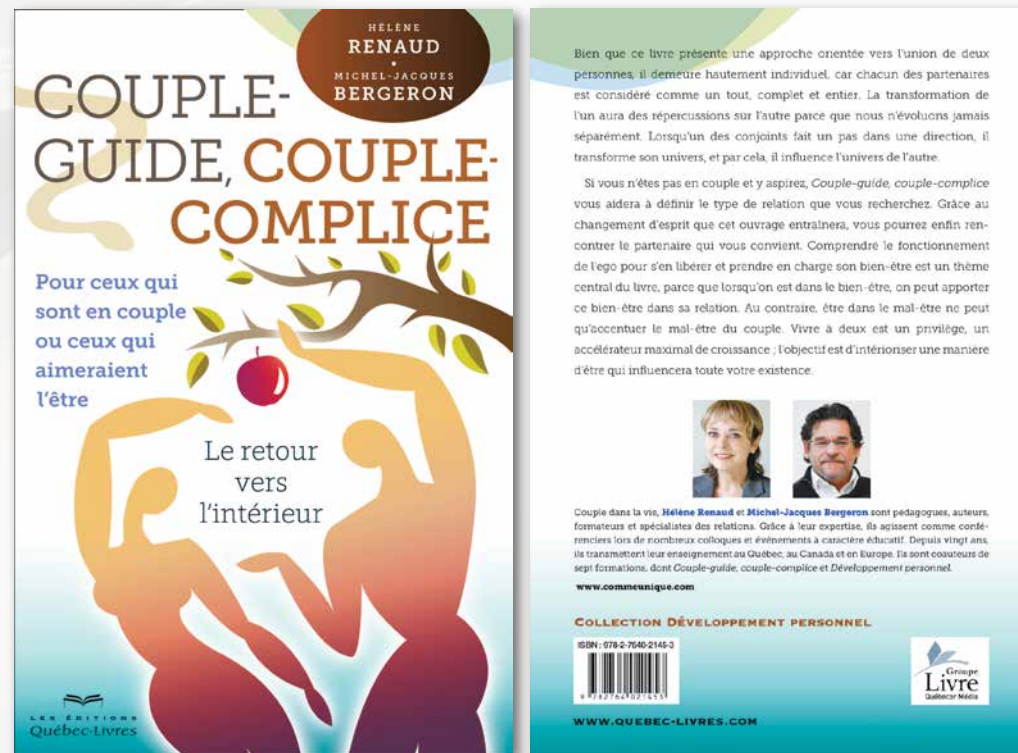


VIVRE seul ou en couple?



Vous accordez de la valeur à l'union? Savons-nous pourquoi nous décidons d'être en couple? C'est évidemment parce que nous ne voulons pas être seuls et que nous avons un débordement d'amour à l'intérieur de nous, que nous voulons étendre. Nous voulons partager nos expériences, notre tendresse, notre affection et établir une complicité durable. La valeur d'un couple uni, guide et complice est indiscutable. Si je suis conscient, il est l'un des terrains les plus fructueux qui soient. Il permet de grandir et d'évoluer rapidement parce qu'il nécessite un engagement de tous les jours et permet de récolter rapidement des fruits abondants. Au contraire, sans cet éveil à l'importance de l'engagement, le couple peut devenir un champ stérile ou un champ de bataille où chacun se sert de l'autre pour les mauvaises raisons.

Que nous soyons en couple ou seul, nous, qui aimerions entrer en relation, vivre une vraie union et quitter ce sentiment

de solitude, avons intérêt à privilégier l'approche guide et complice qui offre la possibilité de nous élever en même temps que notre partenaire, d'être à côté de lui, de suivre ensemble une même direction vers des valeurs saines que nous vivrons dans une véritable relation mutuellement nourrissante.

Prendre en charge mon bien-être intérieur est essentiel, parce que si je suis dans le bien-être, je peux apporter ce bien-être dans ma relation de couple. Au contraire, être dans le mal-être ne peut qu'accentuer le mal-être du couple.

ÊTRE GUIDE ET COMPLICE

Pour vivre le bonheur dans ma vie personnelle, je dois être guide et complice de moi-même : sécurisant et aimant. La partie guide en moi se sécurise, s'encadre, se structure, est constante, cohérente et conséquente. En même temps, la partie complice m'amène à être aimant, bienveillant, élevant, doux, attentionné et confiant envers moi-même. Ces deux pôles réunis me permettent de vivre en équilibre. L'un sans l'autre me déstabilise.

PÔLE GUIDE SÉCURISANT

• Je suis encadré.

Je m'encadre intérieurement en surveillant mes pensées. Aussitôt qu'une pensée négative monte en moi, je l'observe et je me dis « refusé », et rapidement je change d'esprit. Pour savoir quel cadre intérieur et extérieur je dois me donner, je me base sur ce que je demanderais aux autres. Puisque ce sont des valeurs importantes pour moi, elles deviennent mon repère de ce que je devrais privilégier et c'est ce que je serai. Par exemple, je fais ce que je demande : je parle avec respect (respectueux), je participe aux tâches ménagères (encadré), je ne dépense pas au-dessus de mes moyens (responsable), je dis la vérité (honnête), je suis aimant avec mon conjoint (attentionné), je limite mes heures de travail, de télévision, d'ordinateur (équilibré), etc.

PÔLE COMPLICE AIMANT

• Je suis bienveillant.

Je prends soin de moi d'une façon responsable, avec considération envers l'être que je suis. Je ne succombe pas aux tentations que m'offre l'extérieur et qui me mettent en déséquilibre ; je me tourne vers la force à l'intérieur.

• Je suis attentionné.

Je suis sensible à moi, à l'écoute de mon but qui est le bonheur.

L'équilibre

Si je vis dans cet équilibre guide et complice et que je suis dans cette manière d'être avec mon conjoint, je contribue aussi à atteindre l'équilibre et le bonheur dans mon couple. Résultat : Cela nous rapproche.

Le déséquilibre

Le conjoint laxiste est insécurisant. Il crée un déséquilibre en lui-même et dans son couple : il n'a aucun cadre, ni aucune structure, ni aucun plan, ni aucun but. Il est inconstant, incohérent et inconséquent. Résultat : Je m'éloigne de mon bonheur.

Tout part de moi. Je suis entièrement responsable de mon bonheur. L'approche guide et complice propose de remettre l'amour et le respect envers soi-même et envers l'autre au cœur de la relation. Et la relation c'est Nous.



Extrait du livre Couple-guide, Couple-complice... le retour vers l'intérieur. Les Éditions Québec-Livres, Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron

Pour découvrir les meilleurs pratiques et conseils en psycho visitez la section

Psycho

magazinmieuxetre.ca

