



# Comment se réaliser dans le couple?

# Sujets traités...

- Quelques statistiques
- L'amour dans le couple
- Pourquoi on se sépare?
- La complémentarité
- Le plaisir
- La communication
- Quelques règles et principes fondamentaux à respecter dans la relation

# Introduction

*Nous sommes donc rendus à une époque où la question se doit d'être posée: «**Comment se réaliser dans notre couple?**» En fait, la question est sur les lèvres, autant des femmes que des hommes. Encore n'osent-ils pas discuter d'une manière approfondie de ce phénomène qui porte les nouveaux, les futurs ainsi que les vieux mariés à réfléchir sur leurs valeurs fondamentales d'une vie partagée en commun.*

# Des statistiques révélatrices...

## Mariages

## Divorces

	Nombre	Taux	Nombre	Taux
	par 100 000		par 100 000	
<b>Canada</b>	<b>159 350</b>	<b>526</b>	<b>67 408</b>	<b>223</b>
Terre-Neuve	3 235	574	822	146
Île-du-Prince-Édouard	960	699	243	177
Nouvelle-Écosse	5 525	583	1 983	209
Nouveau-Brunswick	4 340	570	1 373	180
<b>Québec</b>	<b>23 875</b>	<b>322</b>	<b>17 478</b>	<b>236</b>
<b>Ontario</b>	<b>67 540</b>	<b>592</b>	<b>23 629</b>	<b>207</b>
Manitoba	6 620	578	2 625	229
Saskatchewan	5 700	557	2 198	215
Alberta	17 860	627	7 185	252
Colombie-Britannique	23 245	591	9 692	246
Yukon	240	759	101	319
Territoires du Nord-Ouest	210	311	79	117

# Pourquoi on se sépare...?

- Mésentente sur les priorités
- Incompatibilité de caractère
- Défaut de l'un ou l'autre insupportable
- Les valeurs ne se rejoignent plus
- On aime le changement
- Manque de reconnaissance mutuelle
- Insuffisance d'appréciation, d'admiration et de gratitude
- Absence de compassion
- Incapable de prendre sa place, on se sent étouffer
- Liaison terminée, passer à autre chose
- Vivre dans le passé

# Comprendre nos différences...

- La compréhension de l'homme vis-à-vis la femme et la femme vis-à-vis l'homme est essentielle
- Interpréter les attentes
- Comprendre la communication
- Saisir la pédagogie utilisée avec les enfants
- Appréhender et se mettre d'accord sur les priorités du couple
- Définir ensemble les projets
- Se mettre d'accord sur le temps que nous réservons pour le couple et les enfants

# Éviter à tout prix...

- Vouloir changer l'autre
- Dépendances
- Comparaison
- Imposer ses valeurs morales, religieuses ou spirituelles
- Vouloir avoir raison à tout prix
- Favoriser un enfant par rapport à un autre
- Contrer la liberté de l'un ou l'autre
- Ramener les problèmes du travail à la maison ou vice versa

# Quelques valeurs à déterminer avant de s'accoupler (1 de 3)

- *Quelqu'un qui comprendra et qui pourra supporter son partenaire sur tous les plans pour le reste de sa vie.*
- *Quelqu'un qui connaîtra son partenaire dans ses secrets les plus impénétrables.*
- *Quelqu'un avec lequel on doit être au même diapason et totalement sur la même longueur d'onde.*
- *Quelqu'un qui ne veut pas contrôler et que son partenaire respectera sur tous les plans.*
- *Quelqu'un qui fera des efforts pour comprendre les états d'âme et les états d'esprit tout le temps.*
- *Quelqu'un qui ne jugera pas.*
- *Quelqu'un qui saura réconforter dans les moments de transition qui seront parfois difficiles à surmonter.*

# Quelques valeurs à déterminer avant de s'accoupler (2 de 3)

- *Quelqu'un qui saura se réjouir et partager ses moments de bonheur.*
- *Quelqu'un qui sera à l'écoute peu importe les situations*
- *Quelqu'un qui sera toujours présent en esprit pour appuyer et encourager.*
- *Quelqu'un qui donnera de l'affection et de l'amour inconditionnels.*
- *Quelqu'un qui saura grandir en même temps que son partenaire, sans lui nuire dans son évolution.*
- *Quelqu'un qui laissera libre d'agir sans contrôler.*

# Quelques valeurs à déterminer avant de s'accoupler (3 de 3)

- *Quelqu'un qui respectera et qui saura reconnaître*
- *Quelqu'un qui n'aura plus peur d'étaler tous ses difficultés quels qu'ils soient.*
- *Quelqu'un qui sera fier de présenter son partenaire.*
- *Quelqu'un qui sera digne de vivre et d'évoluer en couple.*
- *Quelqu'un qui saura partager autant dans les meilleurs moments que les moments difficiles*

# Quelques questions à se poser avant de vivre en couple

- *Avons-nous les capacités adéquates pour entreprendre et entretenir une vie entière avec une autre personne?*
- *Sommes-nous prêts à négocier journallement nos besoins et de remettre en question notre façon de vivre?*
- *Sommes-nous en mesure de comprendre notre partenaire à tous les points de vue sans jugement et pouvoir grandir ensemble?*
- *Sommes-nous intéressés à partager tout ce que nous avons sur tous les plans, soit autant pour l'amour, le matériel que pour les finances?*
- *Sommes-nous assez matures pour conduire notre couple vers une réussite éventuelle?*
- *Voulons-nous garder toute notre liberté ou de faire des compromis raisonnables?*
- *Sommes-nous d'accord d'avoir des enfants et de les éduquer?*

# À quoi doit-on s'attendre durant une vie conjugale?

- Adaptation
- Implication
- Intégration
- Le changement
- La routine
- Divergence d'opinions
- Il est possible qu'un l'un ou l'autre soit fatigué

# Ne jamais laisser un conflit se dégrader...!

- Donner votre opinion sans l'imposer
- Respecter le point de vue de l'autre
- Exposer vos inconforts
- Avoir une écoute active
- Éviter de démontrer de l'indépendance
- Tourner la page
- Assurez-vous de faire la paix avant de vous coucher

# Les problématiques les plus fréquentes qui se posent dans le couple (1 de 3)

- *Vouloir avoir raison sur tous les plans*
- *Désirer avoir du pouvoir au niveau de l'autorité ou du contrôle*
- *Se mêler du plan de vie de l'autre*
- *Avoir des jugements de valeurs*
- *Critiquer ou chialer pour des riens*
- *Ne pas accepter les commentaires judicieux*
- *Changer son ton de voix lorsque nous nous adressons à notre partenaire pour démontrer notre pouvoir*

# Les problématiques les plus fréquentes qui se posent dans le couple (2 de 3)

- *Être impatient dans tout ce qui touche l'existence de notre vie de couple*
- *Jalousie et envie*
- *Craindre de perdre ce que nous croyons avoir acquis*
- *Être colérique pour des platitudes*
- *Se vanter ou de se prétendre pour nous montrer supérieurs*
- *Faire semblant que nous comprenons notre partenaire*

# Les problématiques les plus fréquentes qui se posent dans le couple (3 de 3)

- *Rire ou ridiculiser notre partenaire dans des situations où ce dernier peut-être très vulnérable psychologiquement, physiquement, etc.*
- *Ne pas accepter que l'on puisse faire des erreurs face à notre partenaire*
- *Se comparer à notre partenaire pour mieux se revaloriser*
- *Parler contre son partenaire pour se justifier*
- *Mentir*
- *Manque d'authenticité*

# Quelques règles et principes fondamentaux à respecter dans la relation (1 de 2)

- Faire de l'introspection individuelle avant d'accuser ou juger
- Reconnaître à tous les points de vue notre partenaire
- Compréhension et empathie plutôt que le blâme
- La transparence de nos sentiments, définir ce que nous entendons par amour
- À quoi s'attendre face l'engagement
- Une discussion honnête sur ce qu'on pense sur l'affection, la tendresse et les relations sexuelles

# Quelques règles et principes fondamentaux à respecter dans la relation (2 de 2)

- Franchise et authenticité
- Lâcher prise sur le fait de vouloir avoir raison
- Établir nos besoins et nos attentes
- Faire confiance à l'autre
- Éviter de se comparer aux autres couples
- Se respecter, se faire respecter
- Avoir de l'humour, de la joie et du plaisir
- Être patient et tolérant
- Être solidaire



# Comment se réaliser dans le couple?