



LE
SECRET
DES

**COUPLES
QUI DURENT**

JP LE BON

Sommaire

Introduction : A qui s'adresse ce livre numérique ?	3
Chapitre 1 : Les premiers pas d'un couple.....	5
Chapitre 2 : Le but recherché.....	6
Chapitre 3 : Nos freins	7
• Quel rapport avec la relation de couple ?	7
Chapitre 4 : Changer le schéma	11
• Le jugement.....	13
• L'acceptation.....	13
• Dois-je tout accepter ?	14
Chapitre 5 : Les autres étapes d'un couple.....	15
Chapitre 6 : Comment devenir ce couple parfait ?	16
Pour aller plus loin :.....	17

Introduction : A qui s'adresse ce livre numérique ?

Ce livre a été conçu pour permettre à ceux qui le désirent de se sentir merveilleusement bien dans leur vie de couple. A ce jour 90 % des personnes que j'accompagne souhaitent améliorer leur relation avec l'autre.

Ce livre numérique s'adresse donc à tous ceux qui se sentent soit blessés, soit agacés, soit outrés par la façon d'agir ou de penser de son conjoint et également pour tous ceux qui attendent d'une relation de couple beaucoup plus qu'une simple vie en commun.

Nous vivons dans un monde où il est de moins en moins simple de vivre en harmonie. Tantôt c'est la culture qui nous différencie, quelques fois notre éducation, d'autres fois nos croyances religieuses etc...

Nous avons tendance à nous dire que si l'autre ne pense pas comme nous, nous devons chercher à le changer ou alors à l'exclure de notre environnement. En le faisant, nous nous sentons mieux momentanément et nous nous disons donc que nous avons fait le bon choix. Mais à long terme est-ce vraiment le cas ?

A travers ce livre, nous allons si tu le veux bien, ensemble, observer et analyser tes schémas comportementaux afin de vérifier si ceux-ci te permettent d'avoir une relation de couple saine et durable.

Afin de t'aider à mémoriser le contenu de ce livre, je te recommande de le lire plusieurs fois. Je t'encourage également à expérimenter les concepts dans ta vie de tous les jours car c'est la seule façon pour toi d'apprécier les résultats. Une des meilleures méthodes d'apprentissage demeurant encore à ce jour la répétition et l'expérience.

Les concepts présentés dans cet ebook proviennent essentiellement de Patricia D'ANGELI auprès de laquelle je me suis formé. J'éprouve une grande gratitude envers elle et je la remercie ici pour tout ce qu'elle m'a apporté dans la compréhension des relations humaines.



Chapitre 1 : Les premiers pas d'un couple

- Voici les différents stades de l'évolution d'un couple :

1. Il y a tout d'abord le couple romantique.

Le moment du « coup de foudre ». A ce moment-là, notre corps est inondé d'hormones qui auront pour effet d'endormir notre sens critique. On baigne au milieu de ces hormones et on voit la vie en rose. Pour nous, tout est parfait chez l'autre. On n'entend plus les conseils de prudence de nos proches et on est prêt à tout abandonner ou à tout remettre en cause pour l'autre. Nous faisons des efforts pour combler les besoins de l'autre. Nous voulons être parfaits pour l'autre. Cette période peut durer jusqu'à 2 ans. Lorsque nous rattachons cela à notre partie animale, c'est le temps qui est nécessaire pour une mère d'accoucher et d'allaiter son enfant. La présence du père est nécessaire pour la protection de la mère et de son petit. Passé ce stade, les hormones disparaissent et des souffrances refont surface. Nous passons alors au stade suivant.

2. La 2^{ème} étape de la vie d'un couple se passe entre 6 mois et 2 ans après la rencontre. C'est le moment où on se réveille 😊. Les hormones ayant disparu, on voit alors l'autre tel qu'il est et non plus sous forme d'illusion. C'est-à-dire qu'on le voit avec ses qualités et ses défauts. Et les défauts que nous voyons chez l'autre sont les mêmes que ceux que l'on voit chez notre parent du sexe opposé. On entre alors dans la 2^{ème} étape du couple, le couple conflictuel. Chacun se rend compte que l'autre n'est pas parfait. Les conflits s'installent et donnent lieu à des situations de dominant-dominé. C'est la naissance soit de crises violentes (si on laisse sa colère s'exprimer) soit des maladies (si on prend sur soi). On pense alors que la solution c'est de se séparer. Lorsqu'ils le font, de nouveaux couples se forment et chacun attire de nouveau à lui quelqu'un qui est différent sur la forme mais identique sur le fond.

Si tu lis ce livre, peut-être es-tu déjà passé par ces 2 premières étapes.

Chapitre 2 : Le but recherché

Lorsque tu désires améliorer quelque chose en toi, c'est que tu estimes qu'il doit exister d'autres façons de faire pour obtenir plus de plaisir.

En instaurant une relation de couple, l'objectif visé est de tenter de te sentir mieux.

De façon plus générale, derrière tout désir que tu as tout au long de ta vie, se cache une volonté pour toi d'aller mieux, donc de te sentir bien.

Pourquoi cherches-tu à te sentir bien ?

Te sentir bien te permet de vivre une vie exaltante, pleine de bonheur et de joie. Lorsque tu te sens bien dans ta tête, ton corps, qui est le reflet de tes pensées se porte généralement bien également. Un corps en bonne santé te permet de vivre davantage d'expériences dans ta vie. Ce sont ces multitudes d'expériences qui te permettent d'une part d'évoluer, mais en même temps de découvrir de nouveaux plaisirs.

Disons que faire le choix de te sentir bien te permet de mettre en route ton générateur de bonheur qui se mettra à attirer davantage de joie dans ta vie. Tu crées ainsi une sorte de tourbillon ascendant qui te tire un peu plus vers le haut tous les jours. Te sentir bien te permet de réaliser tes rêves plus facilement. D'avoir plus de maîtrise sur ta vie. Te sentir bien dans tes pensées et dans ton corps physique est donc ton but principal, même si celui-ci se fait de façon inconsciente. Te sentir bien dans ton couple est essentiel à ton bien-être. Derrière chacun de tes désirs, tu trouveras toujours ce but essentiel : Celui de te sentir bien !



Chapitre 3 : Nos freins

Pour déterminer quels sont les freins qui nous empêchent de nous sentir bien, comprenons tout d'abord comment se crée une relation de couple:

Au départ, lorsque 2 personnes sont attirées l'une vers l'autre, c'est qu'elles ont en fait les mêmes blessures intérieures.

Mais, qu'est-ce qu'une blessure intérieure ?

Une blessure intérieure prend naissance essentiellement pendant l'enfance.

Il existe 5 blessures principales qu'on reconnaît couramment chez l'adulte :

1. La blessure du rejet
2. La blessure d'abandon
3. La blessure d'humiliation
4. La blessure de la trahison
5. Celle de l'injustice

Chacune d'entre elles constituera les fondations sur lesquelles s'appuieront les comportements de l'enfant une fois devenu adulte.

Et s'il ne nous semble pas simple d'accepter certaines situations, et bien c'est tout simplement à cause de nos blessures intérieures.

Il faut que tu saches que chaque fois que tu vis un événement marquant (douloureux ou joyeux), celui-ci va en quelque sorte s'enregistrer sur le « disque dur » de ton Inconscient. Dès lors que tu revivras un événement similaire, ton Inconscient ira rechercher sur ton « disque dur » les émotions qui y étaient associées et les ramènera à toi. Quand tu es enfant, tu es une véritable éponge et ton Inconscient va se marquer facilement.

- **Quel rapport avec la relation de couple ?**

Lorsqu'un couple se forme, l'attirance étant de nature vibratoire, leurs blessures rentrent en résonance sur le plan énergétique. Inconsciemment, le couple parfait vient de se créer. Ce sont 2 blessures qui entrent en résonance.

Dans la pratique, il s'agit en fait d'une blessure et d'un déclencheur de cette blessure. C'est cette union qui va permettre à chacun d'évoluer afin de découvrir l'amour vrai. L'amour étant la plus belle chose qui puisse exister.

Lorsque nous étions enfant (avant l'âge de 7 ans), nous avons vécu des scènes qui nous ont marquées profondément.

Exemple : Admettons que tu sois un homme. Lorsque tu étais enfant tu as eu une difficulté à faire tes devoirs et tu as demandé de l'aide à ta mère. Celle-ci, fatiguée de sa journée et encore occupée à des tâches familiales te répond : « Tu vois bien que je suis occupée. Va demander à ton père ! ».

Une action aussi banale que celle-ci peut provoquer chez toi un traumatisme. Tu viens de vivre ce qui s'est passé comme si tu avais été rejeté par ta mère. Ce simple événement pourra créer chez toi une blessure de rejet : « Ma mère, celle qui me nourrit, me protège, cette personne que j'aime énormément vient de me rejeter ! ».

Tu comprends comment une blessure peut naître rapidement chez un enfant et pourquoi tout adulte a des blessures en lui.

Nous venons de voir ensemble qu'une blessure intérieure peut se créer de façon la plus anodine qui soit. Voyons maintenant comment elle se réactive.

Continuons cet exemple où tu grandis avec cette blessure de rejet. Tu es maintenant adolescent et tu joues dans une équipe de foot. Au cours d'un match, tu tacles accidentellement un joueur et tu le fais tomber. L'arbitre estime que tu l'as fait exprès et t'exclut du terrain. Cette exclusion a pour effet de réactiver ta blessure de rejet. On te rejette du groupe. Une grande souffrance s'empare alors de toi et peut faire naître en toi une grande colère, certainement démesurée par rapport à l'acte lui-même. C'est ainsi que tes blessures s'expriment constamment en toi sans même que tu t'en rendes compte de leur origine.

Etant donné que dans un couple chacun a en lui ce qui lui est nécessaire pour soigner sa blessure (ce dont il ignore souvent), cela signifie qu'ils ont tous les 2 respectivement ce qu'il faut en eux pour soigner l'autre.

Ils deviennent ainsi chacun « la trousse à pharmacie » de l'autre. Ils se sentent bien lorsqu'ils sont tous les 2 ensemble car la présence de l'autre contribue à calmer la douleur liée à la blessure.

Le mot qui est utilisé pour définir cette relation est l'amour. « Je t'aime car je me sens bien en ta présence ». Ils pourraient également dire « Quand tu es là je me sens bien. Reste à mes côtés ». Il se crée alors souvent une forme de dépendance nocive qui va agir un peu comme une drogue. On a besoin de l'autre pour se sentir bien. On ne cherche plus à soigner sa blessure car la présence de l'autre contribue à se sentir bien. La blessure n'est malheureusement pas pour autant guérie. Pour preuve, il suffirait que l'autre s'éloigne pour réactiver de nouveau la blessure.

On a souvent tendance à confondre l'amour et la possession. Le summum de l'absurdité est atteint lorsqu'on entend qu'une personne a tué son conjoint par amour 😞. Lorsqu'on aime quelqu'un, on est heureux que cette personne se sente bien. Dès lors qu'on prive cette personne de quelque chose qui lui fait du bien, on ne le fait pas par amour. Ceux qui sont dans ce cas de figure le font par possessivité. Ils ne peuvent accepter que l'autre fasse quelque chose qui les

dérange eux et ils estiment que c'est à l'autre de changer alors que la blessure est en eux.

Reprenons une nouvelle fois l'exemple de cette expérience avec ta mère qui a provoqué en toi cette blessure de rejet. Une fois adulte, supposons que tu vives en couple. Au cours d'une soirée, tu es en train de danser avec ta compagne. Arrive un ami d'enfance de ta compagne qui souhaite danser avec elle. Elle accepte en te disant que ça ne durera que quelques instants et que vous pourrez danser de nouveau ensemble pour le reste de la soirée. A ce moment-là, tu peux te sentir de nouveau rejeté, ce qui a pour effet de te faire souffrir (ton Inconscient ramène à toi les sensations douloureuses stockées dans ton « disque dur »). C'est ainsi que se réactive une blessure intérieure. Dès qu'une blessure est activée, le cerveau reptilien réagit : C'est l'attaque ou la fuite.

Dès cet instant, tu peux vouloir blâmer ton conjoint car tu estimes qu'il est responsable de ta souffrance. C'est le schéma classique vécu par une majorité de personnes : « **J'ai un problème avec toi. Pour que j'aille mieux, il faut que tu changes. »** »

Supposons que cette blessure de rejet soit profonde et que tu remettes sans cesse cette histoire sur le tapis afin d'essayer de faire reporter sur l'autre la responsabilité de ton problème. Cette situation pourrait engendrer des conflits permanents. Un jour, ne supportant plus cette souffrance tu pourrais dire à ton conjoint (ou vice-versa) « Tu me fatigues, va-t'en ! ». De cette façon, tu reproduis ta blessure en rejetant ton conjoint à ton tour ou en te faisant rejeter de nouveau.

Si tu ne grandis pas de cette expérience, quelques mois plus tard, tu retrouveras une nouvelle compagne ou compagnon avec qui tu vas reproduire le même schéma, c'est-à-dire : « Je souffre, pour que j'aille mieux, il faut que tu changes ».

Tant que tu n'auras pas changé ta façon de percevoir ton problème et soigné ta blessure, tu répéteras sans cesse les mêmes schémas qui t'amèneront à souffrir sans cesse.

Lorsque tu renoues une relation de couple sans avoir soigné tes blessures, c'est de nouveau quelqu'un qui entre en résonance avec tes blessures. La situation se répète alors.

Pour masquer cette nouvelle souffrance, on va généralement, soit s'abrutir au travail, soit se trouver de nouvelles occupations.

Mais la vraie solution serait de prendre conscience que le problème vient de nous et de décider enfin de travailler sur nous. Ce travail se fait grâce à la psychothérapie ou à l'hypnothérapie.

C'est à nous et à nous seul de faire cet effort de guérison.

Ce sont nos propres blessures qui nous font mal. L'autre n'est que le déclencheur de ces blessures. L'autre n'est donc pas responsable. En allant plus loin, on peut même dire que c'est grâce à l'autre que l'on peut se soigner car il nous permet de découvrir nos blessures.

Ces blessures sont donc nos freins mais il faut savoir que nous pouvons les transformer en force.



Chapitre 4 : Changer le schéma

En acceptant l'idée que ton but inconscient est de te sentir toujours bien, alors pourquoi fais-tu le choix de souffrir si souvent ? Pourquoi la vie te met-elle face à un conjoint qui ne te comprend pas ou face à des situations difficiles ?

Peut-être vis-tu avec l'espoir que tu vivras un jour avec une personne qui te correspondra complètement. Qui aura les mêmes points de vue que toi sur tout.

Si tu restes dans l'attente de trouver ce conjoint parfait à tes yeux, il y a de fortes chances que tu sois malheureux, frustré et aigri car cette personne n'existe pas. Comme chaque Etre humain est unique, il n'est donc pas possible de rencontrer une personne qui nous corresponde à 100 %.

Tu t'es peut-être rendu compte que tu avais du mal à trouver cette perle rare et tu t'es dit alors que tu allais te contenter d'une personne qui te correspondrait à peu près et que tu allais devoir tout mettre en œuvre pour la changer afin qu'elle devienne parfaite à tes yeux.

La majorité de la population agit selon ce schéma :

« J'ai un problème avec toi. Pour que j'aille mieux, il faut que tu changes. »

J'aimerais que tu prennes du recul et que tu analyses cette façon d'agir : Lorsque tu souffres, si tu dois à chaque fois attendre que l'autre change pour que tu ailles mieux, il me semble que tu n'as pas fini de souffrir.

Avant d'aller plus loin, on voit donc que ce concept que « l'autre doit changer pour que j'aille mieux » ne peut pas fonctionner. Et c'est pourtant celui-ci qui est adopté par une majorité de personnes. Nous ne pouvons que constater que cette façon d'agir crée chaque jour davantage de conflits et de souffrances.

Pour comprendre ce qui ne va pas dans ce concept, reprenons-le en détail. Tout d'abord la 1^{ère} partie de cette phrase : « J'ai un problème avec toi ».

Qu'est-ce qu'un problème ? Selon la définition du dictionnaire, il s'agit d'un conflit intérieur, d'un trouble d'ordre affectif. Un problème est donc un état interne. Une situation que tu refuses d'accepter.

En supposant que tu puisses mettre ton ego de côté et que tu arrives à accepter la situation, que se passerait-il ? Ton problème disparaîtrait aussitôt. Lorsque tu acceptes ce que pense, ou dit l'autre, tu n'as plus de problème. On voit donc ici clairement que pour régler un problème, il faut pouvoir se changer soi.

Lorsque tu es en conflit avec ton conjoint, la question à te poser est : « Que puis-je faire à mon niveau pour régler ce conflit ? » Dès lors que tu arrives à atteindre un état où tu acceptes la situation, le conflit n'existe plus à ton niveau.

Oui, mais l'autre me diras-tu ? Il est toujours en conflit ? Son problème existe toujours ! A ce moment-là, il est à son tour en droit d'appliquer exactement la même formule que toi : Il travaille sur lui et accepte la situation. Le conflit est alors définitivement réglé.

Supposons maintenant que l'autre ne veuille pas travailler sur lui et donc que son problème demeure. Dans ce cas, il ne s'agit plus de ton problème, mais du sien. De ton côté ton problème est résolu et c'est tout ce qui compte pour toi. Il ne s'agit pas par là d'une réaction égoïste de ta part. Tu ne fais que répondre à ton besoin primaire, celui de te sentir bien.

Dans une relation conflictuelle, **c'est celui qui a mal qui doit se remettre en cause.** Pas l'autre évidemment.

En s'arrêtant là, tu vois qu'il est assez simple pour toi de résoudre n'importe quel type de problème : Il s'agit juste de mettre ton ego de côté et **d'accepter la situation.**

Ceci dit, en t'entraînant régulièrement à accepter, tu remarqueras peut-être que même en appliquant cette méthode (qui règlera ton problème instantanément), le conflit peut quelque fois renaître. Alors, pourquoi ? A cause de la suite de la phrase. Rappelle-toi, « ... Pour que j'aille mieux, il faut que tu changes. »

Et c'est là la 2^{ème} erreur : Vouloir changer l'autre. Car lorsqu'il s'agit de vouloir changer l'autre, c'est là que les problèmes commencent.

Pour t'aider à accepter, je te conseille de te mettre toujours à la place de l'autre. Aimerais-tu qu'on t'impose une façon de penser ou d'agir ? Il y a peu de chances que tu aimes ça. Pourquoi ? Tout simplement parce que la liberté fait partie d'un droit fondamental de tout un chacun. Tu veux voir quelqu'un sortir ses griffes ? Impose-lui quelque chose !

Cette merveilleuse liberté dont on dispose tous a effectivement un revers. Grâce ou à cause de cette liberté, on est libre de se faire du mal. Lorsqu'une situation se présente à nous, nous sommes face à 2 choix :

- Choix 1 : accepter
- Choix 2 : souffrir

Peut-être remarqueras-tu que les gens font souvent le choix de souffrir. Etrange non ? Alors que leur désir primaire est de se sentir bien.

Lorsque tu es d'accord sur le fait que :

1. C'est celui qui souffre qui doit se remettre en cause
2. L'autre est libre d'être tel qu'il est

Tu as compris l'essentiel d'une bonne relation de couple.

- Le jugement

Lorsque tu décides de porter un jugement sur quelqu'un, tu le compares à une sorte de normalité. Par rapport à cette normalité, cette personne en est plus ou moins proche ou éloignée. Cette norme a été instaurée essentiellement par rapport à ta culture, ton éducation et à tes croyances. Généralement, si cette personne correspond à tes propres normes, il te sera facile de l'accepter, sinon, tu auras peut-être tendance à t'éloigner d'elle.

Lorsque tu la jugeras, tu diras que cette personne est « BIEN » ou que sa façon d'agir est « MAL ».

Ce qui est étrange, c'est qu'en changeant de culture par exemple, les normes changent et ce qui était « BIEN » peut devenir « MAL » ou vice versa. Pourquoi donc portes-tu un jugement sur quelqu'un alors que si tu étais à sa place tu agirais certainement comme elle ?

Le jugement est à la base de la non acceptation : « Je ne peux pas accepter ce que tu me dis car elle ne correspond pas à ma norme ».

Tu pourrais me dire, oui, mais une société sans norme, sans règle, c'est la porte ouverte à toute sorte de folies. Je ne dis pas qu'il ne faut pas établir de règles. Je dis juste qu'il faut prendre conscience que les règles que les autres ont choisies peuvent être différentes que celles que tu as choisies toi. Lorsque tu auras intégré ce concept, tu auras le droit de ne plus porter de jugement car chacun est libre de choisir ses propres règles de vie.

Le non jugement est une clé importante de ton mieux être car le fait de ne pas porter de jugement te permettra de te libérer de toute résistance, donc t'aidera à te sentir bien. Le fait de te sentir bien est je te le rappelle le but inconscient de toute ta vie.

Je te conseille de t'amuser à voir chez l'autre une personne aussi parfaite que toi, qui ne fait que se référer à des normes quelques fois différentes des tiennes.

Les expériences vécues tout au long de ta vie contribuent également à te créer des bases de jugements. Admettons par exemple que tu aies goûté à un repas et que tu ne l'aies pas apprécié. Tu vas te dire ce plat est « mauvais ». Tu diras de quelqu'un qui a apprécié ce plat qu'il n'a pas de goût ? Non, il a juste des goûts différents des tiens.

On vit souvent ce schéma : Si l'autre n'est pas comme moi, il est « mauvais ». En reconnaissant la liberté de l'autre d'avoir ses propres choix, tu retires ainsi de ta vie une grande quantité de situations qui te font souffrir et tu peux ainsi vivre plus facilement en harmonie avec les autres.

- L'acceptation

Attardons-nous un instant sur cette notion d'acceptation. Accepter signifie permettre à l'autre d'être tel qu'il est, avec ses croyances, ses façons de faire etc... Accepter, c'est également reconnaître que certains événements qui se présentent quelques fois à toi sont là pour t'aider à évoluer. Accepter ne signifie pas par contre que tu te conformes à l'autre. Tu es libre d'avoir des points de vue différents de l'autre. Accepter c'est juste reconnaître ton droit à la liberté.

Alors, pourquoi n'arrivons-nous pas à accepter plus facilement les situations ? Ce serait pourtant si simple. Tout accepter (sans soumission) signifierait-il une vie sans problème ? Bien sûr !

L'ACCEPTATION EST LE REMEDE UNIVERSEL A TOUT PROBLEME.

Lorsque tu feras le choix de mettre en œuvre les conseils de ce livre numérique pour améliorer tes relations de couple, il faut que tu saches qu'il y a une partie de toi qui va certainement résister à vouloir changer. Il s'agit de ton ego. Ton ego déteste changer car il a peur de l'inconnu. Il ne sait pas qu'en ne changeant pas, tu vas vivre davantage de souffrances.

La 1^{ère} phase de la vie d'un couple désireux de vivre un amour vrai est donc que chaque partie prenne conscience du fait suivant : « **Nous avons tous les 2 des blessures et nous devons les soigner** ».

Tant que cette 1^{ère} phase n'est pas assimilée, le couple vivra des moments conflictuels, chacun reprochant à l'autre qu'il le fait souffrir et que l'autre doit changer pour que les choses aillent mieux.

Si l'un des 2 refuse de prendre la responsabilité qui lui incombe de soigner sa blessure, il continuera de souffrir et il sera impossible à lui d'améliorer sa relation. Celui qui aura travaillé sur lui ne souffrira plus et pourra faire le choix de continuer ou de ne pas continuer cette relation.

Voici donc la 1^{ère} notion à comprendre et à accepter pour améliorer sa relation de couple : « Nous avons tous les 2 des blessures et nous devons les soigner ».

Lorsque cet état de fait est acquis, chacun peut commencer à se soigner avec le « médicament » virtuel universel qui s'appelle **l'acceptation**. C'est **uniquement l'acceptation qui permet de soigner** sa blessure.

- **Dois-je tout accepter ?**

Je te précise qu'il y a une énorme différence entre accepter et se soumettre. Accepter, c'est faire en sorte que la situation ne te dérange pas. Se soumettre, c'est se conformer à l'autre tout en souffrant. A partir du moment où tu es dans l'acceptation, tu comprendras qu'il est bénéfique pour toi de tout accepter, sans aucune distinction.

Chapitre 5 : Les autres étapes d'un couple

Lorsque les 2 premières étapes de la vie de couple sont vécues, viennent alors les étapes suivantes :

3. Le couple conscient.

Chacun comprend qu'il est fait l'un pour l'autre étant donné que leurs blessures rentrent en résonance. Il reste juste à chacun à soigner ses propres blessures pour arrêter de jouer à ce jeu qui fait mal. Pendant la phase de guérison, lorsqu'on prend conscience qu'on a blessé l'autre (c'est-à-dire qu'on a touché à sa blessure) on peut s'excuser et s'exprimer différemment afin de permettre à l'autre de se soigner en douceur. Il va sans dire que la solution n'est pas d'éviter à tout prix de toucher à la blessure de l'autre car on ne l'aidera pas de ce fait à se soigner. Lorsque les 2 ont soigné leurs blessures respectives, arrive alors la 4^{ème} étape.

4. Le couple créateur.

Chacun est libéré de ses blessures. Aucun ne demande à l'autre de changer ou d'être différent. A ce stade, le couple peut alors créer en commun. C'est à ce stade qu'ils découvrent réellement l'Amour. Le seul Amour vrai est l'Amour inconditionnel. C'est aimer l'autre sans rien attendre en retour : « Je t'aime sans condition ». Lorsqu'ils arrivent à vivre cela, ils peuvent alors donner naissance au couple divin.

5. Le couple divin

Le couple divin, c'est 2 êtres qui s'aiment d'un Amour vrai et qui ont décidé de vivre ensemble. Qui ont décidé de vivre avec l'autre **pour le plaisir et non pas par le besoin**. Il n'existe aucun lien de dépendance entre eux. Juste de l'Amour...

Chapitre 6 : Comment devenir ce couple parfait ?

Avant toute chose, pour faire un travail sur un couple, il faut qu'il y ait un couple. Si dans les faits le couple n'existe plus (c'est à dire que l'un des 2 a déjà fait le choix de ne plus continuer la vie de couple), il n'est malheureusement pas possible de consolider quoi que ce soit. Chacun sera libre d'entreprendre quand même son travail individuellement afin que la prochaine rencontre puisse s'établir sur des bases sûres.

Voici donc le secret des couples qui durent que nous t'encourageons à adopter:

1. Prendre conscience (ton conjoint et toi) que vous avez tous les 2 des blessures et qu'il est de votre responsabilité respective de les soigner.
2. Apprendre à t'occuper de ta vie, de tes propres besoins. Pas de ceux de l'autre (sinon tu ne l'aides pas à grandir). Lorsque tu t'oublies, tu adoptes des comportements qui ne te conviennent pas. Tu oublies ta propre identité, tu t'épuises et tu tombes malade. Les gens font souvent cela, à tort, pour se faire accepter par leur conjoint. Tu es la personne la plus importante de ta vie. Ne l'oublie jamais.
3. Conseiller, sans donner d'ordre. Rappelle-toi que chaque ordre donné ira à l'encontre du droit fondamental de liberté de l'autre et aura pour effet de « fermer » la personne ou de la braquer contre toi.



Pour aller plus loin :

Ce livre numérique a été réalisé pour te présenter les bases d'un couple heureux et épanoui. Tu peux choisir d'aller plus loin en utilisant d'autres outils plus spécifiques :

- Par exemple pour déterminer précisément tes blessures. Il n'est pas simple de pouvoir déterminer seul qu'elles sont tes blessures (oui, on en a tous généralement plusieurs, mais seules 2 d'entre elles prédominent généralement). Il existe des outils te permettant d'effectuer ce travail afin de mieux te connaître et d'être plus vigilant face aux déclencheurs de ces blessures.
- Il existe également une technique qui consiste à évacuer l'énergie négative qui serait bloquée en toi et qui te ferait souffrir. Cette technique est simple et facile à mettre en œuvre et a fait ses preuves sur de nombreuses personnes.
- Tu peux aussi décider de régler définitivement tes problèmes comportementaux. Il te sera alors nécessaire d'effectuer un travail de fond sur tes blessures intérieures. Rappelle-toi que tant que ces blessures seront présentes, elles te feront souffrir et tu auras des difficultés relationnelles.

Tu peux visualiser ta vie comme un arbre. Les racines étant ta personnalité, les feuilles de l'arbre tes problèmes. En soignant les racines, c'est-à-dire les bases, tu peux soigner en un seul temps l'ensemble de tes blessures.

Tous ces outils sont disponibles sur nos différentes plateformes.

Lorsque 2 êtres ont soigné leurs blessures respectives et qu'ils sont donc complets, ils peuvent enfin s'aimer d'un Amour vrai. Ce sont 2 êtres qui décident de partager leurs joies et leurs plaisirs ensemble.

Tu peux soigner tes blessures intérieures et ce choix t'appartient. En le faisant, tu te permettras le luxe de vivre une vie pleine d'Amour et de compassion. Tu pourras t'offrir les bases d'une vie de couple fantastique, construite sur un Amour vrai et non pas sur une forme de dépendance affective. Tu pourras également vivre une vie merveilleuse basée sur l'apprentissage de la vie à travers les multitudes relations humaines.



« Je te souhaite une vie pleine d'Amour et de passion. »

Affectueusement,
JP LE BON
Coach et thérapeute