENT

Ce qui ne marche pas

1. Forcer l'autre
2. Espérer que quelqu'un change après qu'on lui dise la même chose pendant x années (si rien ne bouge, peu de chance que ça change un jour, ou du moins avec la même méthode)

INVERSEMENT UNE PERSONNE NE PEUT PAS PRÉDIRE COMMENT ELLE VA CHANGER

Etre conscient que quelles qu'aient été les discussions, les promesses etc avant, PERSONNE ne sait vraiment quel parent iel deviendra

Personne ne sait vraiment ce qui pour lui/elle sera IMPORTANT, comment iel réagira dans cette nouvelle vie

DES RESSOURCES (LIVRES, PODCASTS, etc)

La lecture de ce livre m'a ouvert les yeux sur ce qui était intolérable en couple (ou pas d'ailleurs). Et donc en creux ce qui marche bien

Why does he do that, Lundy Bancroft (free PDF)

https://ia902200.us.archive.org/19/items/why-does-he-do-that-inside-the-minds-of-bancroft-lundy/Why%20Does%20He%20Do%20That_%20Inside%20the%20Minds%20of%20-%20Bancroft%2C%20Lundy.pdf

Après des années à avoir vu des couples se faire et de défaire, j'en suis arrivé à la conclusion que je n'ai aucune idée de ce qui fait qu'un couple marche ou non. Il se rejoue tellement de schémas inconscients à l'intérieur du couple qu'il me semble bien compliqué d'affirmer que ces schémas qui se rencontrent pourront fonctionner ou non. Il y a ces couples qui semblent toujours au bord de la rupture mais durent depuis des années et semblent se retrouver dans leurs conflits, et d'autres paisibles qui volent en éclat du jour au lendemain. Il me semble aussi que le piège peut être une vision trop romantique du couple

comme tout se dire par exemple alors qu'on a besoin de garder un espace à soi et que le couple ne va pas sans une certaine ambivalence.

Je terminerai en conseillant très très fortement le dernier épisode du podcast l'inconscient sur France Inter où le Dr Nasio livre ses secrets d'un couple qui marche.

Ce qui m'a frappé est qu'à chaque fois qu'on parle de couple qui marche, on cite toujours la communication en premier alors que dans cet épisode, le Dr Nasio ne l'évoque à aucun moment.

Ecouter le podcast rends l'argent, les livres de lucile quillet et titiou lecoq

 Rends l'argent 01: L'argent, le dernier tabou des couples

Dans *"le pouvoir insoupçonné de nos blessures"*, Isabelle Cerf partage comment des schémas inconscients transgénérationnels peuvent s'imposer dans nos relations (relation à soi, relation à l'autre).

Ça m'a beaucoup parlé.

Thomas d'Ansembourg parle bien de cela, d'apprendre à être soi pour être tranquille avec l'autre, ainsi que Fabrice Midal