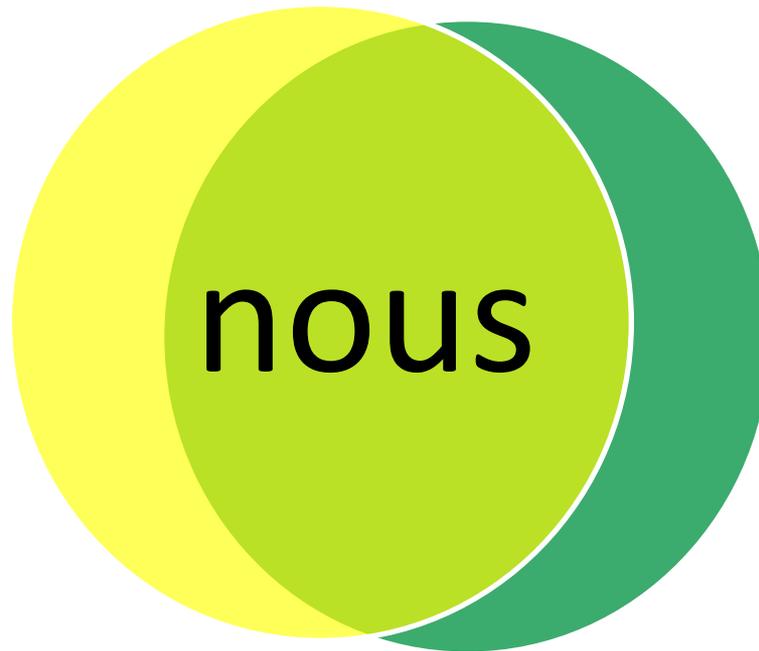


# ÊTRE EN COUPLE

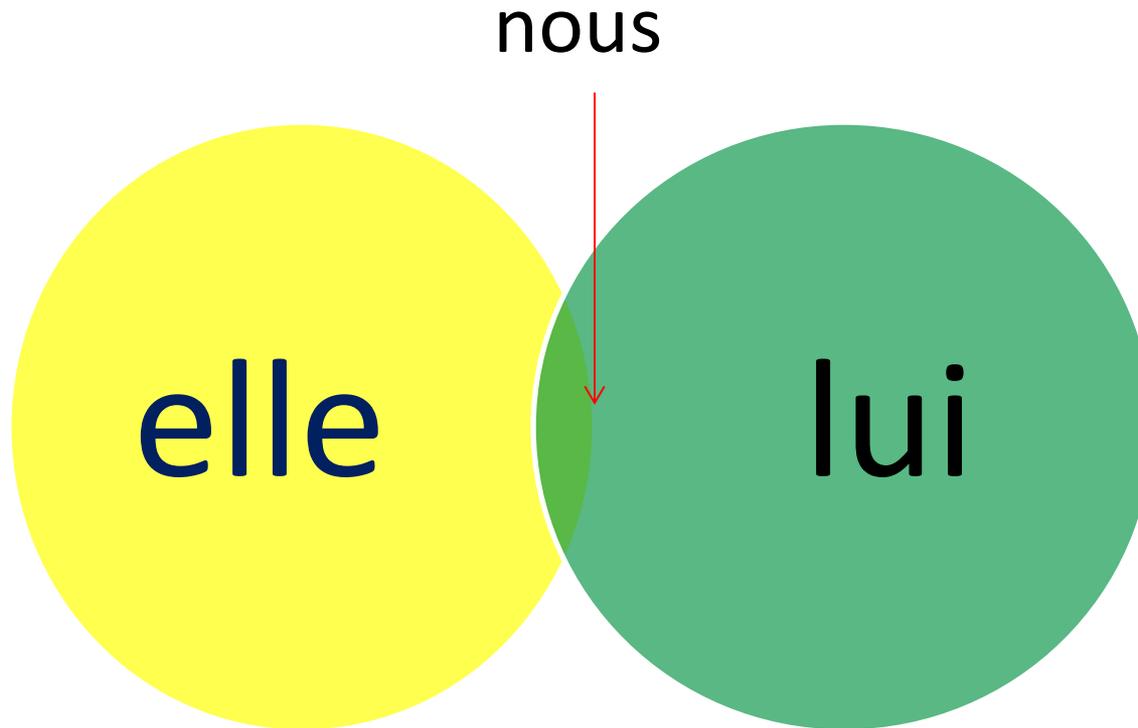


# Le couple : lune de miel



Le désir de fusion : la passion amoureuse

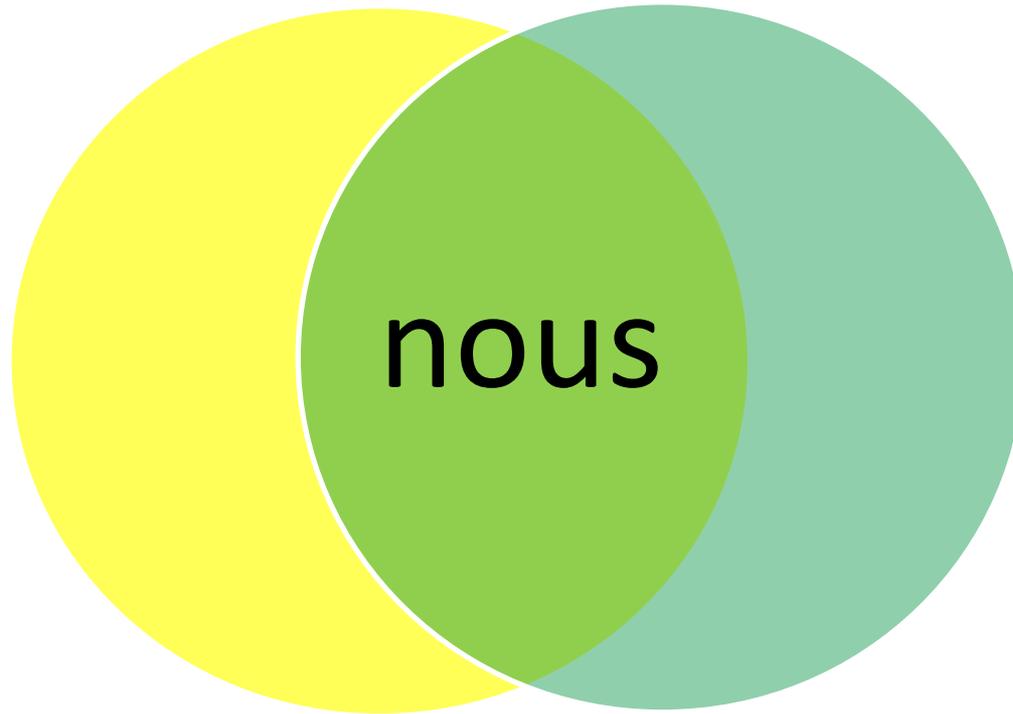
# Le couple



- Le désir d'autonomie

le 2<sup>ème</sup> désir humain fondamental

# Le couple



- Les couples heureux réussissent à établir un équilibre entre 2 forces : **fusion et autonomie**



# Les conflits insolubles

*Avant de se mettre en couple, réfléchir sur...*

- L'éducation des enfants : *libérale/traditionnelle*
- Le budget familial : *dépensier/économe*
- Vie professionnelle compatible avec vie privée:  
*les priorités, projets*
- Les tâches ménagères : *répartition, lutte de pouvoir*
- Pollution du quotidien : *la routine*
- La sexualité : *l'infidélité = cataclysme*

# Des clés pour réussir

- **L'ÉCOUTE ACTIVE :**

- **Une volonté profonde d'accueillir :**

- Être **disponible**,
    - Donner aux autres le **droit de penser** ce qu'ils pensent,
    - Donner aux autres le **droit de ressentir** ce qu'ils ressentent.

- **Une modération du plexus :**

- Ne **pas** réagir du **tac au tac**...
    - **Reformuler** ce qui vient d'être dit (VÉRIFICATION)
    - **Où est le positif** de ce qui m'est dit ?

- **Dire l'amour qui nous unit !**

# Aimer

Le bonheur s'apprend et se construit à 2.

- Communication
- **Amour**
- **FANTASIE**
- Compétence



et.....*PRENDRE DU TEMPS*